

Reflexões de um Estagiário Aprendizagens e desafios no ensino da educação física

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Joana Silva Abreu

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2025

Reflexões de um Estagiário
Aprendizagens e desafios no ensino da educação física
RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Joana Silva Abreu
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO
José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

Agradecimentos

Concluído o meu Estágio Pedagógico, sinto a necessidade de expressar a minha sincera gratidão a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização desta etapa tão marcante e significativa da minha vida. Assim, deixo o meu agradecimento a todos os que, com a sua orientação, apoio, incentivo e colaboração, fizeram parte deste percurso.

Ao Prof. Doutor Ricardo Alves, Orientador Científico, não só pela constante partilha de conhecimentos, como pelo incansável apoio e orientação ao longo deste estágio pedagógico que teve um impacto tão importante na minha vida.

Ao Orientador Cooperante, Adérito Nóbrega, pelo acompanhamento e apoio desde que pisei aquela escola pela primeira vez. Sem dúvida que o conhecimento e os conselhos de alguém com uma grande experiência foram incansáveis para o meu desenvolvimento como docente e como pessoa.

À Escola Básica e Secundária da Região Autónoma da Madeira e ao Grupo de Educação Física, bem como a todos os professores que o integram, pelo apoio e ajuda prestados sempre que necessário, proporcionando-me um ambiente acolhedor que me fez sentir em casa.

Aos meus primeiros alunos, deixo o meu profundo agradecimento por terem tornado esta experiência tão enriquecedora. O vosso acolhimento, apoio e carinho ao receber-me como vossa professora foram fundamentais, e sem a vossa colaboração, disponibilidade e aceitação, o desfecho desta etapa não teria sido o mesmo.

Aos meus colegas de mestrado, deixo um sincero agradecimento por todo o companheirismo, pela entreatajuda e pelos momentos de partilha que tornaram este percurso mais leve e especial.

À minha colega de estágio, Ana Mendonça, pelo facto de ter aceite partilhar esta etapa comigo e por termos sido apoio e ombro amigo uma da outra, tanto nos momentos mais felizes como nos mais desafiantes, permitindo-nos estar sempre presentes e apoiarmo-nos mutuamente nesta fase tão importante das nossas vidas.

À Juliana Freitas, que me acompanha desde as primeiras aulas de atletismo da licenciatura e que tornou estes cinco anos inesquecíveis. Agradeço todo o apoio ao longo desta etapa e a amizade especial que construímos a partir dela.

À Liliana Castro, que passou de colega de curso a alguém que me acolhe em casa e me apoia sempre que necessário. Obrigada por continuarmos juntas, mesmo seguindo caminhos diferentes.

Não posso deixar de agradecer também à Diana Dinis, que me acompanha desde o início, quando eu ainda não sabia ao certo o que queria da vida, mas que sempre me apoiou incondicionalmente nas minhas decisões. Obrigada pela nossa amizade, que espero que se mantenha por muitos anos.

A todas as crianças e monitores do Campo de Férias que me acompanharam e apoiaram durante a elaboração deste relatório, e que me fazem, cada vez mais, confiar nas gerações mais novas e me levam a acreditar que é isto que quero fazer da minha vida: formar pessoas.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional em tudo e por me fazerem acreditar que, com esforço e dedicação, consigo alcançar tudo o que desejo. Aos meus irmãos, ao Abreu, por me mostrar que a vida está cheia de horizontes por descobrir, e à minha irmã, Filipa, por ter sido uma companhia constante ao longo destes dias, por ouvir as minhas histórias e me encorajar a seguir sempre em frente.

À minha avó, afilhada e restante família por me apoiarem sempre a seguir os meus sonhos.

A TODOS VOCÊS, O MEU MUITO OBRIGADO.

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado numa escola Básica e Secundária da Região Autónoma da Madeira, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Madeira. O estágio decorreu numa turma do ensino secundário, tendo exigido uma constante adaptação e reflexão para apoiar o desenvolvimento integral dos alunos.

O documento encontra-se organizado com base nas linhas programáticas do Estágio Pedagógico e estruturado em sete capítulos: enquadramento do estágio, caracterização da escola, prática letiva, atividades de intervenção na comunidade escolar, atividades de integração no meio escolar, outras atividades e por fim ações científico-pedagógicas. Em cada um dos capítulos procurei descrever o trabalho que desenvolvi ao longo de todo o estágio e refletir sobre o impacto dessas experiências.

Esta experiência foi essencial para complementar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação, permitindo aplicá-los na prática.

Durante o estágio tive a oportunidade de experimentar diferentes metodologias de ensino, desenvolver competências pedagógicas, como o planeamento de aulas, aprimorar habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal, conhecer de perto o funcionamento das escolas e fortalecer a minha capacidade de lidar com desafios e imprevistos.

Este estágio permitiu-me vivenciar de forma prática o ensino da Educação Física, ajudando-me a evoluir e consolidar a minha identidade como docente. Foi um período de aprendizagem constante, marcado pela prática, reflexão e ajuste contínuo, que me preparou para enfrentar os desafios que esta profissão encontra.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Prática Letiva, Reflexão

Abstract

This internship report was carried out at a primary and secondary school in the Autonomous Region of Madeira, as part of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education, at the University of Madeira. The internship took place in a secondary school class, requiring constant adaptation and reflection to support the students' overall development.

The document is organised according to the guidelines of the Teaching Internship and structured into seven chapters: internship framework, school description, teaching practice, intervention activities in the school community, integration activities in the school environment, other activities and, finally, scientific and pedagogical actions. In each chapter, I sought to describe the work I did throughout the internship and reflect on the impact of these experiences.

This experience was essential to complement the theoretical knowledge I acquired during my training, allowing me to apply it in practice.

During the internship, I had the opportunity to try out different teaching methodologies, develop pedagogical skills such as lesson planning, improve communication and interpersonal skills, learn about how schools work, and strengthen my ability to deal with challenges and unforeseen events.

This internship allowed me to experience teaching Physical Education in a practical way, helping me to evolve and consolidate my identity as a teacher. It was a period of constant learning, marked by practice, reflection and continuous adjustment, which prepared me to face the challenges that this profession encounters.

Keywords: Teaching Internship, Physical Education, Teaching Practice, Reflection.

Resumen

El presente informe de prácticas se ha realizado en una escuela de primaria y secundaria de la Región Autónoma de Madeira, en el marco del Máster en Enseñanza de Educación Física en Primaria y Secundaria, por la Universidad de Madeira. Las prácticas se llevaron a cabo en una clase de secundaria, lo que exigió una adaptación y reflexión constantes para apoyar el desarrollo integral de los alumnos.

El documento está organizado según las líneas programáticas de las prácticas pedagógicas y estructurado en siete capítulos: marco de las prácticas, caracterización de la escuela, práctica docente, actividades de intervención en la comunidad escolar, actividades de integración en el entorno escolar, otras actividades y, por último, acciones científico-pedagógicas. En cada uno de los capítulos he tratado de describir el trabajo que he desarrollado a lo largo de toda la pasantía y reflexionar sobre el impacto de estas experiencias.

Esta experiencia fue esencial para complementar los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo de mi formación, permitiéndome aplicarlos en la práctica.

Durante las prácticas, tuve la oportunidad de experimentar diferentes metodologías de enseñanza, desarrollar competencias pedagógicas, como la planificación de clases, mejorar mis habilidades de comunicación y relaciones interpersonales, conocer de cerca el funcionamiento de las escuelas y fortalecer mi capacidad para afrontar retos e imprevistos.

Estas prácticas me permitieron experimentar de forma práctica la enseñanza de la Educación Física, ayudándome a evolucionar y consolidar mi identidad como docente. Fue un periodo de aprendizaje constante, marcado por la práctica, la reflexión y el ajuste continuo, que me preparó para afrontar los retos que plantea esta profesión.

Palabras clave: Prácticas pedagógicas, educación física, docencia, reflexión.

Résumé

Le présent rapport de stage a été réalisé dans une école primaire et secondaire de la région autonome de Madère, dans le cadre du master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement primaire et secondaire, délivré par l'université de Madère. Le stage s'est déroulé dans une classe du secondaire, exigeant une adaptation et une réflexion constantes pour soutenir le développement intégral des élèves.

Le document est organisé selon les lignes directrices du stage pédagogique et structuré en sept chapitres : cadre du stage, caractérisation de l'école, pratique enseignante, activités d'intervention dans la communauté scolaire, activités d'intégration dans le milieu scolaire, autres activités et enfin actions scientifiques et pédagogiques. Dans chacun des chapitres, j'ai cherché à décrire le travail que j'ai développé tout au long du stage et à réfléchir à l'impact de ces expériences.

Cette expérience a été essentielle pour compléter les connaissances théoriques acquises au cours de ma formation, me permettant de les mettre en pratique.

Au cours du stage, j'ai eu l'occasion d'expérimenter différentes méthodologies d'enseignement, de développer des compétences pédagogiques, telles que la planification des cours, d'améliorer mes compétences en communication et en relations interpersonnelles, de découvrir de près le fonctionnement des écoles et de renforcer ma capacité à faire face aux défis et aux imprévus.

Ce stage m'a permis de découvrir de manière pratique l'enseignement de l'éducation physique, m'aidant à évoluer et à consolider mon identité en tant qu'enseignante. Ce fut une période d'apprentissage constant, marquée par la pratique, la réflexion et l'ajustement continu, qui m'a préparée à relever les défis que rencontre cette profession.

Mots-clés: Stage pédagogique, éducation physique, pratique enseignante, réflexion.

Lista de Abreviaturas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AEC – Ação de Extensão Curricular

AE – Aprendizagens Essenciais

ARE – Atividades Rítmicas e Expressivas

DR – Desportos de Raquete

E-A – Ensino-Aprendizagem

EBSRAM – Escola Básica e Secundária da Região Autónoma da Madeira

EF – Educação Física

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

JDC-I – Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

MD – Modelo Desenvolvimental

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

MID - Modelo de Instrução Direta

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PEE – Projeto Educativo de Escola

PL – Prática Letiva

RAM – Região Autónoma da Madeira

SRE – Secretaria Regional da Educação

TGfU – *Teaching Games for Understanding*

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

4.2.2.2. Estratégias Didático-Pedagógicas	42
4.2.2.2.1. Modelos de Ensino	43
4.2.2.2.1.1. Modelo de Instrução Direta	44
4.2.2.2.1.2. Modelo Desenvolvimental	44
4.2.2.2.1.3. Modelo <i>Teaching Games for Understanding</i>	45
4.2.2.2.1.4. Modelo de Educação Desportiva.....	46
4.2.2.2.2. Métodos de Ensino	47
4.2.2.2.3. Estilos de Ensino	49
4.2.2.2.3.1. Comando	49
4.2.2.2.3.2. Tarefa.....	50
4.2.2.2.3.3. Descoberta Guiada	50
4.2.2.2.3.4. Estilo de programa individual	51
4.2.2.2.4. Funções de Ensino	51
4.2.2.3. Planos de Aula.....	52
4.2.2.4. Considerações gerais da Unidade Didática de Voleibol.....	54
4.2.2.5. Considerações gerais da Unidade Didática de Desportos de Raquete	55
4.2.2.6. Considerações gerais da Unidade Didática de Basquetebol e Futebol	56
4.2.2.7. Considerações gerais da Unidade Didática de Atletismo.....	57
4.2.2.8. Considerações gerais da Unidade Didática de Andebol.....	59
4.2.2.9. Considerações gerais da Unidade Didática de Atividades Rítmicas e	
Expressivas	60
4.2.2.10. Reflexão do processo Ensino-Aprendizagem no ensino secundário	
	61
4.3. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2.º ciclo – 5.º ano	65
4.3.1. Caracterização da Turma	65
4.3.2. Recursos Temporais e Espaciais.....	67

4.3.3.	Cronograma das Aulas	67
4.3.4.	Reflexão da Lecionação no 2.º ciclo.....	69
4.4.	Assistências às Aulas	71
4.4.1.	Enquadramento e Objetivos.....	71
4.4.2.	Metodologia	72
4.4.3.	Reflexão geral das Assistências às aulas	73
5.	ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR	78
5.1.	Corta-Mato Escolar.....	78
5.1.1.	Enquadramento da atividade.....	78
5.1.2.	Dinamização e funções	78
5.1.3.	Reflexão	79
5.2.	Semana do Mar	81
5.2.1.	Enquadramento da atividade.....	81
5.2.2.	Dinamização e funções	82
5.2.3.	Reflexão	83
5.3.	Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar	86
5.3.1.	Enquadramento da atividade.....	86
5.3.2.	Dinamização e funções	87
5.3.3.	Reflexão	87
5.4.	Participação na Semana do Desporto Escolar – Núcleo de Ténis de Mesa.....	89
5.4.1.	Enquadramento da atividade.....	89
5.4.2.	Dinamização e funções	90
5.4.3.	Reflexão	91
5.5.	Apoio na Extensão Curricular do outro núcleo de Estágio da EBSAAS no Montado do Pereiro	93
5.5.1.	Enquadramento da atividade.....	93
5.5.2.	Dinamização e funções	93

5.5.3. Reflexão	94
5.6. Festival de Desporto da Escola.....	95
5.6.1. Planeamento.....	96
5.6.2. Dinamização e funções	99
5.6.3. Reflexão	100
6. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO.....	103
6.1. Atividades no Âmbito da Direção de Turma.....	103
6.1.1. Enquadramento	103
6.1.2. Reflexão	103
6.2. Ação de Extensão Curricular	104
6.2.1. Enquadramento inicial	104
6.2.2. Planeamento.....	105
6.2.3. Recursos humanos, materiais e financeiros	107
6.2.4. Objetivos	107
6.2.5. Fase de realização	107
6.2.6. Reflexão	108
7. OUTRAS ATIVIDADES.....	112
7.1. Formação de Frisbee na Escola	112
8. AÇÕES CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS	114
8.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	114
8.1.1. Descrição da ação	114
8.1.2. Objetivos e justificação do tema.....	114
8.1.3. Planeamento e concretização	115
8.1.3.1. Núcleos de estágio do MEEFEBS de 2024/2025	115
8.1.3.2. Núcleo da EBSRAM de 2024/2025	118
8.1.4. Reflexão Crítica	120
8.2. Ação Científico-Pedagógica Individual.....	122

8.2.1. Enquadramento	122
8.2.2. Objetivos, planeamento e concretização.....	123
8.2.3. Reflexão Crítica	126
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	129
10.REFERÊNCIAS	131
APÊNDICES.....	136
ANEXOS	195

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Interrupções letivas - 2024/2025 da EBSRAM	31
Tabela 2. Rotações das Instalações Desportivas para o 12.º ano	32
Tabela 3. Conteúdos avaliados na avaliação diagnóstica	38
Tabela 4. Resultados das Avaliações Diagnósticas	39
Tabela 5. Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas nas Unidades Didáticas.....	43
Tabela 6. Resultados da Avaliação Sumativa.....	63
Tabela 7. Comparação de resultados da Aptidão Física entre o 1.º período e o 3.º período	64
Tabela 8. Distribuição das Instalações desportivas para o 2.º ciclo	67
Tabela 9. Cronograma de Assistências e Lecionação dos Conteúdos para o 2.º ciclo ...	68
Tabela 10. Cronograma de Assistências às Aulas	73
Tabela 11. Recursos materiais para o XIII Festival de Desporto da Escola.....	97
Tabela 12. Distribuição espacial das atividades do XIII Festival de Desporto da Escola	98
Tabela 13. Pontos positivos e negativos da Ação de Extensão Curricular - Atividade de Paintball.....	108

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice 1. Exemplo de Sociograma – Teste Sociométrico	136
Apêndice 2. Cronograma Inicial	137
Apêndice 3. Cronograma Final	139
Apêndice 4. Exemplo de Unidade Didática – Desportos de Raquete.....	141
Apêndice 5. Exemplo de Ficha de Observação da Avaliação Diagnóstica – Basquetebol	180
Apêndice 6. Exemplo de Ficha de Observação da Avaliação Sumativa – Basquetebol	181
Apêndice 7. Exemplo de Plano de Aula -Voleibol	182
Apêndice 8. Exemplo de Cartaz de apoio às aulas de Atletismo.....	184
Apêndice 9. Exemplar de Ficha de observação de aulas	185
Apêndice 10. Planeamento A de Atividades do Festival de Desporto da Escola.....	187
Apêndice 11. Planeamento B de Atividades do Festival de Desporto da Escola	188
Apêndice 12. Cartaz da ACPC.....	189
Apêndice 13. Artigo da ACPC	192
Apêndice 14. Plano prático da ACPI	193
Apêndice 15. Poster do SDC	194

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Descritores de Desempenho da EBSRAM	195
---	-----

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio resulta do percurso desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da UMa. Este estágio decorreu ao longo do ano letivo de 2024/2025, numa Escola Básica e Secundária da Região Autónoma da Madeira (EBSRAM).

Segundo Carreiro da Costa (1996, citado por Frontoura, 2005),

... os futuros professores de Educação Física começaram a aprender o que é a Educação Física e o que significa ser professor nessa disciplina, através das experiências que viveram enquanto alunos dos ensinos básico e secundário durante doze anos de exposição a ideias pedagógicas, modelos de ensino, e padrões de comportamento que moldaram a sua maneira de pensar as finalidades e as práticas em Educação Física. Contudo a aprendizagem dum futuro professor não se inicia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção da licenciatura, mas é algo que todos os professores realizam durante toda a sua vida. (p. 1).

Este documento tem como finalidade reunir, sistematizar e refletir todo o trabalho realizado ao longo do Estágio Pedagógico (EP), abrangendo não apenas o que diz respeito à componente de prática letiva (PL), como também todas as áreas que integram as diretrizes do estágio, nomeadamente as atividades de intervenção na comunidade educativa, a integração no meio escolar e as ações de carácter científico-pedagógico, sejam elas coletivas ou individuais.

Para além da descrição detalhada das atividades desenvolvidas, cada secção é acompanhada de uma reflexão crítica, através da qual procuro analisar o impacto que estas experiências tiveram na minha evolução enquanto professor estagiário e no reforço das minhas competências profissionais.

Deste modo, o relatório de estágio organiza-se em diversos capítulos e subcapítulos, estruturados da seguinte forma: enquadramento do estágio; caracterização da entidade de estágio; PL, na qual integra a caracterização da turma, a gestão do processo de E-A no ensino secundário, a gestão do processo de E-A no 2.º ciclo, e as assistências às

aulas; as atividades de intervenção na comunidade escolar, as atividade de integração no meio; e, por fim, as ações científico-pedagógicas, tanto coletivas como individuais.

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Segundo Barros et al., (2018) o estágio considera-se como um dos períodos mais marcantes na formação inicial de futuros professores. Os mesmos autores defendem ainda que se trata do momento mais importante no percurso académico graças à qualidade e intensidade dos desafios e vivências que o professor estagiário enfrenta, sendo sem dúvida “o palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo do trabalho/emprego”. (p. 607)

Ao terminarmos o EP, e tendo em conta os documentos e linhas orientadoras do mesmo, todos nós, professores estagiários, devemos ser capazes de atingir os seguintes objetivos:

- Ter um conhecimento sólido e aprofundado sobre os aspetos científicos e técnicos ligados ao ensino da Educação Física (EF), utilizando a investigação e a pesquisa como ferramentas de apoio.
- Estar bem familiarizado com os programas curriculares de EF para os diversos níveis de ensino sendo capaz de adaptá-los de forma eficaz às necessidades e características do ambiente escolar onde decorre o estágio.
- Perceber e valorizar o papel do professor como agente que promove o debate, a reflexão e a análise crítica sobre a Educação em geral, e sobre a EF em particular.
- Exibir comportamentos e atitudes profissionais que estejam de acordo com princípios éticos, morais e deontológicos exigidos no contexto do sistema educativo.
- Mostrar capacidade de trabalhar com autonomia, iniciativa, pensamento crítico, espírito de investigação e cooperação em ambiente escolar.
- Saber apresentar, justificar e defender em público os resultados do trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Ao longo do estágio, além de estar prevista a lecionação das aulas e programação das mesmas, encontra-se também delineado que este deve contemplar a participação e intervenção na comunidade escolar, nas atividades de integração no meio e nas atividades de natureza científico-pedagógica, seja ela coletiva ou individual.

Terminado todo o enquadramento do estágio, considero importante realçar que o primeiro receio que tinha antes de iniciar o estágio era sem dúvida no que diz respeito a ser capaz de liderar uma turma, sendo que esta seria a minha primeira experiência a

assumir uma responsabilidade como esta. Sem dúvida que o apoio e estratégias que me foram dadas ao longo de todo o estágio, juntamente com os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da minha formação ajudaram para que o estágio corresse melhor do que eu algum dia imaginava. Sinto sem dúvida que fui capaz de cumprir com aquilo a que me propus, e estou confiante de que o estágio foi um grande impulsionador da minha evolução e que me levará a melhorar a cada dia no meu futuro como docente.

2.1.Expectativas e receios em relação ao estágio

Sendo o EP o primeiro contacto dos professores estagiários com a PL e com tudo o que lhe está associado, muitos não se encontram familiarizados com esta realidade nem preparados para aquilo que irão encontrar. Visto que o planeamento que é considerado um dos pontos fundamentais que permite adaptar as condições de ensino ao contexto em que estão inseridos, Teixeira e Onofre (2009, citados por Inácio et al., 2014), salientam que estas dificuldades sentidas vão diminuindo à medida que se avança desde o primeiro até ao terceiro períodos.

Até ao início deste estágio, nunca me tinha deparado com situações que exigissem tanto de mim, quer ao nível da responsabilidade assumida, quer no desempenho de um papel tão exigente como o de professora estagiária. Esta nova realidade implicou a gestão de múltiplas tarefas, tomada de decisões em tempo real e uma postura profissional constante perante os meus alunos, o que, naturalmente, despertou em mim um conjunto de medos e receios.

O primeiro receio que senti esteve relacionado com a necessidade de afirmar a minha autoridade e presença junto dos alunos, tendo em conta que a diferença de idades entre nós era reduzida e que a minha fisionomia não facilitava, à partida, a imposição de uma postura de liderança. Acrescia a este desafio o facto de ter de aplicar, em contexto prático, os conhecimentos adquiridos ao longo da formação teórica, consciente de que a transposição da teoria para a prática nem sempre se revela linear ou imediata. Estava ciente de que nem tudo correria de forma perfeita à primeira tentativa e que, inevitavelmente, surgiriam imprevistos e situações inesperadas ao longo das aulas, exigindo de mim capacidade de adaptação, resiliência e tomada de decisão eficaz.

Estes receios estavam intimamente ligados às expectativas que tracei para o meu percurso enquanto professor estagiário. Desde o início, almejei alcançar resultados positivos e evidenciar um bom desempenho ao longo de todo o estágio, não apenas no cumprimento das tarefas programadas, mas também na construção de uma postura

profissional sólida e confiante. Este objetivo de corresponder às minhas próprias metas e às exigências do contexto escolar aumentava a pressão sentida, tornando natural que surgissem inseguranças e dúvidas sobre a minha capacidade de corresponder plenamente às expectativas.

Posto isto, procurei, ao longo de todo o estágio, aproveitar ao máximo cada experiência vivida, encarando-as como oportunidades de aprendizagem e crescimento profissional. Mantive sempre presente a importância do apoio dos meus orientadores, cujo acompanhamento foi determinante para que pudesse alcançar os melhores resultados possíveis enquanto professora estagiária.

3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A escola é entendida como um espaço especializado para a promoção de valores que preparam os indivíduos para vivenciarem princípios e práticas característicos da humanidade. Procurar compreender o papel da escola na formação integral dos alunos e na complementação formativa dos docentes implica reconhecer que esta é uma instituição com identidade singular, marcada por uma complexa rede de interações entre os seus intervenientes, diretos ou indiretos.

Segundo Silva e Rosa (2021), a educação escolar é uma das atividades humanas responsáveis pela “formação de valores e dinâmicas que orientam as atitudes dos indivíduos”, reforçando que a procura de informação e de conhecimento deve ir além do simples saber material, incorporando dimensões éticas, sociais e relacionais

Uma vez que o professor necessita de gerir os desafios e imprevistos que surgem ao longo do processo de E-A, com o objetivo de tornar a aprendizagem significativa e eficaz, considero fundamental possuir a capacidade de realizar uma caracterização detalhada da escola onde exerço funções. Neste sentido, a presente caracterização da escola teve como finalidades: conhecer a cultura e o contexto escolar, a missão, visão e valores da instituição, a sua estrutura física; identificar os recursos espaciais, materiais, e humanos disponíveis; bem como entender a estrutura hierárquica e os canais de comunicação estabelecidos.

Acredito que a compreensão destes aspetos constitui uma mais-valia para a integração com colegas, alunos e gestores, possibilitando uma planificação de aulas coerente com a realidade e o contexto cultural da entidade, além de contribuir para o desenvolvimento de uma prática docente mais eficaz e alinhada com as particularidades da escola e restante comunidade educativa.

3.1. Resenha Histórica

A EBSRAM surge através de um programa que surgiu na década de 70 através da SRE, para construção de diversas escolas pré-fabricadas pela Região Autónoma da Madeira (RAM). Inaugurou-se com a lecionação apenas para o terceiro ciclo, sendo que atualmente abrange alunos desde o segundo ciclo ao secundário, tendo ainda o ensino profissional e ainda cursos CEF de secundário e de 3.º ciclo.

A EBSRAM oferece ainda aos alunos, para complemento curricular diversas atividades, seja elas dinamizadas pro clubes ou projetos da escola.

Estas atividades têm como objetivo promover a integração dos alunos na comunidade e ainda responder a diversos valores essenciais que se encontram presentes no Plano Anual de Escola (PEE, 2019-2023), nomeadamente os valores culturais, cívicos, a educação para a saúde, a EF e desportiva, bem como a educação artística.

3.2. Visão, Missão e Valores

Compreender a missão, visão e valores da escola é essencial para que o docente possa alinhar a sua prática pedagógica com os objetivos e princípios que orientam a instituição. Estes elementos definem a identidade e a cultura da escola, servindo como base para a tomada de decisões e para a definição de prioridades educativas. Segundo Linhares et al, (2007), a escola tem a função de acolher as camadas populares, da mais pobre à mais rica, e difundir o conhecimento, de modo que todos tenham formação social e técnico-científica, levando o sujeito a uma formação integral, baseada em novas culturas. Assim, conhecer a missão, visão e valores da escola contribui para que o professor desenvolva um trabalho coerente com o projeto educativo da instituição, promovendo um ensino mais eficaz e alinhado com as necessidades da comunidade escolar.

Segundo o Projeto Educativo Escolar de 2023-2027 da EBSRAM, a mesma definiu a sua Visão em conformidade com a Carta de Missão do Conselho Executivo de forma a continuar a ser uma escola de referência na Região, promovendo sempre uma educação de qualidade e que forme alunos que serão cidadãos ativos, autónomos e responsáveis na sociedade. Além disto, pretende contribuir para a educação de uma cidadania global através de aprendizagens inovadoras e sustentáveis.

Em conformidade com a Visão da Escola, surge então a Missão da mesma, que se baseia na qualidade de ensino, potenciar o máximo de cada criança e jovem através de aprendizagens efetivas, permitindo que no futuro sejam capazes de se adaptar à mudança e de tomar decisões livres, seja sobre a sua vida ou o mundo que os rodeia.

Já os Valores que a escola pretende trabalhar e desenvolver estão de acordo com os valores inscritos no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, mais precisamente a Liberdade, Integridade, Responsabilidade, Cidadania, Tolerância, Inclusão, Solidariedade, Curiosidade, Participação, Excelência e Inovação.

3.3. Recursos Humanos

De forma a permitir a concretização dos objetivos propostos pela escola, indo ao encontro do que se espera com a visão, missão, e valores da mesma, é necessário um trabalho conjunto dos profissionais sejam eles docentes ou não docentes, para permitir o sucesso da escola e dos seus estudantes.

Para o ano letivo de 2024/25, foi possível apurar na reunião geral de professores que se realizou no dia nove de setembro de dois mil e vinte e quatro um número total de mil cento e vinte e quatro alunos matriculados na instituição que se distribuem por cinquenta e cinco turmas. Quanto ao conjunto de profissionais que exercem funções tínhamos um total de duzentos e seis professores, sessenta e três profissionais não docentes e cinco técnicos superiores.

3.4. Orgânica da Escola

Para permitir a direção, gestão e administração da EBSRAM, a mesma é regida por diversos órgãos próprios. Para tal a escola apresenta um Conselho Executivo, um Conselho da Comunidade Educativa, um Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo (Plano Anual de Escola, 2023/2024).

O Conselho Executivo caracteriza-se por ser o órgão de gestão e administração em diferentes áreas, sejam elas financeiras, administrativas, pedagógicas ou culturais. O Conselho da Comunidade Educativa tem como funções representar e participar a comunidade educativa, sendo que é este que orienta as atividades escolares. Já o Conselho Pedagógico é o responsável pela orientação e coordenação educativa escolar e por fim, o Conselho Administrativo é o órgão responsável pela gestão administrativa e financeira da escola.

3.5. Regimento do Grupo de Educação Física

O Regimento do Grupo de EF (2022/2026) é um documento onde com base em diversos artigos se define a organização e funcionamento do grupo. Tendo em conta todas as questões relacionadas com as diversas disciplinas lecionadas no grupo, fica então o mesmo encarregue de apoiar o departamento curricular de Expressões onde as mesmas se inserem.

A composição do mesmo forma-se através da junção de todos os professores de EF da escola, tendo o delegado do grupo como presidente do mesmo. Dentro do grupo,

os diversos elementos que o compõem são responsáveis por eleger o delegado de grupo e o diretor de instalações, como também o coordenador do Desporto Escolar, tendo sempre em conta as habilitações, a experiência, a competência pedagógica-didática e científica.

É da responsabilidade do grupo adotar os manuais escolares para as disciplinas, cooperar e colaborar com o Conselho Pedagógico, tratar do inventário de equipamento didático e propor novas aquisições por intermédio do diretor de instalações desportivas, para além de planear diversas atividades letivas e não letivas.

3.6. Recursos Espaciais e Materiais

Conforme indicado no Regulamento Interno da EBSRAM, a escola dispõe de um conjunto bastante alargado de instalações, concebidas para responder às necessidades e expectativas de toda a comunidade educativa. Relativamente aos espaços dedicados à disciplina de EF, o grupo disciplinar tem ao seu dispor quatro campos exteriores, dois pavilhões gimnodesportivos, e um ginásio para a realização das atividades letivas.

Um professor de EF, além de ter conhecimento de quais as instalações desportivas ao seu dispor, deve ainda ter conhecimento acerca de que materiais tem disponíveis para utilização ao longo das suas aulas, permitindo assim que o planeamento das mesmas seja adequado. Assim sendo, e tendo analisado ao pormenor quais os materiais que se encontram disponíveis para utilização nas aulas de EF, foi possível concluir que a escola permite explorar diversas matérias e modalidades, sendo que apresenta uma panóplia de equipamentos ao dispor dos professores e alunos.

4. PRÁTICA LETIVA

Sem dúvida alguma que no meu ponto de vista a PL trata-se do aspeto que mais impacto tem em nós estagiários ao longo do nosso estágio pedagógico, pois permite-nos colocar em prática tudo aquilo que aprendemos, seja o planeamento, a concretização ou até mesmo a reflexão. Para tal, foi-me atribuída a lecionação de uma turma de 12.º ano da EBSRAM.

Segundo Souza e Ponte (2012), a PL pode ser vista através da interligação de três fases, sendo estas as fase pré-ativa, que engloba o planeamento da aula; a fase ativa, que corresponde à componente prática da aula e que permite o professor refletir durante a ação; e a fase pós-ativa, que diz respeito à avaliação e reflexão após a concretização da aula. Através destas fases, o professor tem a capacidade de analisar as suas práticas e realizar ajustes de forma a melhorar o ensino.

O que leva a que esta PL tenha tanto impacto no estagiário deve-se ao facto de ser dos momentos que mais exigem do aluno em toda a sua formação, pois o colocam em situações para as quais este não se encontrava preparado, outras por vezes surgem num momento inesperado e que levam a que este tenha que reagir e solucionar, permitindo assim que este adquira novas capacidades para que posteriormente consiga ter um pensamento crítico sobre o que se passou. Estes imprevistos embora não sejam esperados, é algo que qualquer professor sabe que podem surgir pelo simples facto de estar a trabalhar com alunos, e que levam à formação do mesmo.

4.1. Caracterização da Turma

Um professor para conseguir ter uma intervenção adequada, deve conseguir compreender as especificidades de cada aluno, sendo assim fulcral a criação e desenvolvimento da caracterização da turma.

Para permitir esta intervenção no processo pedagógico, o professor deve realizar um planeamento. Segundo Quina (2009); não basta apenas que o professor seja conhecedor das matérias de ensino e materiais, este deve também ter conhecimento acerca dos seus alunos, delineando assim o a sua ação e intervenção, adaptando ao contexto e vivências de cada aluno.

A caracterização da turma, à qual lecionei, teve então como principal objetivo reunir informações relevantes sobre os alunos, em diferentes dimensões da sua realidade pessoal e escolar. Este levantamento é fundamental para que o professor compreenda

melhor o grupo com que trabalha e possa delinear objetivos pedagógicos coerentes com as necessidades, interesses e especificidades de cada aluno.

Neste sentido, a caracterização contemplou a análise de diversos aspetos, nomeadamente: os dados demográficos dos alunos; as suas condições socioeconómicas; a perceção que têm relativamente à escola e ao seu estado de saúde; os hábitos de prática de atividade física; a forma como encaram as aulas de EF; as dinâmicas relacionais dentro da turma; a aptidão física e a composição corporal; bem como o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Esta análise permitiu assim obter um retrato detalhado da turma, essencial para uma planificação pedagógica informada e diferenciada.

4.1.1. Metodologia e instrumentos utilizados

Os diversos dados analisados e apresentados ao longo da caracterização de turma foram recolhidos com base em questionários e testes integrados no projeto Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT), sendo estes:

- Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida – o questionário foi aplicado com recurso ao *Microsoft Forms*, sendo o mesmo constituído por onze secções, tais como dados pessoais, dados socioeconómicos, atividade física, auto-perceção, perceção e conhecimento sobre a EF, escola, rendimento académico e EF, saúde musculoesquelética e vivências desportivas.
- Antropometria e composição corporal (EFERAM-CIT) – os dados foram recolhidos com base na aplicação de testes antropométricos e testes físicos relativos ao FITescolas.
- Competências Pessoais e Sociais – questionário aplicado em formato papel, tendo como propósito avaliar as competências dos alunos ao nível da resolução de problemas, as relações interpessoais, das competências básicas, da regulação emocional e da definição de objetivos.
- Teste sociométrico - teste aplicado em formato papel, com o qual o professor pretende identificar possíveis líderes e alunos excluídos. Para permitir a aplicação deste teste, o mesmo apenas foi realizado após um mês de aulas, para permitir que os alunos desenvolvessem as suas relações.

Quanto ao tratamento dos dados, tanto da composição corporal, da aptidão física e dos questionários aplicados através do *Microsoft Forms*, estes foram realizados com

recurso à plataforma *Excel*. O teste do sociométrico por sua vez foi analisado com base na criação de sociogramas, nos quais eram tidas as ligações e posteriormente a contagem do número de nomeações de cada aluno (apêndice 1).

Os dados referentes aos alunos com NEE foram obtidos diretamente da diretora de turma com conhecimento da professora do ensino especial.

4.1.2. Características Gerais da Turma

A caracterização que se segue diz respeito a uma turma de 12.º ano, composta por um total de vinte e quatro alunos, sendo que apenas dezanove dos mesmos se encontram matriculados na disciplina de EF. Destes dezanove alunos, dez eram do sexo feminino, e os restantes nove alunos do sexo masculino, e apresentavam idades compreendidas entre os dezasseis e os dezoito anos.

Tendo em conta a informação facultada pela diretora de turma juntamente com a professora do Ensino Especial, foi possível apurar que a turma apresenta cinco alunos com NEE, que beneficiam de medidas específicas para dar suporte à aprendizagem. Assim sendo, quatro alunos possuem Perturbação de Aprendizagem Específica (PAE), sendo que um ainda acresce de Défice do Controlo Motor e da Perceção (DAMP), e por último a turma apresenta um aluno com Dificuldades no Funcionamento Intelectual (DFI). Embora a turma apresente alunos com tais necessidades, não foram necessárias medidas específicas para a EF.

Com base nos dados recolhidos através da aplicação do questionário designado “Questionário de Atividade Física e Saúde dos Alunos” foi possível apurar que apenas uma aluna possui anemia.

4.1.3. Principais Conclusões da Caracterização da Turma

Com base nos diversos resultados que foram levantados, foi possível retirar algumas conclusões acerca da turma, que passo a enumerar:

- Na turma estão presentes cinco alunos com NEE, sendo que alguns apresentam dislexia, défice do controlo motor e da perceção como também dificuldades no funcionamento intelectual;
- Está presente um aluno com anemia;
- Cerca de 47% dos alunos da turma não possuem apoio escolar;
- A grande maioria da turma considera-se “bom” aluno ou “muito bom” aluno;

- Mais de metade da turma pratica desporto federado;
- Grande parte da turma pratica atividade física fora do contexto escolar, e com elevados índices semanais;
- Em relação à EF, é possível identificar que mais de metade da turma gosta bastante das aulas, como também se consideram bons alunos na mesma.
- Quanto às dinâmicas entre a turma, com base no sociométrico é possível identificar dois casos de exclusão na turma. Quanto aos líderes da turma, temos três alunos. Foi também possível identificar diversos grupos de trabalho e amizade dentro das relações da turma, podendo ajudar quando forem realizados trabalhos em grupo;
- No que diz respeito às competências pessoais e sociais, como foi possível ver a turma não apresenta grandes problemas a estes níveis, embora seja necessária dar alguma atenção em especial a três alunos que apresentam níveis reduzidos nos diversos parâmetros.
- Por fim, temos a composição corporal e a aptidão física, onde se destacam as categorias de aptidão cardiorrespiratória, força de resistência e velocidade e agilidade como aquelas que apresentam mais alunos no parâmetro do “precisa melhorar”. Como melhores categorias temos a força explosiva e a flexibilidade de membros inferiores e a flexibilidade de ombros.

Tendo como referência os principais resultados aqui apresentados resumidamente, são pontos que despertaram a minha atenção ao longo da prática. São tidos também sempre em conta os alunos com as NEE, seja ao nível da perceção e compreensão da instrução como no caso do aluno com défice do controlo motor e da perceção a forma como por vezes a informação lhe é direcionada para facilitar a compreensão e interiorização da mesma.

De facto, esta caracterização permitiu auxiliar o meu desempenho enquanto docente em diversos aspetos, principalmente na criação das estratégias de intervenção com estes alunos com NEE.

Para aqueles alunos que possuem de apoio escolar, torna-se importante ter em atenção se os mesmos realizam a primeira refeição antes de se deslocarem para a escola, em especial pelo facto de a aula de EF à terça-feira ser realizada logo às 8h00.

Quanto aos alunos excluídos torna-se importante tentar sempre aplicar estratégias e dinâmicas de forma a introduzi-los nas relações da turma, tentando minimizar ao máximo esta exclusão, indo por vezes inserindo-os de forma gradual em grupos mais

pequenos e nos quais se sentem mais próximos até alargar aos restantes colegas. Quanto aos alunos que se identifica como líderes estes são bons aliados para o bom funcionamento da aula, seja por vezes na coordenação com o professor, como também na organização e gestão dentro da própria turma.

A seleção dos alunos excluídos e dos líderes foi também algo que me permitiu jogar com os grupos de trabalho ao longo das aulas. Sendo que tentava sempre que os grupos fossem homogéneos, por vezes os excluídos eram aqueles que tinham a função de escolher as equipas, e os líderes aqueles que utilizava para me auxiliarem nas demonstrações ou em momentos de trabalho por grupos, para que estes se mantivessem dentro das tarefas e longe de comportamentos desvio, algo que apenas foi possível após ter conhecimento de quais os alunos excluídos e quais os líderes da turma.

Por último, ao nível da composição corporal e da aptidão física, são identificados os testes nos quais a turma apresenta maiores dificuldades, sendo estes que de forma direta ou indireta e com a aplicação de exercícios e estratégias tentei trabalhar para melhorar os níveis de desempenho da turma, tendo sempre em conta que com as aulas torna-se difícil por vezes evoluir nestes critérios.

4.2. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no ensino secundário – 12.º ano

4.2.1. Planeamento anual

O planeamento anual caracteriza-se por ser um documento importante e fundamental quando pensamos na preparação e organização de um ano letivo, pois é com este documento que o professor organiza os seus conteúdos, estratégias de ensino, os objetivos, as aprendizagens, os recursos espaciais, temporais e materiais que estão à sua disposição para a lecionação das diferentes matérias.

O planeamento, sendo realizado numa fase inicial de preparação do ensino, pode sofrer, posteriormente, alterações sendo que este deve ser flexível e adaptável ao decorrer do ano letivo.

Para Bento (1998) o planeamento anual caracteriza-se por ser um documento realista e possível de concretizar, didaticamente exato e preciso, orientando assim para o processo E-A. Por sua vez deve basear-se nos conteúdos da EF, na turma e no contexto em que se inserem, além do perfil do aluno que se idealiza que estes consigam atingir.

Assim sendo, o planeamento anual tem como objetivo juntar as orientações específicas das aprendizagens essenciais (AE) e o Perfil dos Alunos à Saída da

Escolaridade Obrigatória (PASEO), e aplicá-las a um contexto específico de forma estruturada para que estes alunos alcancem um ensino de qualidade e ajustado às necessidades dos mesmos.

4.2.1.1. Calendarização escolar

A EBSRAM definiu e organizou o seu calendário escolar para o ano letivo 2024/2025 através de três períodos letivos. O primeiro período escolar iniciou-se a dezasseis de setembro de dois mil e vinte e quatro vindo o mesmo a terminar a dezasseis de dezembro de dois mil e vinte e quatro. Segundo período por sua vez iniciou-se a seis de janeiro de dois mil e vinte e cinco e terminou a cinco de abril de dois mil e vinte e cinco. E por fim, o terceiro período iniciou-se a vinte e dois de abril de dois mil e vinte e cinco e terminou a seis de junho de dois mil e vinte e cinco.

Ao longo do ano letivo ocorreram as interrupções letivas de Natal, Carnaval e Páscoa, com os intervalos descritos na tabela seguinte.

Tabela 1. Interrupções letivas - 2024/2025 da EBSRAM

Interrupções	Início	Fim
Natal	18 de dezembro de dois mil e vinte e quatro	06 de janeiro de dois mil e vinte e cinco
Carnaval	03 de março de dois mil e vinte e cinco	05 de março de dois mil e vinte e cinco
Páscoa	05 de abril de dois mil e vinte e cinco	21 de abril de dois mil e vinte e cinco

4.2.1.2. Horário da Turma

A turma do 12.º da EBSRAM, é composta por alunos que frequentam disciplinas opcionais diferentes, além de que alguns alunos são do curso de Ciências e Tecnologias e outros do curso de Sócioeconómicas. Assim sendo, a turma apenas se encontra completa quando frequentam as disciplinas que são obrigatórias para concluir o décimo segundo ano.

A disciplina de EF dispõe de uma aula com duração de cem minutos à terça-feira, das 8h00 às 9h40, e de uma aula de cinquenta minutos à quarta-feira, das 11h45 às 12h35. A contabilização das aulas é realizada em blocos de cinquenta minutos, logo a aula de cem minutos resulta em dois blocos.

Segundo o regulamento interno da escola, os alunos devem de sair entre cinco a dez minutos antes do horário estipulado para terminar a aula tendo assim tempo para trocar de roupa. Assim sendo, quando os alunos saem para o intervalo devem sair cinco minutos mais cedo, e quando saem para uma aula devem sair dez minutos antes.

4.2.1.3. Calendarização anual das matérias de ensino

Tendo como referência as AE de EF para o 12.º ano, encontra-se definida a abordagem de grandes subáreas, tais como os Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias); o Atletismo; as Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE); a Patinagem, os Desportos de Raquete (DR), entre outros.

Posto isto, definiu-se em conselho de grupo disciplinar de EF que para o 12.º ano de escolaridade, as matérias a lecionar seriam as seguintes: JDC 1 – Futebol/Futsal ou Basquetebol; JDC 2 – Andebol ou Voleibol; Atletismo; ARE (Danças Sociais); DR; Atividades de Exploração da Natureza.

Com base nestas matérias, espera-se que os alunos que frequentam o 12.º ano de escolaridade consigam atingir o nível introdutório em três destas matérias e o nível elementar em outras três.

Além de selecionar quais as matérias que seriam lecionadas, e de ter em conta as linhas orientadoras das AE, torna-se importante ter sempre em atenção o mapa de rotação dos espaços e instalações desportivas, como também as preferências e interesses dos alunos.

Tabela 2. Rotações das Instalações Desportivas para o 12.º ano

Período	Dia da semana	Horário	Espaço
1.º Período	Terça-feira	8h00 – 8h50	Pavilhão 1 (N)
	Terça-feira	8h50 – 9h40	Pavilhão 1 (N)
	Quarta-feira	11h45 – 13h35	Pavilhão 2
2.º Período	Terça-feira	8h00 – 8h50	Campo Exterior 4
	Terça-feira	8h50 – 9h40	Campo Exterior 3 e Pavilhão 2
	Quarta-feira	11h45 – 13h35	Pavilhão 1 (S)
3.º Período	Terça-feira	8h00 – 8h50	Campo Exterior 3
	Terça-feira	8h50 – 9h40	Campo Exterior 3 e Pavilhão 1 (S)
	Quarta-feira	11h45 – 13h35	Pavilhão 1 (S)

Ao contabilizarmos o número de aulas de EF da turma de 12.º ano, conseguimos verificar que estão previstas noventa e oito aulas, sendo que cada aula de 100 minutos é

contabilizada como duas aulas. Assim, sendo, estão previstas quarenta e uma aulas, sendo catorze aulas de 100 minutos e treze de 50 minutos. Já no segundo período estão previstas trinta e seis aulas, sendo doze aulas de 100 minutos e doze aulas de 50 minutos. Por fim, no terceiro período estão previstas realizar-se vinte e uma aulas, sendo que sete aulas são de 100 minutos e as outras sete são de 50 minutos.

4.2.1.4. Reflexão e justificação da calendarização anual das matérias de ensino

A calendarização anual das matérias de ensino teve não só que dar resposta às AE, ao sistema de rotações de espaços e às indicações do grupo disciplinar de EF, como também ir ao encontro das preferências dos alunos no que diz às matérias opcionais.

Estas preferências dizem respeito à motivação dos alunos para a prática sendo que a mesma se pode associar a diferentes fatores, tais como a autonomia/autodeterminação, competência percebida, perceção da utilidade, expectativa de resultados, a importância que a disciplina tem nos alunos, o aspeto físico, os colegas, o professor e até mesmo as instalações desportivas (Hassandra et al., 2003). Já Granero-Gallegos et al. (2014) defendem que a motivação intrínseca é um fator determinante para a importância e utilidade da EF.

Para dar então resposta a esta necessidade, em conversa com o meu orientador cooperante decidimos que seria benéfico distribuir uma matéria dos JDC por cada período, e selecionar a matéria de futebol para ser lecionada juntamente com basquetebol visto serem as modalidades nas quais os alunos despertavam menos e mais interesse respetivamente. Assim sendo, selecionei para o primeiro período o voleibol para ser lecionado dentro de uma instalação desportiva, o basquetebol e futebol em diferentes campos exteriores ao longo do segundo período, e por fim no terceiro período o andebol num campo exterior.

No que diz respeito aos DR, estes foram lecionados no primeiro período de forma a rentabilizar a instalação, visto ser nesta que se encontram desenhados os campos oficiais de badminton, aproximando as aulas ao contexto desportivo, e onde são montadas as mesas de ténis de mesa, permitindo assim a leção das duas matérias em simultâneo.

O atletismo, visto ser uma matéria que pode ser abordada em diversos espaços, optei por distribuí-la ao longo do segundo período abordando a temática junto com a parte prática dos trabalhos de grupo visto se tratarem de circuitos de aptidão que eram utilizados como estratégia para aquecimento na aula.

Por fim, as ARE, visto ser a matéria na qual não me sentia muito confiante para lecionar, optei por apenas abordar após ter concluído o meu trabalho para a ACPI que se centrava nesta temática, e ter desenvolvido as minhas capacidades de gestão e controlo de aula.

Esta distribuição inicial das matérias pelas aulas e períodos pode ser consultada no apêndice 2.

Tal como referido anteriormente por Bento (1998) o planeamento anual caracteriza-se por ser um documento realista e exequível, com rigor e precisão didática, servindo como guia para a organização e condução do processo de E-A.

Mas como o planeamento deve também ser algo flexível, e que pode sofrer alterações, quando comparado o meu planeamento inicial com o planeamento final (apêndice 3) são diversas as alterações que ocorreram e não se encontravam previstas. Desde a realização do Corta-Mato Escolar, Semana do Desporto Escolar, Semana do Mar, entre outras atividades que ocorreram ao longo do ano letivo. Ocorreram ainda, ao longo do segundo e terceiro períodos, rotações entre instalações desportivas, o que levou a que tivessem que ocorrer ajustes entre as matérias destes períodos. Posto isto, a meio do segundo período o futebol passou a ser lecionado no primeiro tempo de terça-feira, o atletismo no segundo tempo, e o basquetebol passou para a quarta-feira. Já no terceiro período ocorreu a troca no segundo tempo de terça-feira o que fez com que as ARE tenham sido lecionadas nesse mesmo dia.

Estas rotações permitiram ainda terminar o torneio de badminton que não foi concluído no primeiro período, como também abordar o salto em altura pois os colchões de recessão e restante material se encontrava nessa instalação desportiva.

Através da observação e comparação entre cronogramas é possível identificar que das noventa e oito aulas inicialmente previstas apenas ocorreram oitenta e oito aulas. No que diz respeito às unidades didáticas, realizou-se vinte aulas de voleibol, treze aulas de DR, dez aulas de basquetebol, onze aulas de futebol, dez aulas de atletismo, três aulas de andebol, cinco aulas de ARE e duas aulas de orientação. Realizaram-se ainda três aulas com planos alternativos devido a ocupações dos espaços e às condições meteorológicas.

Desenvolveu-se ainda juntamente com voleibol no primeiro período aptidão física, *ultimate frisbee* e *corfebol*, tentando assim combater a desmotivação que por vezes era identificada nos alunos quando se destinava uma aula de 100 minutos apenas para uma matéria.

Relativamente aos aspetos positivos e negativos do planeamento anual, destaco que o sistema de rotação das instalações, embora assegure a distribuição das matérias das AE, não considera adequadamente as necessidades dos alunos, além de que, a conciliação entre os conteúdos programáticos e as motivações dos estudantes revela-se um desafio quando pretendia distribuir as matérias ao longo do ano. A distribuição das matérias, aliada à inclusão de aulas de experimentação de novas matérias, contribuiu para reduzir a saturação e favorecer a motivação dos alunos. No entanto, essa mesma organização limitou a possibilidade de aprofundar alguns dos conteúdos em que os estudantes demonstravam maiores dificuldades.

Tendo em conta que me encontrava a lecionar 12.º ano, sinto também que estas aulas de experimentação, ou abordagem de conteúdos novos permitiram motivar mais os alunos para as aulas, tentando fugir um pouco à rotina e às aulas e matérias comuns que foram abordando ao longo de doze anos de escolaridade obrigatória.

Posto tudo isto, considero que a distribuição que realizei ao longo do ano letivo foi a mais viável tendo em conta o contexto em que me encontrava, sendo que tentei sempre atingir os objetivos que se pretende com a EF, sejam aqueles que se destinam às AE, ou ao PASEO.

4.2.2. Unidades Didáticas

Pais (2012) caracteriza as UD's como um instrumento de programação que têm como objetivo auxiliar a organização das matérias de ensino, visto que neste está presente as aprendizagens e tarefas que foram desenvolvidas para um determinado conteúdo e num espaço específico. Ao desenvolvermos a UD, desenvolvemos assim os diversos objetivos didáticos respondendo às seguintes questões:

- O que ensinar? (Conteúdos);
- Quando ensinar? (sequência temporal dos conteúdos);
- Como ensinar? (organização dos recursos, materiais, espaciais e didáticos);
- Como avaliar? (critérios e instrumentos a utilizar).

O mesmo autor, defende ainda que as UD's devem ter e apresentar as seguintes características fundamentais:

- “Ser reais, práticas e úteis;
- Definir com clareza os objetivos didáticos a alcançar e aprendizagens a realizar;

- Formar metodologicamente um todo coerente, a partir da inter-relação de todos os elementos que a constituem;
- Respeitar os princípios da progressão e da sequencialidade didática;
- Ser flexíveis, permitindo a revisão permanente;
- Ser adequadas a um contexto sociocultural e pedagógico específico: o sistema relacional da turma ou do grupo de alunos;
- Ser coerente com os princípios educativos e as características programáticas e de interação das áreas curriculares que a integram;
- Ser motivadoras, implicando ativamente os alunos no seu desenvolvimento;
- Ser práticas, dinâmicas, e adaptáveis em função das experiências de ensino e aprendizagem que propõem e às situações concretas de alunos, professores e famílias;
- Ser adequadas em relação à previsão do tempo necessário para a sua aplicação;
- Ser avaliáveis, permitindo a adequação permanente às reais necessidades dos implicados.” (pp. 40-41)

Por fim, o autor identifica que a estrutura de uma UD deve apresentar e descrever os seguintes elementos didatológicos: fundamentação didatológica, caracterização do contexto de ensino e aprendizagem e a definição dos objetivos didáticos (A). A seleção e sequência dos conteúdos programáticos (B) deve apresentar: a definição do tema e do(s) elemento(s) integrador(es) e a seleção do conteúdo programático. Devemos ainda apresentar o desenho dos percursos de E-A (C), onde se apresenta a sequência dos conteúdos e as tarefas selecionadas. Finalmente temos a Avaliação (D) onde apresentamos a avaliação dos diferentes alunos e a reflexão sobre a PL.

Durante o decorrer do ano letivo, foram preparadas seis UD, abrangendo as modalidades de Voleibol, DR, Atletismo, Futebol e Basquetebol, ARE e Andebol. A sua elaboração teve como referência as AEEF. Cada UD foi concebida de forma completa, incluindo a caracterização da modalidade, a avaliação diagnóstica, a definição dos objetivos a atingir, a identificação dos recursos disponíveis (materiais, temporais e espaciais), bem como a organização dos conteúdos através de um cronograma. Foram ainda justificadas as opções tomadas nesse planeamento, descritas as estratégias pedagógicas aplicadas, realizada uma reflexão final sobre a aprendizagem obtida e apresentadas as respetivas referências bibliográficas. Para uma melhor compreensão da estrutura utilizada, recomenda-se a consulta da UD de DR que pode ser encontrada no

Apêndice 4. Por sua vez as considerações gerais de cada UD são descritas a partir do ponto 4.2.2.4 até ao 4.2.2.9.

Relativamente às restantes matérias abordadas, importa salientar que algumas foram trabalhadas apenas em contexto de experimentação. Por esse motivo, não houve necessidade de desenvolver uma UD específica para essas matérias, uma vez que o seu peso no planeamento global foi reduzido.

4.2.2.1.Contextualização da Avaliação

Na elaboração das UD's, além de se considerar a caracterização da turma, é igualmente essencial realizar uma avaliação diagnóstica que permita compreender o nível de proficiência motora dos alunos nas diferentes modalidades.

A avaliação interna e externa das aprendizagens para o sucesso educativo é valorizada pelo governo através do Decreto-Lei n.º 17/2016 de 4 de abril. Com este decreto estabelecemos os “princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básico e secundário, da avaliação dos conhecimentos a adquirir e das capacidades a desenvolver pelos alunos e do processo de desenvolvimento do currículo dos ensinos básico e secundário”.

Segundo Libâneo (1994), a avaliação deve ser vista como uma “tarefa didática necessária e permanente”, sendo que esta acompanha todo o processo de E-A, através do qual se compara os resultados com os objetivos de forma a identificar progressos e dificuldades na orientação do trabalho docente.

Está presente ainda no Decreto-Lei 17/2016 de 4 de abril, que devemos ter sempre em conta a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa, sendo que estas devem estar sempre associadas à avaliação das aprendizagens.

Estas estratégias de classificação tradicional, diagnóstica, formativa e sumativa remontam a Bloom et al. (1983) que posteriormente foram adotadas por Hadji (2001) e Haydt (2008, citado por Freitas et al., 2014).

Para Ferreira (2005) a Avaliação Diagnóstica é considerada como uma das ferramentas de maior relevância no processo de avaliação dos discentes, sendo que desempenha um papel fundamental no contexto educativo. Esta tem como principal objetivo permitir que o professor obtenha um conhecimento mais aprofundado da turma, para posteriormente adequar as estratégias de ensino e aprendizagens tendo em conta as necessidades e características de cada aluno.

Já a Avaliação Formativa constitui um elemento essencial no âmbito educativo, estando diretamente ligada à orientação e acompanhamento do processo de E-A. De acordo com Barreira, Boavida e Araújo (2006), a Atividade Física deve estar articulada com a prática pedagógica e com a avaliação do processo educativo como um todo, permitindo assim analisar e refletir criticamente sobre as metodologias que o professor utiliza. Este processo reflexivo possibilita ajustes sempre que necessário, tendo em conta as características dos alunos, os seus níveis de aprendizagem e a complexidade das atividades a desenvolver.

A avaliação sumativa exige uma seleção criteriosa dos objetivos mais relevantes, uma vez que tem como finalidade apoiar a decisão sobre a progressão ou retenção do aluno. Este tipo de avaliação possibilita analisar o desempenho do estudante em relação a um conjunto de metas previamente estabelecidas, devendo contemplar simultaneamente dimensões quantitativas e qualitativas (Oliveira et al., 2007).

4.2.2.1.1. Avaliação Diagnóstica

Para permitir a realização da Avaliação Diagnóstica nas diferentes matérias, foram sempre criadas fichas de observação e registo, como o exemplo que se encontra no apêndice 5.

Os diversos parâmetros a serem avaliados para cada uma das matérias foram sempre definidos tendo em conta os critérios de êxito que se associam aos aspetos técnicos, táticos e estratégicos de cada modalidade e com base nos objetivos programáticos definidos nas AE do 12.º ano. Para cada parâmetro foi ainda definido critérios de êxito para serem analisados.

Tabela 3. Conteúdos avaliados na avaliação diagnóstica

Matéria de Ensino	Conteúdos Avaliados
Voleibol	Avaliação do serviço por baixo e por cima, passe de frente e de costas, manchete, remate em apoio e em salto, posição base e deslocamentos.
DR	Avaliação da posição base, pega de direita, pega de esquerda, serviço, deslocamentos, <i>clear</i> e <i>lob</i> .
Futebol e Basquetebol	Avaliação do domínio a bola, progressão no terreno de jogo, ações de cooperação ofensivas e defensivas, ocupação racional do espaço e finalização.
Atletismo	Avaliação da técnica de corrida, corrida de barreiras, lançamento do peso e salto em comprimento.
Andebol	Avaliação do domínio da bola, progressão no terreno de jogo, ações de cooperação ofensiva e defensiva, ocupação racional do espaço e finalização.

ARE	Avaliação da relação Música-movimento, orientação espacial, relação com o colega e consciência corporal/coordenação.
-----	--

Nas tabelas de avaliação diagnóstica, foi aplicada uma escala de cinco níveis de desempenho, que variava entre Muito Insuficiente e Muito Bom (Muito Insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom). Os resultados obtidos nesta análise qualitativa foram posteriormente convertidos para valores quantitativos, correspondendo a uma classificação entre 0 e 20 valores. É importante salientar que esta escala foi definida com base nos descritores de desempenho adotados pela EBSRAM, os quais estão alinhados com as AEEF e com o PASEO (Anexo1).

Relativamente ao número de alunos posicionados nos níveis introdutório e elementar das AEEF, a distribuição por modalidade pode ser consultada na tabela abaixo.

Tabela 4. Resultados das Avaliações Diagnósticas

Matéria de Ensino		Nível introdutório	Nível Elementar
Voleibol		11	8
DR		10	9
Futebol e Basquetebol	Futebol	13	6
	Basquetebol	11	8
Atletismo		9	10
Andebol		12	7
ARE		10	9

Com base nestes resultados é possível afirmar que a turma se encontra dividida entre o nível introdutório e elementar, sendo que a matéria onde os alunos se encontram com melhor desempenho trata-se do atletismo e aquela em que apresentam mais dificuldades é o andebol. Posto isto, foi sempre necessário adaptar os exercícios para que estes se adequassem aos diferentes níveis de desempenho.

As diversas avaliações diagnósticas foram sendo realizadas na primeira aula de introdução de cada matéria, podendo assim introduzir a matéria com exercícios variados e que permitissem observar e avaliar os diversos critérios pretendidos.

No entanto, tendo em conta o desenrolar de todas as unidades didáticas, e o reduzido número de aulas lecionadas no terceiro período, se fosse nos dias de hoje optava por realizar a avaliação diagnóstica de andebol junto com a de basquetebol e andebol sendo que foram avaliados os mesmos critérios, rentabilizando assim mais uma aula para a matéria de andebol.

Além desta mudança, sinto que o primeiro período por ter sido o mais longo, teria sido mais benéfico ter optado por realizar as diversas avaliações diagnósticas no mesmo,

permitindo-me uma melhor gestão do restante cronograma e distribuição das matérias e números de aulas, podendo assim aumentar as aulas de andebol visto ter sido a matéria dos JDC em que identifiquei nível de proficiência mais reduzidos.

4.2.2.1.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa era feita posteriormente a cada aula, sendo que foi construído no início do ano letivo um documento no *Excel* com esse intuito. Nesse documento, no fim de cada aula era atribuída uma nota de 0 a 20 a cada aluno tendo em conta os diversos critérios em análise, que se encontravam separados por folhas, sendo estes o Respeito e Colaboração, a Autonomia, a Responsabilidade, o Empenhamento Motor e o Desempenho Motor. O *Excel* realizava automaticamente a média da classificação do aluno com base nas diversas aulas, sendo que quando este faltava ou tinha Dispensa Motora era também identificado na tabela e posteriormente esse resultado não entrava para a média.

Sendo que o preenchimento do *Excel* era realizado posteriormente a cada aula, no fim do período quando era necessário averiguar a nota para dar a classificação final, para o parâmetro das Atividades Físicas e da Aptidão Física (Criterial/Processo) apenas era necessário ir buscar a média das aulas ao *Excel*.

O preenchimento e acompanhamento destes resultados permitia-me ter uma noção do desenvolvimento dos meus alunos ao longo das aulas, fosse individualmente como de forma geral, podendo posteriormente realizar alterações no processo E-A quando identificasse como algo necessário.

4.2.2.1.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa das diversas matérias que foram sendo desenvolvidas com os alunos foi sempre realizada entre a última e a penúltima semana que compõem a UD dessa mesma matéria. Em alguns momentos, ocorreu gravação de partes da aula para posteriormente ser revista para auxiliar nos momentos de avaliação, como aconteceu com as coreografias finais criadas pelos alunos.

Foram sempre utilizadas nas diversas avaliações sumativas fichas de observação idênticas às utilizadas na avaliação diagnóstica. Seguiu-se a mesma estrutura de ficha, com conteúdos e critérios de êxito já descritos na avaliação diagnóstica. Pois como foi defendido anteriormente por Simões, Fernandes e Lopes (2014), é com esta avaliação que

se consegue realizar um balanço entre as diversas aprendizagens, conhecimentos e competências adquiridas pelo aluno e que foram desenvolvidas ao longo da UD.

Para avaliar o parâmetro dos conhecimentos, em conjunto com o orientador cooperante acordámos que seria mais benéfica a elaboração de um trabalho de grupo a pares, com exceção de um grupo que poderia ser composto por três elementos visto a turma apresentar número ímpar de alunos.

Com o desenvolvimento do trabalho, para além de explorar os conhecimentos, era possível também que os alunos trabalhassem em grupo, discutissem ideias e aceitassem aquelas que fossem mais benéficas para o trabalho, desenvolvendo assim os conhecimentos e as competências de relações interpessoais. Através do trabalho, a os alunos ainda desenvolvem a linguagem e os textos, a autonomia, o saber científico técnico e tecnológico e informação e comunicação, sendo que estas são todas competências que estão presentes no PASEO.

Assim sendo, o trabalho dividia-se entre a componente teórica, que foi desenvolvia e avaliada ao longo do 1.º período, e uma parte de aplicação prática ao longo do 2.º período. O Conteúdo/Objetivo principal do trabalho passava por elaborar um Trabalho Teórico e Prático acerca de um Circuito Funcional de aptidão física.

O trabalho era composto por uma capa onde deveria constar uma imagem/figura ou sequência de imagens/figuras relacionadas com a aptidão física. Posteriormente, ao longo do corpo do trabalho, os alunos tinham que apresentar quatro exercícios à sua escolha, onde para cada um deles deveria constar o nome, sequência, descrição e imagem/figura do exercício.

Terminada a parte teórica do trabalho, seguiu-se a aplicação prática dos circuitos de Aptidão Física em contexto de aula.

Posto isto, a apresentação prática consistia na apresentação do circuito composto pelos diversos exercícios que tinham selecionado. Os diversos exercícios eram realizados durante 40 segundos, tendo posteriormente 20 segundos de descanso. Terminada a primeira volta, os alunos tinham 1 minuto de descanso para então iniciarem a segunda e última volta do circuito.

Sem dúvida que a escolha deste trabalho foi benéfica para os alunos, pois os mesmos conseguiam não só trabalhar a parte dos conhecimentos como ainda a execução técnica dos elementos, sem esquecer que ao longo de nove aulas os alunos encontraram-se a realizar um circuito de aptidão física, desenvolvendo assim as suas capacidades físicas. Outro ponto que é importante referir é que os alunos é que explicavam,

demonstravam e coordenavam os exercícios, tendo assim o máximo de conhecimento dos elementos como também capacidade de liderança e de se expressar em público quando apresentavam aos restantes colegas.

Para o terceiro período, em conversa com o meu orientador cooperante acordámos que tendo em conta o reduzido número de aulas seria benéfico classificar os conhecimentos com a nota mais elevada dos períodos anteriores, que conseqüentemente foi para todos os grupos o trabalho teórico, podendo a mesma sofrer alterações com base no desempenho dos alunos ao longo das aulas.

Correspondendo a todos os critérios solicitados pela escola para a atribuição de uma nota final, era então preenchida a grelha de avaliação de forma a obter a média final de cada aluno para a disciplina de EF.

Com base em tudo aquilo que observei acerca dos critérios de avaliação, consigo identificar que as distribuições das percentagens pelos diversos critérios beneficiam aqueles alunos que embora não apresentem excelentes resultados ao nível do desempenho, demonstram empenho e vontade em realizar os diversos exercícios de forma a melhorar o seu nível nas aulas de EF. O facto de este ser um parâmetro mais elevado no meu ponto de vista motiva mais os alunos nas aulas de EF levando a que estes por sua vez melhorem a sua classificação no momento de avaliação formal.

4.2.2.2. Estratégias Didático-Pedagógicas

Tendo em conta que um professor pretende que o aluno tenha sempre os melhores resultados e consigam aprender, torna-se importante que este seja detentor de diversas estratégias pedagógicas que levem a estes resultados. Segundo Fairbanks et al. (2008), um professor quando utiliza rotinas consistentes e expectativas claras em ambientes controlados tende a promover competências sociais e um clima de sala de aula seguro e favorável, facilitando assim o controlo da turma.

De forma a dar apoio ao docente existem diversos modelos, métodos e estilos de ensino nos quais o professor se pode apoiar para que consiga alcançar os objetivos que pretende atingir com o processo de E-A.

Sem dúvida que a aplicação de todas estas estratégias tem como objetivo alcançar o melhor proveito nas UD's, como também levar o aluno a alcançar o PASEO. Pretende-se assim, através da EF, desenvolver as seguintes competências: relacionamento interpessoal, bem-estar, desenvolvimento pessoal, autonomia, saúde e ambiente, domínio e consciência do corpo.

No que diz respeito às AE para o 12.º ano de escolaridade, todas as estratégias anteriormente referidas, e as matérias que foram desenvolvidas, tiveram como objetivo levar o aluno a alcançar os objetivos transversais lá descritos.

Posto isto, foram utilizados os seguintes modelos, métodos e estilos de ensino nas matérias abordadas ao longo do ano letivo, tendo em conta o que pretendia abordar e como abordar.

Tabela 5. Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas nas Unidades Didáticas

Matéria de Ensino	Modelo de Ensino	Método de Ensino	Estilo de Ensino
Voleibol	Instrução Direta TGfU	Global	Comando Descoberta Guiada
DR	TGfU Desenvolvimental	Global Misto	Descoberta Guiada Tarefa
Futebol e Basquetebol	TGfU	Global Transfer	Descoberta Guiada
Atletismo	Desenvolvimental	Parcial analítico Global-parcial-global	Tarefa
Andebol	TGfU	Global	Descoberta Guiada
ARE	Instrução Direta Desenvolvimental	Misto	Comando Tarefa Descoberta Guiada

4.2.2.2.1. Modelos de Ensino

De acordo com Metzler (2017), na definição dos modelos de ensino a aplicar, é importante ter em conta duas variáveis fundamentais. A primeira relaciona-se com a escolha dos modelos mais adequados ao contexto específico de ensino, enquanto a segunda refere-se à recomendação de utilizar apenas um único modelo por cada UD. O autor salienta ainda que a aplicação de diferentes modelos com enquadramentos conceptuais distintos dentro da mesma UD pode ser prejudicial para o processo de aprendizagem dos alunos. No entanto, reconhece que tal prática pode ser viável, desde que seja sustentada por um planeamento pedagógico bem estruturado.

Alguns dos modelos são o Modelo de Instrução Direta (MID), o Modelo Desenvolvimental (MD) de Rink, o Modelo de Educação Desportiva (MED) e o *Teaching Games for Understanding (TGfU)*.

4.2.2.2.1.1. Modelo de Instrução Direta

Começando pelo MID, caracteriza-se por ser um modelo que permite ao professor fornecer instruções explícitas, demonstrações práticas e *feedbacks* corretivos, criando assim um ambiente de aprendizagem focado e eficiente. Caracteriza-se por ser um modelo útil para o ensino de habilidades técnicas, onde a precisão e a repetição são essenciais para o domínio da tarefa (Pereira et al., 2013).

O que me levou a optar pelo MID na abordagem do voleibol deve-se ao facto de ser um modelo que ajuda no ensino das habilidades técnicas, e é baseado muito na precisão e na repetição dos conteúdos, algo em que me centrei muito nas aulas de voleibol para permitir que os alunos melhorassem o seu desempenho técnico. Embora estivessem presentes três alunos federados, a turma apresentava necessidade de trabalhar a técnica e a repetição de diversos conteúdos o que me fez optar por esta decisão.

O mesmo ocorreu nas primeiras aulas de Dança, em que inicialmente os alunos apenas recriavam os passos demonstrados por mim, permitindo que através da repetição dos mesmos estes adquirissem capacidades e compreendessem os movimentos para posteriormente serem capazes de criar as coreografias dentro dos próprios grupos.

Este modelo, permitia, também, que direcionasse diversos *feedbacks* corretivos, fossem eles individuais, de grupo ou gerais, melhorando assim o desempenho dos alunos.

Embora identifique benefícios na aplicação deste modelo na abordagem destas matérias, torna-se importante demonstrar que o mesmo não foi aplicado ao longo de toda a UD, de forma a não restringir a autonomia e pensamento crítico do aluno.

4.2.2.2.1.2. Modelo Desenvolvimental

O MD, conforme proposto por Rink (1993), assenta em três princípios fundamentais no processo de E-A:

- o princípio da progressão, que implica a organização dos conteúdos de forma lógica e sequencial;
- o princípio do refinamento, que se refere ao aperfeiçoamento técnico alcançado através da repetição e consolidação dos aspetos mais complexos da execução;
- o princípio da aplicação, cujo objetivo é proporcionar aos alunos oportunidades de aplicar gradualmente as aprendizagens em situações reais de jogo ou competição.

Analisando as características deste modelo, facilmente conseguimos identificar as razões que me levaram a aplicá-lo nos DR, no Atletismo e nas ARE. Visto que estas matérias exigem muito da execução técnica do aluno, a aplicação do modelo permitia-me apresentar os diversos critérios em contexto global; e, posteriormente, tendo em conta as características da turma; e as exigências dos alunos, colocar handicaps, e fazer alterações de forma a melhorar o desempenho global dos alunos.

A junção do MD com o *TGfU* pode ser vista por exemplo nos DR, permitia-me trabalhar as componentes técnicas dos elementos, visto serem fatores determinantes no sucesso dos alunos para a modalidade, antes de aplicar os jogos condicionados. Estes fatores levaram-me a trabalhar a parte prática nas primeiras aulas com o MD, progredindo gradualmente para os jogos condicionados e, conseqüentemente para o modelo do *TGfU*.

Sem dúvida que um dos pontos positivos da aplicação do modelo trata-se da adaptação dos diversos exercícios à exigência e execução de cada aluno, o que permitia por sua vez motivar mais os alunos e reduzir os níveis de insucesso. Por outro lado, a aplicação do modelo focava-se em parte na execução técnica, reduzindo assim outras componentes importantes para a formação integral do aluno.

Tendo em conta que a turma na qual lecionei encontrava-se dividida de forma homogénea nas diversas matérias em que apliquei o modelo, permitia esta adaptação às exigências dos alunos, fosse o grupo de aluno que se encontrava no nível introdutório como no nível elementar. Caso a diferenciação dos alunos dentro dos próprios níveis, fosse superior, consigo identificar que poderia causar entraves na aplicação do mesmo.

4.2.2.2.1.3. Modelo *Teaching Games for Understanding*

O modelo *TGfU*, idealizado por Bunker e Thorpe nos anos 1980, que se foca no ensino de jogos a partir do entendimento tático, priorizando assim a compreensão antes da técnica. Através de jogos modificados, o professor tende a introduzir situações reais de jogo, estimula a tática e o processo decisório, interrompe para levantar questões e orienta a execução técnica conforme necessário. Algumas investigações mostram que este modelo melhora significativamente a tomada de decisão, a consciência tática, as competências técnicas e a motivação dos alunos em aulas de EF.

Este é um modelo que tendo em conta o foco na componente tática antes da técnica, identifiquei como benéfico para aplicar nas matérias de Voleibol, DR, Futebol e Basquetebol e no Andebol. A sua aplicação teve como principal objetivo focar a aprendizagem dos alunos na tomada de decisão, na consciência tática, na resolução de

problemas e na criatividade dos alunos, através da utilização de jogos reduzidos e condicionados adaptados às necessidades dos alunos.

O principal ponto positivo que destaco da sua aplicação é sem dúvida o desenvolvimento tático que os alunos tinham do jogo, a leitura que faziam do mesmo e a criação de estratégias de forma a vencerem que era notória à medida que se avançava na UD. Outro ponto é que a aplicação dos jogos condicionados permitia adaptar os mesmos às necessidades dos alunos, levando ao sucesso dos mesmos e motivando-os mais para a prática.

No entanto, sinto que para aqueles alunos que apresentam dificuldades ao nível técnico, a compreensão e execução tática do jogo por vezes tornava-se difícil, o que me levava a ter momentos em que trabalhava as componentes técnicas e progressivamente inseria os jogos condicionados para trabalhar a mesma, como ocorria no basquetebol onde os mesmos não conseguiam por vezes encestar. Assim começavam com um exercício mais simples com finalização, para posteriormente progredir para algo mais complexo e que exigisse componentes táticas da modalidade.

4.2.2.2.1.4. Modelo de Educação Desportiva

Pereira et al. (2013) caracteriza o MED como um modelo que visa proporcionar aos alunos uma experiência mais próxima da prática desportiva real. Estrutura-se em temporadas (ou épocas desportivas), onde os alunos assumem diferentes papéis, como jogadores, treinadores, árbitros ou estatísticos; promovendo a responsabilidade, cooperação e tomada de decisões. Este é um modelo que favorece a aprendizagem através de vivências contextualizadas do desporto, incentivando sempre o envolvimento ativo dos alunos e o desenvolvimento de competências sociais, técnico-táticas e de fair-play.

Embora não tenha utilizado, na íntegra, o MED em nenhuma UD, consigo identificar algumas características do modelo ao longo da lecionação das aulas.

Uma das semelhanças deve-se ao torneio de badminton que dinamizei para concluir a matéria de DR, onde ocorria uma competição que se aproximava do contexto federado, em que os alunos tinham um quadro competitivo a cumprir, realizavam a contagem e arbitragem dos jogos, além de que eram os alunos que se encontravam dispensados que realizavam o registo de pontuações e controlavam os quadros competitivos do torneio. No fim do torneio, foram entregues diversos certificados de participação, certificados de classificação e um prémio aos três primeiros classificados.

A presença de competições entre alunos também esteve presente quando ocorria registo de resultados ao longo das aulas de atletismo e quando ocorreu competição entre equipas, tentando assim tornar as aulas mais motivadoras para os alunos. À semelhança do que ocorreu no badminton, eram os alunos dispensados que recolhiam os resultados e registavam os mesmos nas tabelas de registo.

No que diz respeito a assumir um papel de treinador/professor perante os colegas, essas funções estiveram presentes ao longo do segundo período, quando os alunos apresentavam a parte prática do trabalho de grupo, onde tinham que explicar, demonstrar e controlar a restante turma ao longo da realização do circuito de aptidão física.

Do pouco que apliquei deste modelo ao longo das aulas que lecionei, foram diversos os benefícios que identifiquei, e, sem dúvida, que o que se evidenciava mais era a motivação dos alunos para a prática e a aproximação das aulas a um contexto federado e competitivo. Este é, sem dúvida, um modelo que tendo em conta as características da turma na qual lecionei, a sua aplicação teria sido benéfica, pois a presença de competição é algo que faz aumentar o empenho dos alunos na aula, como também aceitam muito bem o trabalho em equipa. No entanto, sendo que tentei equilibrar ao máximo o número de aulas lecionadas para cada matéria, a disponibilização de vinte aulas, visto ser o número mínimo para a aplicação do modelo, não seria possível.

4.2.2.2. Métodos de Ensino

Passando agora aos métodos de ensino, destacamos o método parcial/analítico, o método global, o método misto e o método de transfer. À semelhança dos modelos, serão agora apresentados brevemente os diversos métodos.

Começando pelo método parcial/analítico, este caracteriza-se por trabalhar e desenvolver as habilidades desportivas de forma fragmentada, tendo sempre em conta a lógica da aprendizagem (Tolves et al., 2014). Segundo os mesmos autores, esta abordagem facilita a introdução dos elementos técnicos, seguindo uma lógica do mais simples para o mais complexo. No entanto, as atividades tendem a tornar-se mecânicas, uma vez que se afastam do contexto real do jogo ou da competição. Esta distância compromete o desenvolvimento da criatividade dos alunos, elemento essencial para a resolução eficaz dos problemas que surgem durante a prática do jogo.

Tendo em conta estas características do método, apenas apliquei-o na matéria de Atletismo quando pretendia trabalhar componentes fragmentadas dos diversos saltos,

lançamentos e corridas, aperfeiçoando-as para permitir no fim juntar e apresentar uma execução completa mais correta.

Tolves et al., (2014) caracterizam ainda o método global como sendo essencialmente para a aprendizagem do jogo através da sua prática, ou seja, os alunos aprendem "jogando". O processo inicia-se com jogos condicionados e evolui progressivamente para o jogo formal, aumentando gradualmente o nível de complexidade e dificuldade, o que permite uma adaptação contínua às exigências da prática real.

As razões que me levaram a aplicar este método foram as mesmas que me levaram a optar pelo modelo TGfU nas diversas matérias, pois permite trabalhar as diversas componentes num todo, através do jogo. O mesmo permite progredir desde os jogos condicionados até aos jogos formais, tendo em conta o nível dos alunos.

O método misto é fruto da junção entre o método parcial e o método global. Assim sendo, este modelo caracteriza-se por, inicialmente, ser apresentado o movimento ao aluno na sua globalidade, passando posteriormente à apresentação através do método parcial, onde o aluno realiza o movimento fragmentado, até chegar ao movimento na sua globalidade novamente.

A aplicação deste modelo nas ARE e nos DR deveu-se ao facto de querer apresentar inicialmente os diversos elementos num todo, para posteriormente trabalhar parcialmente sobre os mesmos até chegar por fim à sua globalidade, como ocorria com os diversos passos de dança, em que era apresentada a coreografia sequencial, posteriormente eram trabalhados separadamente até se ir adicionando passos até chegar à sequência final.

Por fim temos o método de *transfer* que se destaca na EF pois permite que os alunos apliquem habilidades adquiridas em contextos anteriores a novas situações, facilitando a aprendizagem significativa. Segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), este método promove o transfer de aprendizagem, essencial para a adaptação dos alunos a diferentes contextos e desafios. Ao integrar atividades que simulam situações reais, os alunos desenvolvem competências que podem ser transferidas para diversas situações, enriquecendo o processo de E-A.

O último método foi utilizado aquando do Futebol e Basquetebol quando ocorria a transferência dos princípios comuns dos JDC-I, em que aplicava o mesmo exercício com um objeto de jogo diferente, como era o caso da bola, e os alunos tinham de se adaptar às regras específicas podendo na mesma realizar a transferência de princípios como era o caso da desmarcação, criação de linhas de passe, ações ofensivas e defensivas.

Este método também permitia por vezes aumentar os níveis de sucesso a alguns alunos quando não apresentavam bons desempenhos no domínio da bola com os pés, mas, no entanto, já o conseguiam fazer quando o exercício era realizado com uma bola de basquetebol e o domínio era com a mão.

4.2.2.2.3. Estilos de Ensino

Estes estilos caracterizam-se por serem aplicados tendo em conta a cadeia de tomada de decisões, o que leva a que estas decisões possam ocorrer, antes, durante e após a aula. Os estilos dividem-se consoante o grau de decisão dos alunos e do professor, podendo ser classificados por estilos de ensino convergentes ou estilos de ensino divergentes (Mosston & Ashworth, 2008).

Para estes autores, os estilos de ensino convergentes designam-se de Comando (A), Tarefa (B), Recíproco (C), Autoavaliação (D) e Inclusivo (E). Por sua vez, os estilos de ensino divergentes designam-se de Descoberta guiada (F), Descoberta convergente (G), Descoberta divergente (H), Programa Individual (I), Iniciado pelo aluno (J) e Autoensino (K).

Com base nestes estilos, a sua aplicação dependeu sempre do nível de autonomia e do objetivo que o exercício tinha, e qual o estilo que eu decidia utilizar nas diferentes UD's. Ocorria por vezes adaptações nos exercícios, quando estes não estavam a funcionar, que levavam a mudanças no estilo de ensino aplicado, tentando sempre que os alunos alcançassem o máximo de sucesso na tarefa.

4.2.2.2.3.1. Comando

O estilo por comando caracteriza-se por dar ênfase à precisão da execução, ou seja, na reprodução imediata e controlada de uma resposta ou desempenho previamente definido. Nesse método, o professor é responsável por todas as decisões, enquanto o aluno se limita a seguir rigorosamente as instruções no momento exato. Este estilo é frequentemente aplicado em contextos onde a sincronização e a uniformidade são essenciais, como na Ginástica ou em outras atividades que exigem elevada precisão (Mosston & Ashworth, 2008).

A razão que me levou a optar por este estilo de ensino no início da UD de ARE deve-se ao facto de que pretendia inicialmente ter um ambiente controlado em que os alunos

apenas reproduziam os diversos passos por mim desempenhados, como defendido pelo autor acima referido quando destaca a sincronização e a uniformidade.

4.2.2.2.3.2.Tarefa

O estilo de tarefa proporciona ao aluno maior autonomia, embora ainda dentro de um enquadramento estabelecido pelo professor. Cabe ao professor definir o conteúdo e a organização da aula, enquanto os alunos assumem a responsabilidade de executar as tarefas individualmente, podendo decidir sobre aspetos como o ritmo, a postura e o tempo de execução. Este método centra-se no desenvolvimento da capacidade do aluno de tomar decisões e trabalhar de forma independente, com base no *feedback* personalizado do professor. Trata-se de um estilo que incentiva a responsabilidade e a iniciativa pessoal, sendo particularmente adequado para atividades que envolvem repetição e prática individual, como o treino de habilidades motoras específicas (Mosston & Ashworth, 2008).

Visto nos DR, no Atletismo e nas ARE terem ocorrido momentos em que pretendia que os alunos ganhassem responsabilidade e iniciativa, optei por aplicar o estilo de tarefa nos momentos em que pretendia que os alunos repetissem diversas vezes os elementos ou componentes de forma a melhorar as suas habilidades motoras específicas. Com este estilo, não pretendia que o aluno apenas melhorasse o seu desempenho, como também pretendia trabalhar diversas componentes que estão presentes no PASEO.

4.2.2.2.3.3.Descoberta Guiada

A Descoberta Guiada é um estilo de ensino no qual o professor elabora uma sequência estruturada de perguntas que orientam o aluno a chegar, de forma autónoma, a uma resposta específica. Cabe ao professor definir o conceito a ser trabalhado e organizar as questões, enquanto o aluno percorre o processo de exploração passo a passo. O objetivo principal é estimular o pensamento convergente, conduzindo o estudante a uma única solução correta e favorecendo a compreensão de um conceito previamente definido. Este método revela-se especialmente eficaz para ensinar conteúdos complexos, além de potenciar a memória e aumentar a motivação dos alunos (Quina, 2009).

Este estilo de ensino foi aplicado nas modalidades de Voleibol, DR, Futebol e Basquetebol e Andebol onde, durante os jogos condicionados, os alunos eram frequentemente questionados sobre as suas ações e decisões táticas. No que diz respeito

à matéria das ARE, o estilo estava presente durante a fase de criação das coreografias em grupo, quando os estudantes também eram questionados e levados a refletir sobre alternativas mais eficientes para a execução dos passos coreográficos.

4.2.2.2.3.4. Estilo de programa individual

Este estilo de ensino caracteriza-se pela transferência das decisões do professor para o aluno durante a fase de pré-impacto. O seu principal objetivo é proporcionar aos estudantes a oportunidade de descobrir, criar e desenvolver ideias relacionadas com a temática da aula (Resende, 2011).

De acordo com o mesmo autor, na fase de impacto, os alunos assumem a responsabilidade pela tomada de decisões, desenvolvendo as atividades com base nas escolhas feitas no pré-impacto. Ao professor; cabe aceitar essas decisões e garantir as condições necessárias para que os alunos possam concretizar as suas propostas. Por fim, na fase de pós-impacto, todas as decisões permanecem sob a responsabilidade dos alunos.

Considero que houve uma aproximação a este estilo de ensino durante a realização dos trabalhos de grupo sobre a aptidão física, uma vez que, a partir da proposta apresentada por mim, os alunos elaboraram um circuito que, posteriormente, aplicaram no contexto da aula, contando com a minha intervenção apenas quando necessário. Após a execução do circuito; os estudantes realizaram uma autoavaliação, refletindo sobre o seu desempenho e identificando os aspetos que poderiam melhorar.

4.2.2.2.4. Funções de Ensino

Alguns exemplos de Funções de Ensino são a apresentação do conteúdo, a organização, a afetividade os *feedbacks*, e a observação silenciosa com os quais os professores tentam tornar o processo de E-A mais eficiente.

A apresentação de conteúdos caracteriza-se pela forma como o professor inicia a comunicação com os alunos, explicando os objetivos e as tarefas a desenvolver. Nesta etapa, é fundamental que a mensagem seja transmitida de forma clara, concisa e objetiva, garantindo que os alunos compreendam corretamente a informação apresentada (Batalha, 2004).

No que diz respeito a esta função de ensino, identifiquei ao longo do EP que quando a informação era passada de forma clara, concisa e objetiva, sendo que esta era mais rapidamente interiorizada pelos alunos e permitia que estes iniciassem logo a prática.

Quando os mesmos se encontravam desconcentrados, ou a informação que lhes era transmitida era confusa, os mesmos acabavam por apresentar dúvidas e demorar mais tempo a realizar o pretendido.

O mesmo autor defende que a organização e gestão da aula constituem uma função essencial do ensino, englobando o planeamento e a estruturação das atividades, a gestão do tempo, a distribuição dos materiais e a definição da ocupação do espaço durante a aula.

Para rentabilizar esta organização e gestão da aula, utilizei diversas estratégias ao longo das aulas, desde montagem previa das estações, como ocorria no atletismo e auxílio na colocação e recolha de material durante as aulas. Já no que diz respeito à ocupação do espaço, tentava sempre ao máximo rentabilizar, mantendo sempre a segurança dos alunos ao longo da aula.

Batalha (2004) ainda defende que a afetividade se caracteriza pelo relacionamento entre o professor e aluno, sendo que para o relacionamento ser positivo, o professor deve ser capaz encorajar, elogiar e reconhecer o mérito dos alunos, permitindo assim que se desenvolva um ambiente de respeito e confiança na aula.

Para Canfiel e Jaeger (1994) os *feedbacks* são vistos como as informações que o professor fornece a um aluno, grupo ou turma acerca da execução de uma tarefa.

Por sua vez, o mesmo autor caracteriza a observação silenciosa como o momento em que o professor se encontra a observar silenciosamente o aluno a executar a tarefa solicitada.

Os *feedbacks* foi algo que esteve sempre presente nas diversas aulas que lecionei, visto que por diversos razões necessitei de direcioná-los para corrigir movimentos, ações ou até mesmo motivar os alunos ao longo da aula. Por sua vez, acompanhado de cada *feedbacks* ocorriam momentos de observação silenciosa, onde focava a minha atenção na execução do aluno de forma a identificar se o *feedback* tinha sido bem direcionado e compreendido pelo aluno, ou se era necessário realizar novas correções.

4.2.2.3. Planos de Aula

Enquanto professor, a criação e concretização de um plano de aula é a estratégia que o mesmo tem para conseguir que aquilo que idealizou seja concretizado e operacionalizado. Tendo presente que podem surgir constrangimentos, a estrutura de uma aula é algo que depende apenas de cada um de nós (Lopes et al., 2014).

Na perspetiva de Quina (2009), um plano de aula deve apresentar uma estrutura com três partes, a parte inicial, a parte intermédia e a parte final.

Para o mesmo autor a parte inicial pode ainda se subdividir entre a apresentação da aula que é feita aos alunos, onde lhes informa dos objetivos, dos exercícios e da organização da aula, e a realização de alguns exercícios para aquecimento. A parte intermédia, por sua vez, trata-se daquela que ocupa mais tempo de aula, visto que é através desta que os alunos trabalham e consolidam os conhecimentos novos e os já aprendidos, além das capacidades coordenativas e condicionais. Por fim, temos a fase final da aula, que tem como objetivo retornar à calma através de exercícios de menor intensidade. Pode ainda ocorrer a arrumação do material e avaliação da aula caso seja pretendido.

No que diz respeito à estrutura de plano de aula utilizada ao longo do EP, esta apresentava um cabeçalho com o n.º de aula, a que UD dizia respeito, e numeração da mesma, data, horário e duração, turma e ano, o n.º de alunos, instalação, matérias a lecionar, recursos materiais e os objetivos gerais da aula. Estava ainda presente no plano de aula os conteúdos/objetivos, a descrição da organização e estratégia dos exercícios, o esquema gráfico e a duração dos mesmos como o exemplo que se segue no apêndice 7.

Ao longo de todo o EP as diversas aulas que lecionei apresentaram sempre a estrutura base anteriormente descrita pelo autor. No entanto, tentava sempre que os diversos exercícios utilizados para aquecimento trabalhassem conteúdos que fossem posteriormente abordados ao longo da parte intermédia da aula e que tinha como principal foco trabalhar esses conteúdos e as capacidades coordenativas e condicionais. Por fim, no decorrer da parte final; e antes de realizar os alongamentos, balanço da aula e fazer a ligação com as aulas seguintes, solicitava a colaboração dos diversos alunos para recolha e arrumação do material.

Refletindo agora sobre a estrutura que fui recorrendo ao longo das aulas, sinto que esta facilitava a minha lecionação, visto que a apresentação inicial da aula permitia que todos os alunos tivessem conhecimento de quais os objetivos que se pretendia atingir quando passávamos para a parte intermédia, o que levava a que estes apresentassem um bom desempenho na execução dos exercícios, e o mesmo ocorria com a fase final da aula, onde transmitia aos alunos as informações fundamentais para as aulas seguintes, como também fazia um balanço da aula, levando a que estes refletissem sobre o seu desempenho e sobre os conhecimentos trabalhados ao longo da aula.

4.2.2.4. Considerações gerais da Unidade Didática de Voleibol

O meu EP iniciou-se com a aplicação desta UD, e visto que se tratava do meu primeiro contacto com a lecionação, gestão e controlo de uma turma, fez com que o meu foco inicial na aula fosse na organização e concretização da aula. Para tal, os meus pensamentos principais eram se captava a atenção dos alunos, se a minha informação era clara e objetiva, em que local me devia encontrar para ter o controlo total da turma, quando deveria recolher e distribuir novo material, em que momento realizava as transições, entre outros pensamentos de organização e gestão que me iam passando pela cabeça no momento da aula.

Consigo, portanto, compreender que em alguns momentos o meu foco se encontrava nestes fatores pois eram aqueles que podia controlar e alterar e que tinham grande impacto no sucesso, ou não, da aula, e para uma iniciante na lecionação sem dúvida que o primeiro pensamento era querer que tudo corresse bem e dentro do que podia controlar.

A variedade dos conteúdos abordados nas aulas de EF desempenha um papel essencial na motivação e no envolvimento dos alunos. De acordo com Lye e Kawabata (2021), quando as aulas são diversificadas e incluem diferentes tipos de conteúdos e metodologias, os estudantes tendem a demonstrar maior interesse e envolvimento, enquanto a repetição excessiva de tarefas ou temáticas contribui para a diminuição da motivação.

Assim sendo, e tendo em conta que por vezes os alunos perdem o interesse nas aulas quando abordam durante bastante tempo a mesma matéria e conteúdos, optei por iniciar as diversas aulas de voleibol com diferentes matérias. Para tal, apliquei em algumas aulas, circuitos de aptidão física, noutras abordei o *ultimate frisbee* e, por fim, *corfebol*.

Com base em todos estes receios e incertezas, quando idealizava as aulas de forma a facilitar a seleção dos diversos exercícios, desenvolvi um banco de exercícios onde se encontrava descrito o objetivo do mesmo, o material necessário, a duração em que se pretendia concretizar, como também o seu esquema gráfico. Em alguns exercícios, caso se aplicasse, ainda estava presente algumas variantes que poderia aplicar.

Segundo Aryanti et al. (2022) a aplicação do modelo *TGFU* permite que os alunos aprendam os conteúdos de uma forma mais feliz comparando com o modelo tradicional. Posto isto, por diversas vezes optei por aplicar exercícios de jogo condicionado até chegar

ao jogo formal permitindo assim que os alunos se encontrassem mais motivados na aula do que quando apenas aplicava um exercício critério.

Recorri ainda, em algumas aulas, à aplicação de um torneio 1x1, que permitia dar aos alunos um contexto mais competitivo uns com os outros, sem esquecer que os mesmos ainda desempenhavam funções de arbitro e registo de pontuações. Tinha ainda em conta ao longo do torneio, o nível de proficiência dos alunos quando os distribuía pelos diversos grupos, para que assim os jogos fossem equilibrados e motivantes para os diversos alunos.

No que diz respeito às principais dificuldades que senti ao longo da UD, sem dúvida que as mesmas foram ao encontro dos receios iniciais que apresentava antes mesmo de começar a lecionar. À medida que o tempo foi passando, e as aulas foram avançando, através da experimentação e observação, foi possível concluir que algumas estratégias que utilizava eram benéficas, como sinais de reunião dos alunos, como também por vezes as transições por vagas eram preferenciais dependendo do espaço e da distribuição em que os alunos se encontravam.

4.2.2.5.Considerações gerais da Unidade Didática de Desportos de Raquete

A segunda UD abordada ao longo do 2.º período tratou-se dos DR. Com a aplicação desta matéria, pretendia desenvolver não só a matéria de badminton como abordar, simultaneamente, a matéria de ténis de mesa.

Segundo Galatti et al., (2017, citado por de Queiroz Miranda et al., 2020) o badminton, ao apresentar como objetivo de jogo vencer o ponto, leva a que o jogador tenha que elaborar estratégias para tentar prever percursos, como também tem que ser capaz de tomar decisões tendo em conta o espaço e o adversário.

Para permitir uma melhor seleção dos exercícios para as diferentes aulas, foi tido em conta o banco de exercícios que desenvolvi para os DR, onde estavam presentes exercícios que podiam ser aplicados tanto ao badminton como ao ténis de mesa, assim como exercícios específicos apenas da modalidade de badminton e outros específicos apenas da modalidade de ténis de mesa.

Ao longo das diversas aulas, a demonstração dos exercícios foi sendo realizada por mim com o auxílio dos alunos, quando necessário, sendo que eram selecionados os mais proficientes para permitir demonstrar o melhor possível a execução do exercício para visualização dos diversos alunos. Recorri ainda a cartões com as trajetórias dos diversos batimentos para permitir que os alunos tivessem uma imagem visual para comparação.

Desenvolveu-se ainda o Torneio Intra-turma 1x1 de badminton onde foi possível identificar algumas semelhanças com a aplicação do MED, como anteriormente referido. Com a aplicação deste torneio consegui que os alunos aplicassem os diversos conteúdos que foram desenvolvidos ao longo das aulas, como também se sentissem motivados para as mesmas devido ao contexto competitivo.

No que diz respeito ao ténis de mesa, sendo que é a modalidade que pratiquei a nível federado durante doze anos, consigo identificar que a mesma por vezes torna-se difícil aplicar na escola pois os alunos apresentam muitas dificuldades. Uma das razões que identifico passa por a grande maioria dos professores optar por aplicar apenas o badminton dentro dos DR.

Quando comparo esta UD com a de voleibol, que foi lecionada simultaneamente, consigo identificar que o meu desempenho, por vezes, era mais automático visto me sentir mais confortável com estas matérias, devido ao meu passado desportivo.

As principais dificuldades que identifiquei na modalidade passaram pela captação dos alunos para a execução dos exercícios, quando os mesmos apenas queriam jogar uns contra os outros, o que me levava a ter que estruturar a aula tendo uma parte de trabalho mais critério e no fim um pouco de competição.

4.2.2.6.Considerações gerais da Unidade Didática de Basquetebol e Futebol

As UD's abordadas ao longo do 2.º período iniciaram-se com a aplicação do Basquetebol e do Futebol.

Tendo em conta que em ambas as matérias estão presentes os mesmos princípios comuns no ataque como é o caso da marcação no ataque/atacar o alvo; progredir para o alvo adversário; e conservar a posse de bola, Bayer (1994, citado por Prudente, 2006) defende que se torna importante trabalhar e encarar os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC-I) como uma prática transferível, pois tanto o ataque e a defesa são idênticos nos diversos JDC-I.

Bettega et al. (2018) defendem que a embora os conteúdos da técnica e da tática possam ser desenvolvidos em separados, no contexto do jogo estes devem ser trabalhados em simultâneo permitindo assim o tal desenvolvimento técnico e tático.

Com base no que é apresentado pelos autores anteriormente referidos, optei por juntar o basquetebol e o futebol, visto serem ambos JDC-I, como também me levou a querer desenvolver os conteúdos técnicos e táticos simultaneamente ao longo da UD, pois estes podem ser transferidos de uma para a outra.

Em vários momentos, quando recorria a situações de jogo formal ou jogo reduzido, era necessário adicionar condicionantes nos jogos ou ter cuidado com a formação das equipas de forma a que os estes, posteriormente, não fossem na grande maioria anárquicos.

Visto que eu não sentia muito conforto nas matérias coletivas, a organização dos alunos, disposição e recolha do material era algo com que tinha sempre preocupação, o que provocou falhas, por diversas vezes. No entanto, à medida que as aulas foram passando fui sentindo um maior à vontade com as matérias e com a sua leção.

Comparando as modalidades, sentia-me muito mais à vontade no basquetebol do que no futebol, pois foi a modalidade em que realizei o estágio da licenciatura, seja na demonstração dos diversos exercícios ou na correção técnica das execuções.

Assim sendo, tentava colmatar, por vezes, as minhas dificuldades no futebol solicitando aos alunos federados da modalidade que exemplificassem os exercícios para os restantes colegas, como também tentava me focar maioritariamente em alguns pontos por aula nos quais incidida as minhas intervenções e correções.

No que diz respeito às dificuldades, além da transmissão de *feedbacks* anteriormente referida, senti, por vezes, dificuldades na criação das equipas para permitir que estas ficassem equilibradas. Normalmente deixava a cargo dos alunos a formação das equipas embora controlada, posteriormente quando todas se encontravam formadas realizava ajustes quando necessário tentando posteriormente equilibrar. Outra dificuldade que por vezes encontrava tratava-se de motivar alguns alunos quando passava do basquetebol para o futebol, pois estes apresentavam mais dificuldades nesta matéria. De forma a tentar combater estas dificuldades, tentei simplificar os exercícios do futebol quando eram aplicados a estes alunos adequando-os assim ao nível e necessidades dos alunos.

4.2.2.7. Considerações gerais da Unidade Didática de Atletismo

Para concluir as UD's aplicadas no 2.º período temos o atletismo. Considero importante referir que à primeira vista esta era a matéria com a qual sentia menos interesse em lecionar, possivelmente porque os vários contactos que tive com a mesma, enquanto aluna, não me despertavam grande interesse.

Todavia, na perspetiva de Rosado (1989), os exercícios aplicados no atletismo devem ter em conta situações com diferentes níveis de dificuldade permitindo assim que os alunos alcancem sucesso. O mesmo autor defende ainda que a distribuição dos alunos

deve ser feita maioritariamente, por estações, permitindo assim aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Posto isto, as aulas de atletismo estiveram sempre organizadas em três estações, estando presente uma estação de corridas, uma de saltos e uma de lançamentos. O facto de a aula estar organizada em estações permitia que os alunos não ficassem muito tempo por estação visto abordarem todas as disciplinas em todas as aulas, impedindo que ficassem saturados.

O atletismo, visto ser uma modalidade menos abordada nas aulas de EF, fez com que por vezes a explicação dos exercícios tivesse que ser realizada ao pormenor juntamente com a demonstração dos mesmos. Assim sendo, ocorreu sempre em todos os exercícios e estações a explicação e demonstração do exercício executada por mim.

Uma das estratégias utilizada para motivar os alunos ao longo das aulas também passou pelo registo dos resultados obtidos dos alunos criando assim competição entre os mesmos e motivando-os para melhorar os seus resultados. Outra estratégia aplicada para facilitar o controlo da turma e reduzir os comportamentos desvio passou pela utilização dos grupos de trabalho criados por mim ao longo das diversas aulas.

Quando inseria uma estação nova, que apresentava elevado risco, optava por me colocar predominantemente junto da mesma, orientando-me de forma a ter a visão global dos alunos, algo que ocorreu quando iniciei a técnica de lançamento da bola protegendo assim os alunos que se encontravam para os saltos, e no salto em altura quando me encontrava junto da zona de receção ao colchão.

Nas aulas em que realizava competição e registo de resultados, sem dúvida que o apoio dado da minha colega estagiária e dos meus alunos dispensados foi fundamental, pois permitia que assim estivesse a ocorrer o registo simultâneo nas três estações.

Um ponto positivo que destaco nesta UD é, sem dúvida, as mudanças que foi possível observar tanto no comportamento dos alunos como nos resultados no que diz respeito ao salto em altura. Inicialmente quando a estação foi montada facilmente identifiquei medo e receio em grande parte dos alunos. Após a explicação e demonstração do exercício estes gradualmente foram realizando e melhorando os seus resultados, o que para mim foi algo importante pois observei de perto estas melhorias, especialmente no medo que demonstravam enquanto corriam para o colchão e no fim já realizavam a corrida de forma mais confiante. Algo que também teve impacto nestas melhorias foi a adaptação da altura do elástico tendo em conta o nível do aluno. Para aqueles alunos com mais medo o simples facto de baixar mais um pouco fazia com que estes se sentissem

mais confiantes. O mesmo ocorria quando a altura já era demasiado baixa e aumentava para motivá-los. Esta adaptação que ocorria no exercício, tendo em conta o nível de desempenho dos alunos foi, sem dúvida, algo que me permitiu melhorar como docente e aos alunos foi possível melhorarem como executantes.

Considero importante referir que após a conclusão da UD as minhas ideias no que diz respeito à lecionação da matéria de atletismo mudaram. Algo que me faz crer nesta mudança deve-se às estratégias que fui aplicando ao longo das aulas, tendo sido importante as estações escolhidas, competição, variedade das matérias e exercícios, e adaptação dos mesmos às necessidades dos alunos, motivando-os assim para as aulas e mudando a minha perspetiva como docente no que diz respeito à matéria em questão.

4.2.2.8.Considerações gerais da Unidade Didática de Andebol

Como última matéria dos JDC-I temos a UD de andebol no 3.º período. À semelhança das outras UD's, é sempre necessário definir quais os métodos e modelos que o professor irá utilizar nas aulas de EF de forma a tirar o melhor proveito dos seus alunos, para que estes atinjam os diversos objetivos que são propostos nas AE. Dorak et al. (2018) defendem que no andebol nunca devemos menosprezar a técnica privilegiando apenas a tática, visto que o melhor desempenho em jogo tem sempre em conta a técnica, a tomada de decisão e a tática no contexto do jogo, o que comprova o desenvolvimento simultâneo destes conceitos. Um ponto que acho importante destacar é o facto de ter optado pelo modelo do *Teaching Games for Understanding*, visto que permitiu aos alunos desenvolverem capacidades técnicas e táticas simultaneamente através da aplicação de jogos reduzidos e condicionados nas poucas aulas que foram abordadas.

Terminada a UD, e embora tenha lecionado poucas aulas de andebol, consigo identificar melhorias no meu desempenho, em especial comparando com as aulas de Basquetebol e de Futebol do segundo período. Sinto que o facto de andebol ter sido lecionado posteriormente a essas matérias de JDC-I que abordei ao longo de um período inteiro sentia-me mais à vontade nas aulas, nas transições e na organização das mesmas, sendo que muitas das estratégias que utilizei já tinham sido aplicadas nessas matérias.

Embora tenha identificado essas melhorias, sem dúvida que o mais difícil continuava a ser a transmissão de *feedbacks* corretivos aos alunos, o que me levava muitas vezes a apenas dirigir *feedbacks* com o intuito organizacional ou motivacional. Ao longo das aulas, fui sempre deixando a criação das equipas a cargo dos capitães, o que por vezes me obrigava a realizar ajustes para que estas ficassem equilibradas.

No que ainda diz respeito aos exercícios, sem dúvida que a semelhança com aqueles que tinham sido aplicados na matéria de basquetebol e de futebol permitia um *transfer* tanto organizacional como de execução por parte dos alunos o que ajudou no desempenho e evolução dos mesmos.

À semelhança dessas matérias, quando apliquei jogo formal ou jogo reduzido, foi necessário, por várias vezes, colocar condicionantes para que o jogo não se tornasse anárquico, ou individualista.

Posto isto, embora identifique que deveria ter lecionado mais aulas de andebol, consigo identificar alguns pontos positivos ao longo desta UD, tendo sempre em conta que a mesma poderia ter decorrido melhor se tivesse abordado a matéria ao longo de mais aulas.

4.2.2.9. Considerações gerais da Unidade Didática de Atividades Rítmicas e Expressivas

A UD de ARE foi a última a ser abordada ao longo do meu processo de EP. Inicialmente optei por apenas lecionar esta matéria no 3.º período para ter tempo de desenvolver algumas funções importantes como professora, no que diz respeito a apresentação dos conteúdos, organização da aula e gestão da mesma, de forma a ter um bom desempenho nesta matéria e tentar que os alunos se empenhassem nesta que era aquela em que os mesmos demonstravam menor interesse. Outro fator que me levou a optar por lecionar as ARE neste período deveu-se a poder me preparar e desenvolver capacidades ao nível das danças através da ACPI que desenvolvi juntamente com a minha colega de estágio.

Correia et al (2018), defendem que uma UD de ARE bem estruturada deve contribuir para a melhoria da consciência corporal, promover a autoestima, descobrir o movimento como forma de expressão criativa e transformadora além de tornar o aluno um cidadão integral, cultural, responsável e participativo.

A estratégia da estrutura das aulas que se iniciava com um jogo ou coordenação, um momento mais específico das danças sociais e, posteriormente, um momento mais lúdico com recurso ao *Just Dance* foi, sem dúvida, a melhor estratégia para organizar estas aulas, sendo que estavam sempre presentes estes momentos importantes para a aula.

A aplicação das ARE em contexto escolar pode ser realizada com recurso a diversas metodologias, embora para Fernandes (2018), estas devem ser sempre feitas em

contexto alegria, com recurso a música e interpretação do espaço envolvente tendo em conta o ritmo, fluidez, beleza e criatividade.

Fazendo agora um balanço de como correu a UD, acredito que foi uma das matérias que mais gostei de lecionar, embora não tenha sido a matéria preferencial para todos os alunos, consegui identificar bastante gosto e felicidade na cara dos alunos enquanto realizavam as aulas. Fosse nos exercícios de coordenação, ou de trabalho com o colega para que estes perdessem o receio de trabalhar com o par, nos exercícios específicos da Salsa ou até mesmo nos momentos de *Just Dance* consegui identificar em alunos que pouco se empenhavam nas aulas de EF esforço para realizarem corretamente os movimentos e terem um bom desempenho.

A escolha dos elementos que compunham cada grupo de trabalho, foi sem dúvida um ponto importante para que todos conseguissem trabalhar em sintonia e apresentar a coreografia solicitada. Ao longo do trabalho criativo, era possível identificar a discussão de ideias, a liderança de alguns elementos e a capacidade de trabalhar em equipa tendo em conta as dificuldades e características de cada um. Houve um grupo que para combater as dificuldades que os rapazes encontravam preferiu, a meio da coreografia, juntar-se aos pares tendo assim a mulher a guiar a coreografia para que o rapaz conseguisse acompanhar os passos. Estas foram estratégias criadas e adotadas por eles mesmos, embora sempre acompanhadas por mim, mas que no fim fez com que fossem criadas quatro coreografias como se pretendia.

Posto tudo isto, na minha opinião a UD de ARE correu bem, sendo que em todas as aulas consegui identificar empenho e motivação por parte dos alunos de forma a atingir os objetivos propostos para a mesma.

4.2.2.10. Reflexão do processo Ensino-Aprendizagem no ensino secundário

Tendo terminado a componente prática do EP, que teve um grande impacto no meu desempenho, seja pelos pontos positivos que destaco do mesmo, seja pelos pontos menos bons, destaco o desenvolvimento do meu desempenho enquanto professora estagiária. Esta capacidade de identificar os pontos positivos e aqueles que poderiam ser melhorados baseados na reflexão e análise de todo o processo, é, sem dúvida, aquilo que me permite melhorar e evoluir no meu futuro profissional.

Mesmo identificando pontos que podem vir a ser melhorados, consigo ver diferenças entre o meu desempenho no início do EP com aquele que demonstrava quando me encontrava a concluí-lo, seja na forma e tempo necessário para planear uma aula, na

ordem dos exercícios e conteúdos, na estrutura e organização dos alunos, tentando sempre que as melhorias destes aspetos resultassem num plano de aula eficaz, coerente e que motivasse os alunos para a prática desportiva.

Resultante destas melhorias, consegui identificar qual o impacto e as diferenças que vários modelos, estratégias e estilos têm tendo em conta os objetivos que pretendemos desenvolver, como também podem ter resultados positivos e negativos em diferentes contextos, demonstrando vantagens e desvantagens na sua aplicação.

A minha comunicação com os alunos foi sendo trabalhada à medida que o tempo passava, tentando sempre que esta fosse o mais clara e eficaz possível, além de que esta era adaptável tendo em conta os alunos e o grupo com quem comunicava, sendo que compreendia que, por vezes, para alunos federados em determinada modalidade a comunicação podia ser reduzida que os mesmos por vezes compreendiam, enquanto que com alunos com mais dificuldades esta tinha que ter em conta mais aspetos, a demonstração, e por vezes o acompanhamento nas primeiras concretizações.

Sem dúvida que a transmissão de *feedbacks* era algo que ao início me assustava um pouco, em especial naquelas matérias que dominava menos, o que me levava a optar ao início por *feedbacks* mais motivacionais e organizacionais até adquirir mais à vontade e começar a realizar mais correções. Uma estratégia que fui optando ao início também passava por me focar em dois ou três aspetos por aula e incidir sobre os mesmos, até ter um maior conhecimento sobre as temáticas.

Também evoluí no que diz respeito à adaptação e flexibilidade, tendo melhorado a minha capacidade de responder a imprevistos, sendo que ao longo do ano letivo, consegui ajustar-me a diferentes situações inesperadas, como a ausência de alunos, alterações no espaço de aula atribuído, entre outras circunstâncias semelhantes.

Quanto à rentabilização do tempo útil de potencial de aprendizagem este foi aumentando, à medida que melhorava as transições, recolha e distribuição do material, a disposição dos alunos, estações e estratégias de circulação pelo espaço.

De destacar ainda a relação professor-aluno que foi sendo desenvolvida e fortalecida ao longo do ano letivo, permitindo-me aproximar dos estudantes e conseguir compreender quais as motivações, dificuldades e receios que os levavam a ter determinados comportamentos levando-me a adaptar as minhas estratégias para com eles.

A capacidade de autorreflexão, que fui desenvolvendo à medida que o tempo passava, foi um motor para melhorar o meu desempenho, sendo que por vezes no decorrer

da aula conseguia identificar instantaneamente erros que me permitia corrigir e melhorar a minha experiência neste estágio.

Simultaneamente a toda a evolução que eu tive ao longo do EP, também os alunos melhoraram significativamente não só o seu desempenho nas mais variadas matérias (tabela 6) como também a nível cognitivo e socio-afetivo.

Tabela 6. Resultados da Avaliação Sumativa

Matéria de Ensino		Nível introdutório	Nível Elementar
Voleibol		4	15
DR		0	19
Futebol e Basquetebol	Futebol	7	12
	Basquetebol	4	15
Atletismo		4	15
Andebol		6	13
ARE		4	15

Quando comparamos os resultados da tabela anteriormente apresentada, com os resultados da avaliação diagnóstica (tabela 4), conseguimos identificar reduções no número de alunos no nível introdutório nas mais variadas matérias. É ainda de realçar que, que os alunos que se mantiveram no nível em que se encontravam, seja o introdutório ou o elementar, demonstraram melhorias nos mais variados conteúdos que foram desenvolvidos ao longo das diferentes UD's.

Tabela 7. Comparação de resultados da Aptidão Física entre o 1.º período e o 3.º período

Teste	1.º período			3.º período		
	Precisa melhorar	Zona Saudável	Perfil Atlético	Precisa melhorar	Zona Saudável	Perfil Atlético
IMC	33,3%	66,7%	0%	41,2%	58,2%	0%
Perímetro da Cintura	53,3%	46,7%	0%	52,9%	47,1%	0%
% Massa Gorda	40%	60%	0%	47,1%	52,9%	0%
Vaivém	71,43%	21,43%	7,14%	68,75%	31,25%	0%
Abdominais	42,86%	35,71%	21,43%	62,5%	18,75%	18,75%
Flexões	50%	35,7%	14,3%	66,7%	26,7%	6,6%
Salto em Comprimento	42,9%	50%	7,1%	37,5%	56,25%	6,25%
Impulsão vertical	28,6%	50%	21,4%	18,75%	62,5%	18,75%
Agilidade (4x10m)	85,7%	14,3%	0%	56,25%	37,5	6,25%
Velocidade (20m)	85,7%	14,3%	0%	50%	43,75%	6,25%
Senta e alcança	33,3%	40%	26,7%	31,25%	43,75%	25%
Flexão dos ombros (D)	6,7%	93,3%	0%	18,75%	81,25%	0%
Flexão dos ombros (E)	13,3%	86,7%	0%	12,5%	87,5%	0%

No que diz respeito às melhorias no desempenho físico dos alunos nos testes de aptidão física, estas foram visíveis no teste do vaivém, no salto em comprimento, na impulsão vertical, na agilidade, velocidade, senta e alcança e flexão dos ombros esquerdo quando temos uma percentagem superior de aluno no parâmetro da zona saudável. Podemos identificar ainda melhorias no perfil atlético nos testes de agilidade e velocidade face ao 1.º período. Em contrapartida a estas melhorias, ocorreu ainda decréscimo em alguns testes do número de alunos que se encontram no perfil atlético e na zona saudável.

Com base nestas mudanças, tanto positivas como negativas, destaco que o balanço no que diz respeito à aptidão física foi positivo, pois mesmo aqueles alunos que se mantiveram no mesmo nível por vezes demonstraram melhorias na sua performance.

Mas como o meu papel não passava apenas por melhorar a condição física dos alunos, destaco ainda que ao longo do meu EP trabalhei também as componentes cognitivas e socio-afetivas, sendo que foram notórias as melhorias nestes parâmetros

trabalhando assim os objetivos transversais das AE como aproximar o aluno do perfil de aluno que se idealiza no PASEO.

Destaco ainda que como professora estagiária tomei algumas decisões no que diz respeito a modelos, estilos e até estratégias utilizados nas aulas de forma a tentar ter abertura para melhorar aquelas lacunas que ia encontrando ao nível da minha lecionação, como era o caso do controlo, organização e gestão da aula.

4.3.Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2.º ciclo – 5.º ano

Sendo que me encontro a realizar EP no MEEFEBS, para permitir que futuramente possa lecionar aulas ao segundo ciclo, temos a necessidade de experienciar ao longo do estágio a lecionação a este nível de ensino. A possibilidade de contactar com diferentes faixas etárias revelou-se particularmente enriquecedora, pois permitiu, enquanto professora estagiária, identificar as principais diferenças entre os grupos e desenvolver a minha capacidade de adaptação durante a lecionação, ajustando estratégias e abordagens às necessidades específicas de cada faixa etária.

No decurso deste estágio pedagógico, ficou definido que cada professor estagiário deveria observar, pelo menos, seis aulas lecionadas pelo professor titular da turma. Através destas observações, os estagiários têm a oportunidade de conhecer o nível de proficiência dos alunos, bem como o seu comportamento nas aulas, o que facilita e auxilia o planeamento das aulas, permitindo ajustar a nossa intervenção com base nos dados recolhidos e observados.

4.3.1. Caracterização da Turma

A turma do 5.º ano inicialmente era composta por vinte e três alunos, sendo que onze eram do sexo feminino, e doze são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os dez e os onze anos.

A partir de uma simples troca de informações com o professor titular da turma, foi possível identificar que existiam seis alunos com NEE. Um caso acentuado era o de uma aluna que apresentava dificuldades especialmente ao nível motor, sendo que a mesma apresenta graves problemas respiratórios e muito reduzida resistência o que a leva a ter um reduzido tempo em empenhamento motor pois necessita de parar diversas vezes. O outro caso mais acentuado era do aluno com Perturbação do Espectro do Autismo, que

apresenta diversas resistências para realizar as aulas, e quando pretendia participar, muitas das vezes era realizando exercícios diferentes da restante turma.

Quanto a dificuldades na comunicação com os alunos, a turma apresentava duas alunas que frequentavam português língua não materna e que tinham diversas dificuldades em compreender o português. De salientar a chegada de mais uma aluna à turma no início do segundo período que apresentava também dificuldades na compreensão da língua.

Através das seis observações realizadas, três a basquetebol e três a voleibol, foi possível identificar algumas características na turma, como também fragilidades e potencialidades da mesma.

No basquetebol, os rapazes apresentavam um nível de proficiência superior ao das raparigas, como também maior motivação para a prática da modalidade. No voleibol, a turma no geral já apresentava mais dificuldades, no entanto tinham alguns rapazes que se destacavam juntamente com uma rapariga que praticava a modalidade no desporto escolar. Estas diferenças, por vezes, permitiam distribuir os alunos tendo em conta os níveis de proficiência.

O comportamento da turma no geral era bastante bom, sendo cumpridora das regras pré-estabelecidas pelo professor. Este, por sua vez, apresentava algumas estratégias para minimizar os comportamentos desvio dos alunos.

As relações entre a turma eram maioritariamente entre o mesmo sexo, sendo que as raparigas tendiam a reunir e os rapazes igualmente entre si. Facilmente era identificável entre as raparigas uma que se destacava como líder das restantes, sendo que as outras seguiam o que esta dizia, o que não ocorria nos rapazes. Era identificável sim, um rapaz que se relacionava bastante bem com os restantes colegas e estava sempre pronto a auxiliar fosse na montagem de estações ou desmontagem mesmo sem pedir a sua ajuda. No entanto, era identificável dois alunos que apresentavam comportamentos desvio, embora não destabilizando a restante turma.

Com base neste conhecimento, consegui ajustar a minha intervenção tendo em conta as necessidades e especialidades da turma. Assim sendo, foi tido em conta desde o início a capacidade de adaptar os exercícios para a aluna com NEE como a atenção em tentar cativar e motivar o aluno com perturbação do espectro do autismo levando a que o mesmo participe nas aulas.

Ao longo das aulas, tive sempre em conta a organização dos alunos pelos diferentes níveis de proficiência, permitindo assim ajustar os exercícios previstos às capacidades e necessidades de cada aluno.

Quanto aos alunos com comportamentos desvio, tentei sempre minimizar a abertura à ocorrência de momentos que permitam tais comportamentos, como também repreender tentando reduzir ao longo das aulas.

4.3.2. Recursos Temporais e Espaciais

A lecionação das aulas de EF à turma de 5.º ano ocorria três vezes por semana, tendo todas uma duração de cinquenta minutos. As aulas eram lecionadas todas as segundas-feiras, terças-feiras e sextas-feiras.

A distribuição dos espaços da escola pelas diversas turmas varia entre cada período escolar, sendo que foram atribuídos os seguintes espaços para a turma do 5.º ano para os três períodos letivos:

Tabela 8. Distribuição das Instalações desportivas para o 2.º ciclo

Dia da Semana	Espaço	Horário
1.º Período		
Segunda-feira	Pavilhão 1 (S)	11h45 – 12h35
Terça-feira	Pavilhão 1 (N)	11h45 – 12h35
Sexta-feira	Pavilhão 2	10h45 – 11h35
2.º Período		
Segunda-feira	Pavilhão 2/Campo 3	11h45 – 12h35
Terça-feira	Pavilhão 2	11h45 – 12h35
Sexta-feira	Campo 3	10h45 – 11h35
3.º Período		
Segunda-feira	Pavilhão 1 (N)	11h45 – 12h35
Terça-feira	Campo 3	11h45 – 12h35
Sexta-feira	Pavilhão 1 (N)	10h45 – 11h35

4.3.3. Cronograma das Aulas

Tendo como referência os espaços afetos para a lecionação das aulas e a distribuição das matérias de ensino abordadas no 5.º ano ao longo do ano letivo, foi realizado um cronograma de aulas com as restantes matérias juntamente com o professor titular da turma.

Embora a turma tivesse aulas às segundas, terças e sextas-feiras, a leção das aulas dada por mim apenas era possível nos dois primeiros dias da semana.

Visto que a leção das aulas ocorreu metade no 1.º período e metade no 2.º período ficou calendarizada a leção de duas aulas de basquetebol, uma aula de voleibol, uma de *ultimate frisbee*, uma de futebol, e uma de atletismo.

As aulas de basquetebol e de voleibol, pelo facto de terem sido abordadas mais no fim do período, permitiram abordar conteúdos mais avançados e em contexto de jogo, ao contrário das aulas de *ultimate frisbee*, de atletismo e de futebol que pelo facto de se tratar da primeira aula de cada matéria focaram-se em conteúdos mais simples numa abordagem mais analítica.

Tabela 9. Cronograma de Assistências e Lecionação dos Conteúdos para o 2.º ciclo

	Data	Unidade Didática	Hora	Instalação
Assistências	11/11/2024	Basquetebol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (S)
	12/11/2024	Voleibol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (N)
	18/11/2024	Basquetebol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (S)
	20/11/2024	Voleibol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (C)
	25/11/2024	Basquetebol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (S)
	26/11/2024	Voleibol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (C)
Lecionação	02/12/2024	Basquetebol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (S)
	03/12/2024	Voleibol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (C)
	09/12/2024	Basquetebol	11h45 – 12h35	Pavilhão 1 (S)
	06/01/2025	Ultimate Frisbee	11h45 – 12h35	Pavilhão 2
	07/01/2025	Atletismo	11h45 – 12h35	Pavilhão 2
	13/01/2025	Futebol	11h45 – 12h35	Campo 3

Realço o facto de que a aula de *ultimate frisbee* foi a primeira vez em que grande parte dos alunos esteve em contacto com aquele material, o que me permitiu ter a experiência de dar a conhecer um conteúdo e matéria de ensino completamente nova aos alunos.

No fim da leção das diversas aulas, e tendo em conta a diversidade de conteúdos, consegui identificar algumas especificidades e exigências que a leção a estes níveis de ensino apresenta. O que me levou a adquirir competências e a experienciar

diferentes estratégias que por vezes são mais adequadas para estes níveis de ensino permitindo-me evoluir como professora estagiária.

4.3.4. Reflexão da Lecionação no 2.º ciclo

Após a lecionação das seis aulas que me foram atribuídas, torna-se agora importante realizar uma reflexão geral a quando da minha prestação como docente.

Na generalidade das aulas, consigo identificar que consegui ter um bom controlo da turma, sendo que os alunos realizavam as diversas atividades que eram propostas, e foram poucos os comportamentos desvio que ocorreram durante as mesmas. Um fator bastante importante tratava-se das rotinas e regras impostas já pelo professor titular da turma, fosse para chamar a atenção ou reunir os alunos, que posteriormente facilitou a minha lecionação.

Sem dúvida que um dos aspetos centrais na organização de aulas de EF com alunos mais novos é a criação de rotinas e o uso de sinais claros para captar a atenção e reunir a turma. Já Zhang (2024) demonstrou que as rotinas devem ser ensinadas de forma explícita para todos os aspetos processuais da aula, como entrar no espaço, reagir ao sinal do professor para obter silêncio, agrupar-se, recolher material e finalizar a atividade. Esta investigação reforça a ideia de que a utilização de rotinas e sinais garante que os alunos sabem exatamente o que se espera deles, permitindo maior foco, menos dispersão e um ambiente mais estruturado, elementos essenciais para os ciclos mais jovens.

Em todas as aulas que foram lecionadas, a competição, através de situações jogadas, esteve sempre presente, sendo que se trata do principal motivador que leva a aumentar a participação dos alunos nas aulas. Estas competições, tendo em conta as matérias de ensino e a capacidade da turma, levou a que, por vezes, a mesma fosse dividida por níveis de proficiência para permitir o jogo ou torná-lo mais motivador, tentando sempre que em parte da aula os alunos colaborassem uns com os outros e só posteriormente fossem divididos sendo uma das grandes estratégias para evoluir uma turma.

Os diversos exercícios foram sempre idealizados e aplicados tendo em conta a capacidade da turma, sendo que, por vezes, eram colocadas variantes ou *handicaps* para facilitar o jogo ou elevar o nível de dificuldade tendo em conta o grupo em que estavam inseridos.

Algo que senti que era mais notório quando comparava estes alunos com a minha turma de secundário era a separação entre sexos. Fosse quando os alunos escolhiam os

pares, grupo e até mesmo as equipas, ocorria sempre separação entre rapazes e raparigas, o que por vezes me levava a tomar decisões e a fazer ajustes para combater este distanciamento quando o mesmo não era necessário. Optava por vezes por seleccionar jogos para aquecimento onde fosse necessário ocorrer essas misturas para que os alunos através das brincadeiras convivessem uns com os outros e fugissem a esse distanciamento.

Quando comparo as aulas que lecionei no fim do primeiro período, com as aulas do segundo período, consigo identificar diferenças na minha abordagem, pois umas foram aulas para finalizar modalidades, enquanto que em outras foi necessário apresentar as matérias, as regras, estratégias de funcionamento das aulas e de como utilizar alguns materiais, e tentar que a aula apenas se focasse em um ou dois conteúdos específicos.

No que diz respeito à relação professor-aluno, inicialmente senti um pouco de dificuldades, até mesmo no momento de chamar os alunos, visto que não sabia os nomes tornava-se complicado, mas, com o passar das aulas, e com a constante tentativa de aproximação aos alunos, as brincadeiras que proporcionava e a atenção que lhes ia dando foi permitindo-me aproximar dos mesmos e melhorar essa relação com eles.

Outra dificuldade que encontrava frequentemente tratava-se da forma de integrar os alunos com NEE. O aluno com perturbação do espectro do autismo apresentava diversos momentos em que não queria realizar os exercícios e colaborar com a restante turma, o que levava a que tivesse de adaptar exercícios para que o mesmo se encontrasse em empenhamento motor. Já a aluna que apresenta problemas respiratórios, embora quisesse participar nos diversos exercícios, queria a atenção só para ela, o que levava a que me encontrasse a direccionar informações para a turma em geral enquanto realizava os exercícios com a mesma, além de que por vezes necessitava adaptar aqueles exercícios que eram mais exigentes a nível cardíaco tendo sempre em conta o nível de esforço da mesma.

No geral, na minha perspectiva, as aulas foram realizadas com a máxima organização possível e tive sempre em conta as diversas adaptações que foram necessárias realizar no momento. O facto de muitas das situações de aprendizagem terem sido idealizadas com base no jogo, permitia que me conseguisse libertar e intervir com os alunos, além de que tornava as aulas mais motivadoras e desafiantes para os mesmos.

A experiência de lecionar estes ciclos de ensino mais baixos, como estagiária, foi fundamental, a interação com os alunos e o meu desempenho foi completamente diferente, sendo que identifico a existência de diversas diferenças entre lecionar um

décimo segundo e um quinto ano. Esta foi uma aprendizagem bastante importante para mim, sendo que me permitiu identificar mudanças naturais no meu comportamento, pelo simples facto de o ambiente em que me encontrava não ser o mesmo.

Pessoalmente, as faixas etárias mais baixas são níveis de ensino que me atraem, possivelmente pela ingenuidade das crianças, ou pela alegria dos mesmos em realizar as diversas atividades que lhes propomos. O facto é que foi-me possível compreender este fascínio pelos mais novos apenas com a lecionação destas seis aulas. O gosto com que terminava de dar a aula era superior ao cansaço, e a presença dos alunos com NEE tornou a experiência mais rica e inesquecível a nível pessoal.

Sem dúvida que a experiência permitiu-me crescer enquanto estagiária, evoluir em diversos aspetos no meu desempenho, como também compreender e conhecer melhor e aos meus interesses enquanto docente.

4.4. Assistências às Aulas

4.4.1. Enquadramento e Objetivos

Tendo em conta as linhas programáticas do EP do MEEFEBS, é solicitado que os alunos realizem diversas assistências a aulas ao longo do ano letivo em que estão a realizar a PL. Posto isto, os alunos devem realizar pelo menos vinte assistências a professores experientes e a colegas de estágio, sendo que as mesmas são auxiliadas e registadas através do preenchimento da ficha de observação abaixo apresentada.

A observação de aulas constitui uma etapa fundamental na formação de professores, pois permite uma análise crítica da prática docente, favorecendo o desenvolvimento de competências pedagógicas, reflexivas e profissionais. Segundo Tardif (2002), não é só na prática com também através da convivência com outros docentes que um futuro professor constrói saberes essenciais à sua atuação.

De acordo com Alves (2012), o professor, seja ele quem realiza a observação ou quem é observado, ao refletir conscientemente sobre o que ocorreu em sala de aula, torna-se mais atento às fragilidades presentes na sua prática, o que lhe permite posteriormente trabalhar sobre elas com o objetivo de aperfeiçoar a sua ação pedagógica.

O mesmo autor defende que quanto mais informações reunirmos sobre a nossa prática e sobre a dos outros, maior será a nossa capacidade de avaliar o desenvolvimento profissional e identificar, com clareza, os aspetos que precisam de ser melhorados.

Tendo isto em consideração, através da observação das aulas, procurei: 1) desenvolver competências de autorreflexão ao comparar a eficácia das práticas observadas com as minhas próprias metodologias de ensino; 2) reforçar a minha capacidade de observação e pensamento crítico enquanto professor em formação; 3) criar fundamentos sólidos para tomar decisões pedagógicas conscientes e bem sustentadas, com vista à melhoria do processo de E-A; 4) refletir sobre os pontos fortes e fracos de diferentes estratégias, abordagens e métodos pedagógicos.

4.4.2. Metodologia

De forma a termos um instrumento de registo e apoio às diversas observações, eu juntamente com a minha colega de estágio e os nossos orientadores, tanto científico como cooperante, elaborámos uma ficha de observação baseada e adaptada de Quina (2009) onde constavam os diversos aspetos que pretendíamos observar e analisar.

Visto estar prevista a realização de vinte assistências ao longo do ano letivo, e para permitir o controlo das mesmas, criei um cronograma de assistências, distribuindo-as assim pelos três períodos escolares. No primeiro período estava previsto realizar seis assistências a um professor experiente que leciona o 2.º ciclo, no segundo período realizar oito assistências a um professor estagiário de secundário, e no terceiro período realizar duas assistências a dois professores estagiários, e quatro a professores experientes que lecionam o 3.º ciclo e o secundário.

Com base neste cronograma, realizei no fim assistências a dois professores estagiários diferentes e a quatro professores experientes, todos a lecionar na escola onde me encontrava a realizar o EP.

Posto isto, segue-se então o cronograma final de observações:

Tabela 10. Cronograma de Assistências às Aulas

Professor	Matéria	Data
1.º Período		
ProfessorExperienteM3	Basquetebol	11/11/2024
ProfessorExperienteM3	Voleibol	12/11/2024
ProfessorExperienteM3	Basquetebol	18/11/2024
ProfessorExperienteM3	Voleibol	19/11/2024
ProfessorExperienteM3	Basquetebol	25/11/2024
ProfessorExperienteM3	Voleibol	26/11/2024
2.º Período		
EstagiárioF1	Badminton	21/01/2025
EstagiárioF1	Badminton	28/01/2025
EstagiárioF1	Andebol	03/02/2025
EstagiárioF1	Badminton	18/02/2025
EstagiárioF1	Andebol	24/02/2025
EstagiárioF1	Andebol	10/03/2025
EstagiárioF1	Andebol	17/03/2025
EstagiárioF1	Badminton	24/03/2025
3.º Período		
EstagiárioF1	Basquetebol	22/04/2025
ProfessorExperienteM1	Ginástica/Desportos de Combate	07/05/2025
ProfessorExperienteM1	Ginástica	14/05/2025
ProfessorExperienteM2	Bitoque Rugby	14/05/2025
ProfessorExperienteF4	Desportos de Raquete	19/05/2025
EstagiáriaF2	Atividades Rítmicas e Expressivas	20/05/2025

4.4.3. Reflexão geral das Assistências às aulas

Terminadas todas as assistências, são variados os padrões que podemos verificar no que diz respeito à lecionação das aulas.

Começando pelo professor do 2.º ciclo (Professor Experiente M3), ao qual assisti às aulas ao longo do primeiro período, foi possível concluir que este realizava sempre a apresentação da aula e dos conteúdos que iam ser trabalhados ao longo da mesma. Para tal apresentava sempre alguns dos critérios de êxito das diferentes habilidades técnicas. Já no que diz respeito à organização da aula, esta era feita de forma a que os alunos se encontrassem sempre o máximo de tempo em empenhamento motor, sendo que os mesmos eram distribuídos por grupos tendo em conta os seus níveis de proficiência.

De acordo com Wilkinson S. e Penney D. (2023), a utilização de grupos homogêneos nas aulas de EF pode ser vantajosa, pois permite que os alunos com níveis de proficiência semelhantes realizem tarefas adaptadas às suas necessidades. Esta abordagem facilita o planejamento das atividades, garante desafios adequados a cada grupo e potencia um desenvolvimento mais equilibrado das competências motoras e técnicas.

Já no que diz respeito às assistências realizadas ao longo do segundo período, estas foram feitas a uma professora estagiária (Estagiário F1), que lecionava o secundário, mais precisamente o décimo primeiro ano.

Esta iniciava a aula sempre com a apresentação da mesma, onde por vezes realizava a apresentação dos conteúdos e objetivos que seriam desenvolvidos ao longo da sessão, no entanto não conseguia sempre captar a atenção total da turma como pretendia.

No decorrer da apresentação dos exercícios, esta apresentava por vezes dificuldades novamente em captar a atenção dos alunos, e também nem sempre conseguia ser clara na sua explicação. Alguns dos exercícios aplicados eram apoiados pela demonstração dos mesmos, como também ocorria, por vezes, a explicação dos riscos e regras de segurança que deveriam ser adotadas. A supervisão a aula era feita de forma a permitir direcionar *feedbacks* aos alunos, no entanto recorria poucas vezes os alunos para demonstrar desempenhos corretos. Já no que diz respeito aos alunos dispensados, estes eram ativos ao longo das aulas, sendo que esta direcionava-lhes diversas funções fosse na organização dos materiais, recolha dos mesmos, ou auxílio na arbitragem dos jogos.

Abordando agora as aulas assistidas ao longo do terceiro período, e começando pelo professor Experiente M1, ambas as aulas assistidas tinham como objetivo trabalhar as matérias de Ginástica. No início da aula, o professor realizava a apresentação da aula e dos objetivos que era suposto atingir com a mesma. A apresentação dos exercícios, em ambas as aulas, ocorreu juntamente com a demonstração dos exercícios, sendo que uns foram feitos pelo professor e outros por alunos que apresentavam desempenhos corretos.

A organização da aula, foi feita de forma a manter os grupos ao longo da mesma. As diversas estações encontravam-se previamente montadas, com diferentes situações de aprendizagem, reduzindo assim o tempo de aula despendido para a montagem e desmontagem das mesmas.

Segundo Hovelynck e Van den Auweele (1998), manter os mesmos grupos de trabalho durante uma única aula de EF facilita o desenvolvimento do senso de grupo entre os alunos. Ao proporcionarem interdependência e contacto direto, estas estruturas

agrupadas favorecem a coesão social e emocional desde as primeiras etapas da dinâmica de grupo.

A aula assistida ao Professor Experiente M2, lecionada ao terceiro ciclo, mais precisamente ao 8.º ano, tratou-se da aula de apresentação do Bitoque Rugby. Sendo que se tratava da aula de introdução à modalidade, o professor optou por realizar no momento de apresentação da aula a apresentação da modalidade, das regras e explicação breve e demonstrada dos diversos passes.

Ao longo da aula os diversos exercícios aplicados tinham como objetivo alcançar o jogo formal no fim da aula, sendo que para tal apenas se utilizou jogos de equipa e uma bola ao longo de toda a aula. A supervisão da aula e arbitragem dos jogos foi sendo feita pelo professor, permitindo assim o total controlo da turma. Por fim, o professor reuniu novamente os alunos, como no início da aula, para referir as diversas dificuldades e fazer ponte para as próximas aulas onde continuará a abordar esta temática.

O último professor experiente observado foi a Professora Experiente F4 que leciona secundário, mais precisamente o décimo primeiro ano.

A professora na apresentação da aula é breve e objetiva, no entanto não capta a atenção de toda a turma. Já a apresentação dos exercícios é feita sempre acompanhada por demonstração da mesma. No entanto esta nem sempre refere os critérios de êxito dos exercícios. A supervisão da aula é feita de forma a conseguir ter toda a turma dentro do seu campo de visão, não esquecendo os diversos *feedbacks* e intervenções à distância que direciona aos alunos quando necessários.

Sendo que está presente um aluno com NEE, a professora tenta ainda adaptar os exercícios para o mesmo, de forma que este desenvolva diversas capacidades motoras básicas.

A última assistência foi realizada a um professor estagiário que se encontrava a lecionar as ARE. A aula tinha como objetivo principal desenvolver as coreografias que estavam a ser criadas pelos alunos. Para tal, a professora reuniu os alunos para apresentar a aula, tendo captado a atenção de todos ao longo da mesma. Seguidamente distribuiu-os pelos grupos e pelas áreas de trabalho definidas para cada grupo para que estes continuassem as suas coreografias. Ao longo da aula, a professora circulou pelos diversos grupos intervindo e auxiliando no que fosse necessário.

Terminadas as breves reflexões acerca das aulas assistidas, foi possível concluir que existem algumas diferenças no que diz respeito à prestação dos professores experientes e dos professores estagiários.

Os professores experientes, com base na experiência que já adquiriram, revelam uma maior capacidade para estruturar a aula e escolher os exercícios de acordo com as características da turma. Já os professores estagiários apresentam esta mesma estrutura e sequência dos exercícios pois estes já foram definidos no momento de planeamento da aula.

Relativamente à supervisão da prática, consegue-se observar que esta é realizada de forma automática pelos docentes, sendo que estes circulam pela aula de forma a terem toda a turma dentro do seu campo de visão. Por outro lado, em alguns momentos é possível identificar que os professores estagiários colocam estes aspetos de lado quando se encontram preocupados com a organização ou transição de exercícios, pois não é algo tão automatizado como nos professores experientes.

No entanto, foi possível identificar que ambas as professoras estagiárias tiveram sempre preocupação em realizar a apresentação da aula e conclusão da mesma, pois são fases importantes da aula, embora por vezes não apresentassem os objetivos da aula e as dificuldades encontradas, tal como acontece por vezes com os professores experientes.

A apresentação da aula de EF na perspetiva de Quina (2009) de ser realizada após reunir todos os alunos num local adequado e de forma clara, breve e objetiva o professor deve:

- “Fazer a revisão da aula anterior;
- Explicitar os objetivos fundamentais da aula;
- Situar as novas aprendizagens (se as houver) no seguimento das anteriores;
- E fornecer algumas informações sobre as situações de aprendizagem e a estrutura organizativa da aula.

Já no que diz respeito à conclusão da aula, o mesmo autor defende que as principais finalidades passam por realizar uma síntese dos pontos mais importantes que se passaram ao longo da aula e manter a motivação elevada dos alunos para as próximas aulas de EF.

Através da observação dos diversos ciclos de ensino, foi possível identificar que algumas estratégias são mais apropriadas para alguns ciclos do que para outros. Um ponto no qual consegui identificar estas diferenças é na apresentação da aula e na conclusão da mesma. O facto de esta ser por vezes realizada de forma breve e concisa permite captar mais facilmente a atenção dos alunos mais novos, ao contrário do que acontece com os alunos mais velhos que não perdem o foco e atenção tão rápido.

Identifico também a facilidade com que por vezes os professores experientes realizam as transições dos exercícios e a formação dos grupos, sendo que estes formam os grupos tendo em conta os objetivos que pretendem atingir com a aula, o que leva a que por vezes estes sejam feitos de forma equilibrada, como ocorreu na aula de introdução do Bitoque Rugby ou tendo em conta os níveis de proficiência como ocorria no Basquetebol e Voleibol lecionado ao 2.º ciclo.

Acredito que a observação das aulas representou uma mais-valia para a minha formação, uma vez que me permitiu contactar com diferentes abordagens pedagógicas e estilos de ensino, identificar práticas eficazes passíveis de integrar na minha própria metodologia, e analisar diversas formas de planear, estruturar e conduzir a aula, incluindo a apresentação dos exercícios e estratégias de motivação dos alunos. Consegui ainda observar a lecionação de matérias de ensino que não abordei ao longo do meu estágio pedagógico, permitindo-me adquirir novos conhecimentos e estratégias para abordar no futuro como docente.

À parte de tudo isto, esta experiência contribuiu ainda para o desenvolvimento da minha capacidade de reflexão crítica sobre as práticas observadas.

Em síntese, entendo que as assistências às aulas foram bastante enriquecedoras para o meu desenvolvimento enquanto professor estagiário, uma vez que me permitiu aprimorar a minha capacidade de análise, pensamento crítico e reflexão sobre a prática pedagógica. Além disso, as observações possibilitaram-me identificar metodologias e abordagens que podem ser ajustadas, adotadas ou descartadas, tendo em conta o objetivo de tornar o processo de E-A mais eficaz, com base nas particularidades de cada turma.

5. ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR

5.1.Corta-Mato Escolar

5.1.1. Enquadramento da atividade

O Corta-Mato Escolar, tem como objetivo principal apurar os melhores alunos dos diversos escalões para representarem a escola a nível regional, numa competição organizada pelo Desporto Escolar. Os alunos selecionados para participar na prova tendencialmente são daqueles que apresentam os melhores resultados no teste do vaivém.

A prova decorreu no primeiro período do ano letivo 2024/2025, no dia trinta de outubro de dois mil e vinte e quatro no período da manhã, mais precisamente entre as 9h00 e as 13h00. À semelhança do que tem vindo a ocorrer nos anos letivos transatos, a prova decorreu no Jardim de Santa Luzia, Funchal.

Participaram na prova alunos desde o quinto ao décimo segundo ano, sendo que os mesmos estavam divididos por sete escalões de acordo com os seus anos de nascimento, que posteriormente se dividiram tendo em conta o sexo, totalizando assim catorze provas. As diferentes provas distinguem-se ainda pelas distâncias que cada escalão e sexo devem realizar.

Estavam presentes na prova um total de vinte e oito professores do grupo disciplinar de EF, onde se incluem oito professores estagiários, sendo quatro da Universidade da Madeira (UMa) e quatro da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), e ainda alunos do curso técnico de desporto da escola realizando voluntariado na prova.

No que diz respeito aos recursos materiais necessários para a prova tratou-se de placas e pódio para o 1.º, 2.º e 3.º lugar, um kit de primeiros socorros, um megafone, uma extensão, uma coluna e microfone, os dorsais e os alfinetes para os mesmos.

5.1.2. Dinamização e funções

A minha colaboração no evento do Corta-Mato Escolar deu-se início logo pelas 8h30, hora a que foi solicitada a nossa presença no Jardim de Santa Luzia, local onde ia decorrer o evento.

Terminada a chegada de todos os alunos para a prova, foi realizada uma breve reunião de forma a serem distribuídas as listas de alunos por escalão e sexo para posteriormente ser realizada a chamada e contabilização dos participantes. No decorrer

da reunião foi-me atribuído os escalões Iniciados A e B, ambos do sexo feminino. Tendo recebido o meu cartão e a respetiva lista de alunos inscritos nestes escalões, desloquei-me para uma zona do relvado onde elevei o cartão para que as diversas alunas conseguissem me ver e se aproximassem do local onde me encontrava.

Assim que todas as alunas se reuniram em meu redor realizei a chamada de ambos os escalões.

Terminadas as chamadas, todos ocuparam os seus postos para ser dado início às provas. Assim sendo segui caminho para o local da partida, onde juntamente com as minhas colegas estagiárias e os professores que se encontravam no posto era realizada a chamada dos alunos nos diversos escalões para posteriormente ser colocado o seu dorsal por ordem numérica.

No decorrer das provas, à medida que ia sendo realizada a distribuição dos dorsais e dos alfinetes, estes após terminarem a prova retornavam ao local da partida, para que fossem retirados os diversos alfinetes e reorganizados os dorsais de forma a poderem ser distribuídos novamente.

Terminada a distribuição dos dorsais e partida de todos os escalões, segui caminho para a chegada de forma a auxiliar na recolha dos dorsais referentes à última prova. Além da recolha dos últimos dorsais, foi também ocorrendo a retirada de todos os alfinetes dos diversos dorsais e posterior organização, para permitir que na próxima prova os mesmos estejam prontos para ser utilizados.

Ao longo de toda a prova fomos motivando os diversos alunos, antes e durante a prova, quando estes passavam por nós, fosse com palavras de apoio ou palmas para melhorar o desempenho dos mesmos na prova.

Por fim, dirigimo-nos para o local onde ocorre a entrega das medalhas, o auditório no fundo do jardim, onde me foi destinada a entrega das medalhas referente ao escalão de Benjamins B masculinos.

5.1.3. Reflexão

Após a dinamização da atividade torna-se possível refletir sobre a mesma, destacando pontos positivos como aqueles que devem sofrer algumas melhorias.

No momento em que chegámos ao local, estavam também a chegar alunos acompanhados pelos seus encarregados de educação. Na minha opinião, sendo que se encontravam professores destinados para acompanhar o trajeto dos alunos da escola até

ao jardim, deveriam ter sido destacados professores para se encontrarem junto às entradas do local para receber os restantes alunos.

Com a chegada dos diversos alunos, estes foram dispersando pelo jardim, o que dificultou a chamada e a contabilização dos participantes. Assim sendo, e tendo em conta que estava presente uma aparelhagem com colunas e microfone, teria sido mais benéfico um professor chamar os alunos dos diversos escalões, informando quais os anos e sexo correspondentes, e direcionado para o professor encarregue pelo respetivo escalão.

Embora não tenha acontecido nenhum incidente de algum aluno sair do local da prova sem informar os professores, visto os portões do local encontrarem-se abertos, em próximas provas talvez seja benéfico colocar algum professor, ou até mesmo aluno voluntário com responsabilidade nas diversas entradas do jardim, para controlar as entradas e saídas e assim minimizar o risco de possíveis ocorrências.

Outro ponto que identifico passa por no momento de entregar as medalhas ter sido detetada uma falha na impressão das mesmas, que fez com que tenham sido feitas duas vezes medalhas para um mesmo escalão, ficando outro sem medalhas. De forma a evitar a repetição destes acontecimentos, em próximas situações, é preferível conferir antecipadamente todo o material de forma a averiguar se estão presentes medalhas para os diversos escalões, evitando que as mesmas sejam apenas entregues corretamente após o evento.

Relativamente aos aspetos positivos da prova, é de destacar que devido ao facto de não ter sido realizada num local que não o espaço físico da escola, permitiu atrair mais alunos para participarem, sendo que estes tiveram a oportunidade de experienciar uma manhã diferente. Isto permitiu despoletar mais a atenção por parte dos alunos para as atividades dinamizadas pelo grupo, até mesmo daqueles que têm menos interesse na EF levando a que os alunos se tornem mais ativos por vezes de forma indireta.

Além disto, embora a prova tenha sido realizada em contexto escolar, não deixa de dar aos alunos o direito de experienciarem uma competição oficial de Corta-Mato, como também desenvolverem e trabalharem capacidades que por vezes não são habituais nas aulas de EF, como a capacidade de adaptação ao meio, seja através da leitura do piso onde se deslocam, como também o contacto com o meio/natureza.

No decorrer da prova foi possível identificar diversas interações entre alunos de escalões e faixas etárias bastantes dispares. Um dos momentos em que facilmente se identificou esta interação foi o intervalo de tempo entre o momento de chegada dos diversos alunos até à chamada, em que os alunos se encontravam no local do parque

infantil reunindo um grupo de alunos de diversas idades em que todos estavam a dar toques com uma bola de voleibol. Ou seja, um evento desportivo permitiu que os alunos enquanto aguardavam para ser chamados se encontrassem em constante atividade, criando e desenvolvendo laços e relações com outros que noutros contextos não ocorreria.

Outro dos pontos positivos que destaco foi a interação direta entre professores e alunos num contexto exterior às aulas. Neste ponto realço uma das principais aprendizagens que retive do evento, que passou pela interação direta com alunos desde o 5.º ao 12.º ano, sendo que a minha interação e forma de comunicar se tornava diferente à medida que íamos subindo nas faixas etárias, pois as abordagens que tive com os alunos do 5.º ano nunca teriam sido iguais às que tive com os meus alunos do 12.º ano.

Ainda no que diz respeito a estas interações, visto terem estado presentes dois alunos da turma que leciono, foi possível interagir e conversar com os meus alunos sobre assuntos do interesse dos mesmos, tendo sido esta interação benéfica, pois permitiu ter conhecido melhor os alunos fora do contexto de aula.

Além do contacto com os estudantes, a atividade permitiu contactar com outros professores do grupo de EF incluindo colegas estagiárias, que embora estejamos todos na escola torna-se por vezes difícil cruzarmo-nos ou ter estes momentos de trabalho mais direto com os mesmos, momentos estes que nos permitem aprender com eles e também integrarmo-nos mais no grupo de EF.

Concluindo, a minha participação na organização e dinamização de uma atividade como o Corta-Mato Escolar permitiu-me desenvolver diversas capacidades, como ainda refletir sobre a mesma, identificando diversos pontos positivos e negativos a ter em conta quando futuramente dinamizar eventos semelhantes a estes.

5.2.Semana do Mar

5.2.1. Enquadramento da atividade

A Semana do Mar trata-se de uma atividade que se enquadra no plano anual de atividades da escola. Assim sendo, no ano letivo, 2024/2025 a mesma realizou-se entre os dias cinco de maio e nove de maio de dois mil e vinte e cinco, no Posto Náutico de São Lázaro.

Participaram na atividade aproximadamente seiscentos alunos, distribuídos pelos diversos ciclos de ensino, ou seja, 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário. Com base no número

de participantes de cada turma, os alunos foram distribuídos previamente pelos diversos dias e turnos, tendo em conta o seu ano de escolaridade.

Ao longo da atividade os alunos tinham a oportunidade de realizar/experienciar uma navegação à vela numa embarcação escola *Raquero*, as canoas *Sit-on Top Kayak* ou as pranchas de *Stand Um Paddle*.

O objetivo principal que se pretendia alcançar com a realização desta atividade passava por promover a prática desportiva regular, desenvolver o sentido de autonomia e responsabilidade nos alunos e dar-lhes a conhecer novas experiências através da EF.

Para permitir a realização desta atividade, e tendo em conta que é necessário arrecadar com os custos do aluguer do material e das embarcações de apoio disponibilizados pelo Centro Treino Mar (CTM) foi necessário colocar um custo fixo de quatro euros por cada aluno participante.

A concentração dos alunos ficou definida para ser realizada em frente ao Museu CR7, onde era realizada a chamada dos alunos e era recolhido o dinheiro. Para os ciclos mais novos, como é o caso do 5.º, 6.º e 7.º ano, a concentração de todos os alunos estava prevista para as 8h30 não invalidando o turno em que a realizavam. No período em que estes não se encontrassem a realizar atividades no mar, encontravam-se no Parque Santa Catarina a dinamizar outro tipo de atividades promovidas pelos professores do grupo. Os restantes anos letivos, apenas necessitavam estar junto ao Museu do CR7 trinta minutos antes do início do seu turno.

Os professores de EF eram ainda responsáveis por acompanhar sempre as suas turmas ao longo das diversas atividades.

5.2.2. Dinamização e funções

No que diz respeito às diversas funções que dinamizei ao longo da Semana do Mar, estas iniciaram-se quando apresentei a atividade à minha turma e fiquei encarregue de distribuir as autorizações e recolhê-las posteriormente.

Assim que soube o número total de alunos da minha turma que iam participar na atividade, coloquei a informação necessária no documento disponível na *drive*, informando assim os professores responsáveis pela organização da atividade.

A minha participação na Semana do Mar realizou-se nos dias cinco, seis, oito, nove e quinze de maio de dois mil e vinte e cinco.

Ao longo destes dias, foram diversas as funções que dinamizei no Cais de São Lázaro, tais como:

- Realizar a chamada dos alunos pela respetiva lista e recolher o dinheiro para a atividade;
- Guiar os alunos ao longo do cais de São Lázaro;
- Auxiliar na colocação de protetor solar;
- Distribuir coletes e garantir que os mesmos estavam bem ajustados;
- Auxiliar na passagem dos alunos dos *Raqueros* para as pranchas e *kayak*;
- Supervisionar a segurança dos alunos durante a prática das atividades;
- Tirar fotografias e fazer vídeos da atividade.

Como já referi anteriormente, para os ciclos mais novos estavam a ser realizadas atividades no Parque Santa Catarina. Assim sendo, de forma a ter a experiência completa de como é colaborar na Semana do Mar, realizei também diversas funções neste mesmo local no dia em que se encontravam os alunos do 7.º ano, sendo que auxiliei na:

- ➔ Deslocação dos alunos desde o Museu CR7 até ao Parque de Santa Catarina;
- ➔ Distribuição de material (bolas e cones) para realizarem jogos e atividades;
- ➔ Supervisão dos alunos assegurando assim a segurança dos mesmos;
- ➔ Recolha de imagens e vídeos no local.

5.2.3. Reflexão

Tendo terminado a Semana do Mar, torna-se importante realizar uma reflexão com base em tudo o que vivenciei e observei ao longo desta semana de atividades náuticas. Assim sendo, surgem alguns pontos negativos e positivos que identifico e considero importante referir e refletir sobre os mesmos.

Como primeiro ponto negativo identifico a falta de comunicação que por vezes ocorria entre o professor de EF e o diretor de turma, o que fez com que alguns alunos se encontrassem no cais sem que o professor tivesse conhecimento da inscrição dos mesmos pois tinha sido entregue ao diretor de turma juntamente com o dinheiro e o mesmo não informou o posteriormente o professor. Esta atividade, visto ser realizada juntamente com outras entidades e exigir um custo, é importante que o controlo das participações e a recolha do dinheiro seja feita toda da mesma forma para que posteriormente não ocorram erros ou falhas na contagem.

Outro ponto que identifico, é que embora a hora marcada para a chegada dos alunos tivesse sido as 8h30, alguns alunos chegaram atrasados, o que posteriormente

atrasava todo o processo e tinha como consequência o terem de iniciar a atividade mais tarde, tendo assim menos tempo no mar do que os turnos seguintes.

Identifico ainda outro ponto, embora sem uma relação direta com a organização, que se tratou das questões climatéricas que se viveu na semana da atividade, que fez com que as atividades previstas para o dia sete de maio de dois mil e vinte e cinco tivessem sido canceladas. Além destas terem sido canceladas, as condições do tempo, quando este não se encontrava tão favorável, dificultava a saída das pranchas fora da baía, devido à ondulação e à falta de experiência por vezes dos alunos em realizar este tipo de experiências em condições não tão favoráveis.

Mas como é de esperar uma atividade com um papel importante no plano de atividades anual da escola tem também de ter e apresentar pontos positivos.

O primeiro ponto a destacar é claramente a promoção de experiências/atividades náuticas que raramente são abordadas em contexto das aulas de EF, seja por falta de espaços, materiais, formação e custos inerentes às mesmas.

Outro ponto importante a destacar foi a salvaguarda da segurança de todos os alunos participantes, visto terem estado presentes no mar embarcações de apoio, nas quais encontrava-se sempre algum professor ou professor estagiário a cooperar. Estava ainda presente pelo menos um professor numa prancha para ajudar a organizar os alunos dentro de água e até alunos do curso técnico de desporto a auxiliar na entrada e saída da água e na troca de embarcações. Os restantes professores encontravam-se a supervisionar a partir de terra.

Tendo sido uma atividade onde estavam presentes diversas turmas em simultâneo, foi uma excelente forma de permitir que os alunos convivessem uns com os outros, dentro e fora da sua turma num contexto mais lúdico.

À semelhança dos anos anteriores, realizaram-se ainda atividades no Parque Santa Catarina, tendo permitido que os alunos se encontrassem sempre vigiados por professores, a realizar atividade física, e ainda a confraternizar com os colegas. Nestas atividades ocorria sempre controlo e vigilância por parte dos professores de EF, e também eram estes que realizavam e acompanhavam as turmas nas trocas de locais. É de destacar que as atividades que decorriam no Parque de Santa Catarina eram ainda pensadas de acordo com o nível de escolaridade dos alunos que lá se encontravam, sendo que, no caso dos alunos de 5.º ano, realizou-se um torneio inter-turmas de *Ultimate Frisbee*, no caso dos alunos de 6.º ano optou-se por um torneio inter-turmas de futsal na relva, e, por fim,

para os alunos de 7.º ano foram montados campos para futebol e ainda foram entregues bolas de voleibol para quem quisesse dar toques nas bolas.

Algo que aconteceu neste ano face aos anteriores, e que imagino ter sido uma grande ajuda e um ponto positivo, trata-se dos professores que foram destacados para auxiliar na atividade nos ciclos mais novos, o que permitia assim ter mais pessoas a vigiar os alunos, como também libertar um pouco mais os professores de EF para auxiliar nas questões relacionadas mais com a organização do evento.

Tendo em conta as condições climatéricas que se viveram na semana em que se realizou o evento, a organização viu-se obrigada a cancelar as atividades agendadas as turmas de 6.º ano e uma turma de 9.º ano. Posteriormente, e visto que as crianças ficaram tristes com o cancelamento da atividade, o grupo de EF agendou na semana seguinte, dia quinze de maio de dois mil e vinte e cinco, as atividades para estas turmas, permitindo assim que todos alunos tenham tido a oportunidade de participar na Semana do Mar.

Refletindo agora no que diz respeito às aprendizagens dos alunos que participaram na atividade, estes desenvolveram conhecimento específico acerca das diferentes atividades que realizaram, como também quais os nomes técnicos de cada material que utilizaram. Estes tiveram ainda a desenvolver a sua capacidade de adaptação ao meio, e a leitura do contexto onde se encontravam, visto que tanto o vento e a ondulação eram instáveis, o que os obrigava a estarem constantemente a ler e a corrigir a direção na qual navegavam.

Este contacto direto com as atividades físicas por vezes menos experienciadas pelos alunos pode ser uma estratégia para promover um estilo de vida ativo, e também despertar novos interesses que, posteriormente, podem vir a ser desenvolvidos nas aulas de EF.

A minha participação na Semana do Mar, à semelhança das restantes atividades foi enriquecedora para a minha formação, pois permitiu-me estar próxima da organização do evento, além de que me permite posteriormente refletir sobre tudo o que vi e vivenciei, levando-me no futuro a manter os pontos positivos e a corrigir os pontos negativos.

Algo que sinto ainda importante realçar foi o facto de ter experienciado de tudo um pouco na Semana do Mar, desde o controlo dos alunos e recolha de dinheiro, orientação nos balneários pré e pós atividade, controlo dos alunos desde a embarcação e junto à rampa de entrada, deslocação de alunos desde o Museu CR7 até ao Parque Santa Catarina e coordenação de atividades com os mesmos no local, o que me permite ter uma maior bagagem para no futuro utilizar em atividades semelhantes. Além das competências

especificas que adquiri por participar no evento, destaco ainda competências pessoais que desenvolvi, como o trabalho em equipa com os outros professores do grupo de EF e habilidades de gestão e liderança que foram necessárias ao longo da supervisão da atividade.

Mas como a Semana do Mar não é apenas um momento que marca os alunos pelas atividades que estes realizam, marcou-me também não só no que diz respeito ao meu futuro como docente, mas também pessoalmente através dos momentos de confraternização e lazer, que foram possíveis junto dos professores e colegas de estágio.

5.3.Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar

5.3.1. Enquadramento da atividade

Realiza-se todos os anos para marcar a abertura da Semana do Desporto Escolar a Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar, sendo que no ano letivo 2024/2025 realizou-se no passado dia vinte e três de maio de dois mil e vinte e cinco no Estádio do Marítimo.

A Cerimónia intitulou-se de A Esperança “A Virtude Menor, mas a Mais Forte” inspirando-se no ano de jubileu e numa citação do Papa Francisco tentando lançar um olhar para um mundo melhor de esperança e fé, com menos desigualdades e sem conflitos. Associou-se ainda à festa deste ano a Make-A-Wich Portugal com a citação “Juntos, a Transformar vidas, um desejo de cada vez”.

Além da animação inicial e do desfile das diversas instituições participantes da mesma, a cerimónia caracterizou-se pelo grande espetáculo gímnico que antecedeu o momento oficial da abertura dos jogos que por sua vez deu início à Semana do Desporto Escolar.

No espetáculo gímnico estiveram presentes cerca de dois mil figurantes, entre os quais novecentos e sessenta eram alunos de quarenta e uma escolas do 1.º ciclo, outros quatrocentos e cinquenta alunos de dezoito escolas do 2.º e 3.º ciclo e ainda sessenta alunos/utentes de nove instituições aos quais se juntam quatrocentos seniores de centros sociais e ginásios, terminando com cento e trinta membros de seis grupos de dança, todos eles da RAM.

5.3.2. Dinamização e funções

De forma a ser possível criar um espetáculo gímnico com um impacto como tem a Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar, são necessários diversos ensaios para coordenar todos os alunos e instituições.

Assim sendo, ao longo do ano foram decorrendo ensaios nas diversas escolas e instituições, e assim que se aproximou a data da cerimónia realizaram-se os ensaios finais onde se juntaram todos os figurantes da festa.

A minha participação na Cerimónia de Abertura focou-se apenas nestes ensaios finais, que decorreram ao longo da semana do evento, mais precisamente no dia vinte e um, apenas no período da tarde, e no dia vinte e dois de maio de dois mil e vinte e cinco ao longo de todo o dia.

Posto isto, as funções que dinamizei ao longo destes dias foram as seguintes:

- Acompanhamento dos alunos nos transportes até ao Estádio;
- Orientação dos alunos dentro do estádio;
- Auxílio nas trocas e mudas de roupa quando necessárias;
- Acompanhamento de alguns alunos dentro do estádio quando necessário;
- Supervisão dos alunos e pertences nas bancadas do estádio;
- Correção dos alunos quando necessário acerca das coreografias;
- Distribuição de lanches para os diversos alunos.

Já no dia da Cerimónia, mais precisamente no dia vinte e três de maio de dois mil e vinte e cinco, as funções dinamizadas foram as seguintes:

- Receção e reunião dos alunos na entrada do estádio;
- Montagem das travessas para os “robôs”;
- Acompanhamento dos alunos ao longo do estádio;
- Supervisão dos alunos e pertences dentro do estádio;
- Distribuição de lanches para os diversos alunos.

5.3.3. Reflexão

A Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar, visto ser um evento que se vem a realizar na Região há diversos anos torna-se algo de grande importância e relevo, o que faz com que a organização do mesmo seja bem coordenada e organizada de forma a que tudo decorra dentro do previsto.

Assim sendo, no geral considero que os diversos ensaios que presenciei e a abertura decorreu dentro do espectável.

Um dos pontos que realço, relacionado com o facto de se terem realizado ensaios em dias diferentes é a circunstância das crianças se encontrarem bastante tempo expostas de sol aberto. No entanto, a preocupação das escolas e organização em ter a certeza de que os alunos levavam boné é um ponto positivo. Também houve o cuidado de proporcionar que as crianças bebessem água e muitas das vezes enquanto não ensaiavam esperavam nas bancadas onde se encontrava sombra.

Embora eu nunca tenha participado como aluna, nem ter visualizado nenhuma cerimónia da abertura presencialmente no estádio considero que alguns pontos poderiam ter sido coordenados e organizados melhor.

Um ponto importante que realço trata-se do horário previsto para o início dos ensaios. Tendo em conta que participam na cerimónia escolas de toda a Região, torna-se difícil que, ao saírem todas à mesma hora, se encontrem no estádio prontas para iniciar os ensaios a horas. Assim sendo, estes atrasos, deveriam ser calculados para que a hora de início tivesse prevista apenas quando todas as escolas estivessem presentes, em vez de algumas escolas chegarem muito cedo e depois se encontrarem bastante tempo à espera das restantes.

Por outro lado, considero como algo benéfico a participação de escolas de toda a Região, em especial do Porto Santo, o que faz com que demonstre a união entre todas as escolas e a Região.

Esta união das diversas escolas também permite que os alunos confraternizem uns com os outros, não apenas entre ciclos de ensino, mas mesmo entre escolas. Um dos pontos que destaco em relação a esta união passou por alunos da nossa escola se juntarem a alunos que tinham uma bola de voleibol e terem formado todos uma roda para que todos conseguissem dar toques na bola. O desporto tem estes benefícios, facilmente se unem alunos de diversas idades, ciclos e escolas todos para o mesmo fim, se divertirem e confraternizar.

Mas como não são apenas crianças a participar na Cerimónia, acho importante reforçar o impacto que tem a participação tanto dos alunos/utentes das instituições como também os seniores dos centros sociais e ginásios reforçando assim a inclusão e as relações entre gerações.

Algo de benéfico da minha participação nestes ensaios e, conseqüentemente, na cerimónia de Abertura, foi o contacto com alunos de diversos ciclos de ensino e de cursos

diferentes, permitindo-me trabalhar diversas formas de transmitir informação e de coordenação que se torna fundamental no meu futuro como docente. Além de tudo isto, consigo facilmente afirmar que o grupo de alunos da escola onde me inseri era bastante unido, e embora eu e as minhas colegas estagiárias apenas nos tenhamos juntado na última semana de ensaios, fomos bem recebidas e foi um grupo no qual gostei bastante de trabalhar e coordenar.

À semelhança do grupo que se formou com os alunos, ter participado na cerimónia juntamente com as minhas colegas estagiárias tornou esta participação mais especial, pois estávamos todas a trabalhar para o mesmo e a nos ajudarmos para que no fim a nossa escola fosse bem representada.

Sem dúvida que a minha participação na Cerimónia da Abertura da Festa do Desporto Escolar 2025 será algo que nunca irei esquecer do meu ano de estágio. O facto de apenas ter visualizado aberturas passadas através da televisão fez com que a minha participação este ano tenha tido outro impacto em mim. Ver a união e trabalho de diversas crianças para realizar uma cerimónia tão importante como esta é algo que me marcou imenso. São muitas as crianças que passados muitos anos se recordam com felicidade da sua participação na abertura, e espero que sempre que me lembrar seja esse o sentimento que terei, pois senti-me uma verdadeira criança naquele momento.

Posto tudo isto, fico bastante feliz com a minha participação na Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar 2025, sendo algo bastante benéfico para a minha formação como pessoa e futura docente.

5.4. Participação na Semana do Desporto Escolar – Núcleo de Ténis de Mesa

5.4.1. Enquadramento da atividade

A Semana do Desporto Escolar caracteriza-se por ser uma semana dedicada ao desporto escolar, onde são realizadas diversas competições nas mais variadas modalidades praticadas em contexto escolar em toda a RAM. Esta é uma semana coordenada pela Direção de Serviços do Desporto Escolar, na qual tem como principal objetivo promover atividades físicas e desportivas de forma regular aos diversos alunos do sistema educativo da RAM, além de que recorrem ao desporto tentando promover a formação integral de crianças e jovens, inclusão na sociedade e aquisição de hábitos de vida saudáveis combatendo assim contra o abandono e insucesso escolar.

Insere-se assim nesta semana a modalidade de Ténis de Mesa na qual participei.

A minha participação, especificamente nesta modalidade, deve-se ao facto de ser a modalidade que pratiquei ao longo de doze anos em contexto federado, e também pelo professor responsável pelo núcleo da escola ter sentido necessidade de ter mais alguém a orientar e auxiliar com os miúdos, para além do meu orientador cooperante que já se tinha disponibilizado para ir.

Assim sendo, estive no passado dia vinte e sete e vinte e nove de maio de dois mil e vinte e cinco no Pavilhão Bartolomeu Perestrelo a orientar os escalões de Iniciados no primeiro dia e os escalões de Infantis e Juvenis no segundo dia. No período da manhã realizava-se as competições de equipas, e no período da tarde as competições individuais.

5.4.2. Dinamização e funções

No dia vinte e sete de maio de dois mil e vinte e cinco, estive presente no pavilhão tanto no período da manhã como no da tarde, o que fez com que tenha conseguido dinamizar diversas funções, tais como:

- Receber os alunos no local e fazer a contagem dos mesmos;
- Auxiliar na distribuição do material, como *t-shirts* e raquetes;
- Acompanhar uma equipa ao longo de todo um jogo, transmitindo assim diversas orientações tanto ao nível técnico e tático;
- Auxiliar na orientação de alunos ao longo dos diversos jogos e mesas;
- Auxiliar e corrigir no que diz respeito às regras de arbitragem e preenchimento de boletins de jogo;
- Orientar equipas juntamente com o professor responsável pelo núcleo de Ténis de Mesa;
- Ser a treinadora principal em diversos jogos individuais no período da tarde;
- Supervisionar alguns alunos nas bancadas enquanto não realizavam jogos.

Já no dia vinte e nove de maio de dois mil e vinte e cinco, visto apenas ter conseguido chegar já perto da hora de almoço apenas consegui:

- Orientar um jogo de uma equipa de Infantis;
- Reunir todos os alunos nas bancadas;
- Coordenar a deslocação para a escola na hora do almoço;
- Orientar jogos individuais no período da tarde.

5.4.3. Reflexão

No geral, e tendo em conta o decorrer da atividade, na minha opinião a mesma decorreu normalmente, tendo em conta a comparação direta com o desporto federado que já presenciei, sendo que a distribuição dos espaços de jogo, o sistema de jogo adotado, tanto para os jogos de equipa como para os jogos individuais e as diversas regras do jogo permitem atingir os principais objetivos do Desporto Escolar.

Um aspeto negativo que identifico na organização é a forma como distribuem os jogos femininos. Embora tenha noção de que têm de ser realizados mais jogos masculinos do que femininos, devido ao número de inscritos, acho que deveria ser organizado de outra forma o calendário geral, visto que desde o início das competições da tarde prevista para as 14h00 o escalão das iniciadas femininas apenas iniciou a competição já perto das 15h15, o que fez com que estas estivessem bastante tempo à espera dos masculinos.

Agora pontos positivos que destaco na organização é a autorização que é dada às escolas para inscreverem uma rapariga na equipa dos rapazes quando não têm elementos suficientes para criar uma equipa feminina, dando assim mais oportunidade às raparigas para participar na competição. O mesmo acontece quando é permitido que uma escola crie mais que uma equipa para o mesmo escalão como acontece no federado, dando assim maior oportunidade aos alunos para competir, algo para que trabalham e treinam ao longo de um ano letivo.

Tendo em conta que sempre joguei em contexto federado, consigo identificar bastantes melhorias ao nível técnico dos alunos, além de que cheguei a presenciar um treino ao longo do ano letivo, o que me permite afirmar que os treinos e trabalho desenvolvido pelo professor responsável pelo núcleo e pelos alunos é de louvar pois posteriormente permitiu adquirir diversos títulos para a escola.

Visto se tratar de Desporto Escolar, e embora a vontade de ganhar esteja sempre presente, consegui identificar algo saudável na competição, fosse através da colaboração entre jogadores, treinadores e organização, sendo que no fim apenas importava a festa e aquilo que os alunos levavam de bom do desporto, ou seja as memórias e conquistas que recordarão no futuro.

Ter estado presente na Semana do Desporto Escolar, especificamente no Ténis de Mesa fez-me recordar diversas memórias minhas de criança. Foram diversos os torneios que realizei naquele mesmo pavilhão, com idades semelhantes às dos alunos que orientei, e é bonito pensar que todas as memórias que me vinham era do convívio com os meus

colegas de equipa, adversários que se tornaram amigos, as conversas com os treinadores e as orientações que recebia. No fundo, recordava-me de muita coisa, mas os títulos e as medalhas não eram o principal. E pensar que o desporto tem este papel, moldar pessoas para criarem hábitos saudáveis, promover o convívio com pessoas e transmitir valores que serão sempre importantes no futuro tal como fez comigo é algo reconfortante, pois consigo ver isso em crianças novas tal como fez comigo.

Dentro de tudo isto que aprendi com a minha participação no Desporto Escolar, destaco também a responsabilidade e a confiança que o professor responsável deu-me em diversos momentos importantes na competição, fosse na orientação de equipas como de jogos individuais, pois é bom saber que os conhecimentos que tenho são valorizados e ter tido a oportunidade de os transmitir num contexto, que não as aulas de EF, foi algo importante para mim, além de que me fez recordar bons momentos com os meus treinadores de quando era eu a jogadora e recebia as orientações para o jogo.

O facto de ter conseguido interagir com alunos de diversos níveis e idades também me permitiu desenvolver capacidades de comunicação e de me expressar para com eles, pois dependendo do nível o conteúdo e a especificidade da informação que transmitia mudava de forma a tentar ao máximo que os alunos compreendessem aquilo que lhes estava a transmitir.

Além do contacto com os alunos, destaco o bom ambiente que se vive entre os diversos professores de EF das diversas escolas e organização, sendo que estes encontros são sempre uma mais-valia para trocar ideias e conversar acerca de diversos conteúdos que serão importantes no meu futuro como profissional.

Quanto à logística do evento, tendo em conta que até ao momento apenas tinha vivido e experienciado o desporto federado, ter tido o contacto com o desporto escolar torna-se importante para a minha formação, como também me permite, no futuro, ter em conta diversas estratégias aqui adotadas para a dinamização de atividades futuras.

Posto isto, considero a minha participação na Semana do Desporto Escolar, mais especificamente no Ténis de Mesa uma mais-valia sem dúvida para o meu futuro como profissional como também como pessoa, pois permitiu-me evoluir em ambas as vertentes.

5.5. Apoio na Extensão Curricular do outro núcleo de Estágio da EBSAAS no Montado do Pereiro

5.5.1. Enquadramento da atividade

À semelhança do que aconteceu no meu núcleo de estágio, o outro núcleo que se encontra na mesma escola em que eu realizei o estágio pedagógico, também organizou uma AEC onde estiveram presentes as turmas de ambas as professoras estagiárias.

Esta é uma atividade que se encontra prevista no plano do estágio pedagógico para o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Assim sendo, as minhas outras colegas optaram por realizar a AEC no Montado do Pereiro. A atividade consistia num torneio entre três equipas formadas pelos alunos de ambas as turmas. As equipas ganhavam pontos pelos diversos jogos em que participavam e pela classificação que alcançavam.

Terminados todos os jogos, realizou-se um lanche e jantar com todos os alunos, professores, encarregados de educação e restante família dos alunos que se deslocaram até ao Montado do Pereiro.

5.5.2. Dinamização e funções

No passado dia seis de junho de dois mil e vinte e cinco, desloquei-me até ao Montado do Pereiro para dar apoio na AEC das minhas colegas estagiárias. A atividade iniciou-se com o transporte dos alunos de autocarro desde a escola até ao Montado do Pereiro às 14h00 e terminou com o regresso perto das 21h30. As funções que dinamizei ao longo da atividade foram as seguintes:

- Acompanhamento dos alunos no transporte de autocarro até ao Montado do Pereiro;
- Distribuição dos alunos pelas diversas equipas;
- Orientação dos alunos no jogo n.º 6;
- Apoio à estação n.º 5;
- Recolha e organização do material da estação onde me encontrava;
- Vigilância e segurança dos alunos enquanto montavam os abrigos;
- Acompanhamento enquanto se equipam para a atividade de slide;
- Ajuda na arrumação e limpeza do espaço.

5.5.3. Reflexão

De uma forma geral, e tendo em conta aquilo que fui ouvindo das minhas colegas estagiárias, a AEC correu bem, e sinto que foi uma mais valia tanto para os alunos como para os restantes participantes.

Quando organizamos e dinamizamos uma atividade com este impacto, tem sempre pontos positivos e pontos a melhorar em próximas organizações. Visto que a atividade era dinamizada e organizada pelas minhas colegas eu não tinha o controlo total da mesma nem estava completamente informada de todos os jogos/estações, nem dos horários previstos para cada atividade.

Assim sendo, o primeiro ponto que realço é a falta de informação que foi transmitida a alguns membros que foram dar auxílio na atividade. Embora elas tivessem tudo muito organizado, e tinham um vídeo explicativo de cada jogo, a verdade é que o mesmo apenas me foi entregue momentos antes da chegada da primeira equipa. Isto fez com que eu não tivesse resposta a algumas das questões levantadas pelos elementos da mesma.

Outro ponto que identifico foi o atrasar no período de início das atividades, pois quando chegámos ao Montado do Pereiro, inicialmente encontrámo-nos junto à zona dos jogos e só posteriormente é que nos indicaram que a distribuição das equipas se iria realizar em cima junto à casa principal para que assim os alunos também pudessem deixar os seus pertences e comida. Se isto estivesse previamente definido, teria evitado o atraso no início dos jogos.

O mesmo ocorreu com o horário de saída do Montado do Pereiro, visto que estava previsto para as 21h00 e apenas ocorreu posteriormente às 21h30. O jantar estava previsto iniciar-se às 19h00 dando tempo para que todos jantassem com calma, e posteriormente comessem a sobremesa. Mas a verdade é que apenas iniciámos o jantar perto das 20h10 o que atrasou o horário de saída, visto que todos jantaram primeiro para só então se iniciarem as limpezas e arrumação de todo o espaço.

Passamos agora a pontos positivos que identifiquei na AEC. O primeiro ponto foi a capacidade que os alunos tinham para trabalhar em equipa nos diversos jogos de forma a alcançarem a melhor pontuação possível. Os jogos foram de tal forma bem escolhidos que vencia sempre aquele grupo que tivesse uma boa capacidade de trabalhar em equipa, de liderança e de discutir ideias em conjunto.

Alguns exemplos desse trabalho em equipa era o jogo do esqui, onde o grupo tinha de se deslocar em simultâneo para conseguirem se mover, sendo que a liderança era claramente notória ou até mesmo no jogo dos arcos, que eu liderei, em que se identificava a capacidade de trabalhar em equipa e até mesmo de discutir ideias quando todos os elementos tentavam delinear uma estratégia.

Quando me pediram para auxiliar na AEC, pediram-me também que participasse no lanche/convívio levando uma tarte de nata que já tinha sido bastante apreciada no XIII Festival de Desporto da Levada. Isto fez com que não só os alunos e as professoras organizadoras levassem produtos alimentares, como também os restantes participantes, envolvendo todos na atividade.

Além de todos os jogos, algo que se torna importante referir é o convívio final realizado entre todos os alunos e professores do grupo de EF e EE que se deslocaram até ao Montado do Pereiro. Estes momentos são importantes, pois permitem desenvolver laços entre os diversos professores e nos enquadrar melhor como estagiários dentro do grupo de EF.

Destaco ainda, não só as conversas e convívio com os restantes professores, como também com os meus colegas estagiários, tanto da UMA como também da FADEUP, permitindo trocas de experiências que tivemos todos ao longo deste ano de estágio que se tornam importantes para a nossa formação.

Esta foi uma atividade que gostei bastante de ter estado inserida, como também consigo facilmente imaginar-me num futuro a realizar algo semelhante como professora de EF, sendo que a mesma me ajudou a conhecer a organização de uma atividade como esta.

5.6. Festival de Desporto da Escola

O XIII Festival de Desporto da Escola caracteriza-se por ser um evento organizado pelos professores estagiários da UMA e da FADEUP juntamente com os restantes professores que compõem o grupo de disciplina de EF. O evento é organizado como festa de fim do segundo período e caracteriza-se por ser o Dia da EF na escola, sendo aberto a toda a comunidade escolar, embora maioritariamente esteja direcionado para as turmas que possuem EF no dia do Festival.

Posto isto, no presente ano letivo, o festival dinamizou-se no passado dia três de abril, quinta-feira, entre as 8h00 e as 15h45.

O Festival de Desporto da Escola apresenta como principais objetivos:

- Promoção de atividades/experimentação de atividades poucas vezes promovidas nas aulas de EF (Desportos de combate, Desportos Adaptados, Jogos Tradicionais e ARE);
- Desenvolver as principais regras e conhecimentos das modalidades desenvolvidas;
- Despertar o interesse dos alunos por modalidades pouco conhecidas em contexto escolar.

5.6.1. Planeamento

Primeiramente realizámos uma reunião onde estiveram presentes todos os professores estagiários e o meu professor orientador na qual nos foi apresentado o contexto geral do evento e a data em que se iria realizar. Foram ainda disponibilizados documentos orientadores dos anos anteriores para auxiliar na organização do festival.

Passado algum tempo, foi realizada uma reunião de grupo de disciplina onde fomos informados de algumas atividades que poderiam ser dinamizadas como também da estrutura geral do evento.

Assim que tivemos todas estas informações, reunimo-nos para discutirmos quais as atividades que pretendíamos dinamizar, distribuímos funções, e ver quais as entidades com que cada um entraria em contacto.

Enquanto entrávamos em contacto com as diversas entidades, estávamos simultaneamente a recolher quais as turmas que tinham EF naquele dia por blocos de cinquenta minutos, o número de alunos e o professor titular da turma, para posteriormente ser mais fácil distribuir as atividades pelas diversas turmas. Com esta recolha do número de turmas a ter aula simultaneamente compreendemos que o período mais crítico seria o das 9h55 às 10h45 visto estarem sete turmas a ter aula.

Visto ser tradição que no Festival de Desporto da Escola estejam presentes Desportos de Combate, entrámos em contacto com diversas entidades para assegurar que estava presente Judo, Capoeira e *Kravmaga*. Pretendíamos ainda realizar uma aula de Zumba para finalizar o período da manhã, dinamizada por uma professora estagiária e um instrutor convidado, onde reuníamos todas as turmas e professores no pavilhão 1 entre as 11h44 e as 12h35.

No decorrer dos contactos foi sendo informado qual o propósito do festival, qual a duração das diferentes seções, questionado se necessitavam de material da escola ou se

trariam material próprio, e se fosse o caso, qual o horário e contacto para preparar a carga e descarga dos materiais, como é o caso do tapete de Judo e dos instrumentos de Capoeira.

Através destes contactos fomos conseguindo compreender que nem todas as atividades conseguiram estar presentes no festival a partir das 8h00, o que levou a que tivéssemos que ter atividades dinamizadas por nós para ocupar a falta destas atividades, como foi o caso do Judo que apenas chegou às 9h00, o ténis de campo que apenas podia estar presente até às 10h30 e a capoeira que apenas estava disponível das 10h30 até às 12h30. Assim sendo, tivemos que realizar algumas alterações no momento de organizar o planeamento e ainda no dia do festival, como foi o caso do Judo que se atrasou e levou a que fossem dinamizados jogos tradicionais para essa turma.

No período da tarde, visto apenas estarem previstas atividades para o turno das 14h55 às 15h45, estas foram dinamizadas por todos os professores estagiários em simultâneo, sendo que acordamos a realização de jogos tradicionais no pavilhão 1, distribuindo assim as turmas por estações.

As atividades de Tiro com Arco + *Disc Golf*, Jogos Tradicionais, *Boccia* e *Goalball*, pelo simples facto de serem dinamizadas por nós, permitiam que as concretizássemos quando fosse necessário e no espaço que se encontrasse disponível.

Para permitir a dinamização das diversas atividades desenvolvidas por nós, tivemos que realizar um levantamento do material necessário para todas elas como se apresenta na tabela seguinte.

Tabela 11. Recursos materiais para o XIII Festival de Desporto da Escola

<i>Atividade</i>	<i>Recursos Materiais da Escola</i>
Boccia	6 cadeiras 1 kit de Boccia Fita de Pintor
Goalball	Bola de Goalball Fita de Pintor
Ténis de Campo	Separadores para divisão do pavilhão 1
Tiro com arco + Disc Golf	Três alvos 6 arcos 12 flechas 3 cones
Jogos Tradicionais	Copos de plástico 3 colheres 3 bolas de ténis de mesa
Mega aula de Zumba	Coluna de som

Feito o levantamento de quais as atividades que iríamos dinamizar, realizámos a distribuição das mesmas pelos diversos espaços disponíveis, visto termos à nossa disposição o pavilhão 1, onde é possível realizar 3 atividades simultaneamente, o pavilhão 2 onde se pode realizar duas atividades, o ginásio com uma, os campos exteriores 3 e 6 com duas atividades em cada, e nos campos 4 e 5 uma atividade em cada.

Tendo em conta todos os espaços, realizámos a distribuição das atividades (tabela 12). No entanto, como estava previsto mau tempo, tivemos que criar um plano B caso as previsões meteorológicas se verificassem e impedissem a utilização dos campos exteriores. Para facilitar as rotações, e a experimentação das diversas atividades, foi definido que as rotações ocorreriam ao fim de cada cinquenta minutos, estando cada turma acompanhada pelo professor titular da turma e os responsáveis pela estação.

Tabela 12. Distribuição espacial das atividades do XIII Festival de Desporto da Escola

Atividade	Espaço no Planeamento A	Espaço no Planeamento B
Boccia + Goalball	Pavilhão 2	Pavilhão 2 (2/3)
Escalada + Jogos Tradicionais	Pavilhão 1 (N)	Pavilhão 1 (N)
Tiro com Arco + -Disc Golf	Campo 6	Pavilhão 1 (C)
Ténis de Campo	Campo 3	Pavilhão 1 (S)
Judo	Pavilhão 1 (S)	Pavilhão 1 (1/3)
Kravmaga	Pavilhão 1 (C)	Pavilhão 2 (1/3)
Capoeira	Pavilhão 1 (C)	Pavilhão 1 (S) e Pavilhão 2
Zumba	Pavilhão 1	Pavilhão 1
Jogos Tradicionais (período da tarde)	Pavilhão 1	Pavilhão 1

Assim que definimos todas as atividades, desenvolvemos um cartaz para o festival onde constassem todas elas, como também o dia, horário, local onde seriam dinamizadas, bem como o contacto de um dos estagiários, caso fosse necessário entrarem em contacto connosco. O cartaz foi distribuído por diversos locais da escola permitindo assim a divulgação do evento.

Visto que tínhamos responsáveis convidados de fora da escola, e ainda a colaboração de diversos professores do departamento, tornou-se importante fazer um *coffe break* para todos. Para tal, decidimos que cada um trazia algo para o lanche, podendo no fim ter uma oferta diversificada para os convidados. O mesmo foi realizado na sala do

clube escola pois é um espaço amplo e próximo ao pavilhão facilitando assim o acesso para todos se reunirem.

Dois dias antes do evento contactámos novamente as diversas entidades para confirmar a presença de todos e acordar os horários de chegada, sendo que foi nesses instantes que fomos informados que ocorreriam alguns atrasos em algumas atividades. No decorrer da semana do festival fomos alertando os diversos professores de EF de qual o dia e horário em que se ia realizar o festival, como ainda na véspera foram divulgados os dois planeamentos de atividades (apêndice 10 e 11), visto estarem previstas condições climáticas que impediriam a realização de atividades nos espaços exteriores.

5.6.2. Dinamização e funções

Como as atividades se iniciavam às 8h00, e era necessário organizar diversos materiais e estações, acordámos entre todos os estagiários que seria melhor chegarmos todos à escola pelas 7h30.

Como no dia as previsões meteorológicas sempre se verificaram, optámos por aplicar o planeamento B onde todas as atividades eram dinamizadas em espaços interiores, sendo estes o pavilhão 1, o pavilhão 2 e o ginásio.

Primeiramente optámos por dividir os pavilhões segundo as divisões necessárias, ficando assim o pavilhão 1 e o pavilhão 2 dividido cada um em três partes com recurso a separadores de ténis de mesa.

Assim que os espaços ficaram divididos, passámos à montagem das diversas estações.

Como já tínhamos previamente realizado uma tabela para distribuição das funções dos diversos estagiários ao longo do dia, tornava-se fácil cada um saber que atividade deveria dinamizar em cada momento. Assim sendo, fiquei responsável por dar apoio na estação de *Boccia* e *Goalball* e no *Disc Golf*, além de receber o convidado da capoeira quando este chegasse para auxiliar com os instrumentos.

Do que estava previsto eu realizar no dia do festival, apenas ocorreu uma troca, sendo que em vez de trocar e auxiliar no *Disc Golf*, permaneci nas estações onde já me encontrava, pois acordámos no dia que era mais fácil não estarmos sempre a trocar de funções e espaços.

Antes do primeiro intervalo, ainda me desloquei com a minha colega de estágio, para a sala do *coffe break* para prepará-la para que quando os professores e convidados chegassem estivesse pronta para os receber.

Terminado o período da manhã, cada um dos estagiários agradeceu diretamente aos convidados por auxiliarem no festival como também auxiliamos na arrumação e organização do material dos mesmos.

Após o almoço, trouxemos o material do *Goalball* e do *Boccia* para o pavilhão 1, onde dividimos as diversas turmas pelas estações disponíveis. Visto apenas estarmos a realizar atividades dinamizadas por nós e estarmos todos no mesmo espaço, decidimos realizar uma rotação ao fim de vinte e cinco minutos, permitindo assim que todos experimentassem pelo menos duas atividades.

O festival sendo um evento de grande importância para a escola, tivemos ainda duas professoras estagiárias responsáveis por tirar fotografias e fazer vídeos, para posteriormente compilar num vídeo para ser publicado nas redes sociais da escola.

5.6.3. Reflexão

Após a concretização do festival, e feito um balanço entre os diversos orientadores, professores e estagiários, foi possível concluir que o mesmo foi um sucesso, e que conseguimos realizar um bom trabalho tendo em conta o contexto em que nos encontramos.

Os diversos *feedbacks* que fomos recebendo por parte de todos os professores, e em especial dos alunos, foram de que a atividade foi bem conseguida e que todos gostaram do trabalho que foi desenvolvido. Mas como é normal num evento organizado com este peso e por uma equipa que o está a fazer pela primeira vez, tem sempre pontos menos bons e que poderiam ter sido melhorados.

Primeiramente, embora todos tivéssemos previsto chegar à hora de abertura do pavilhão, por motivos adversos foi impossível a chegada a essa hora. Tivemos ainda que perder algum tempo para compreender como iríamos distribuir a montagem das diversas estações entre todos os estagiários.

O trabalho que foi sendo dinamizado por todos os estagiários para a concretização do evento funcionou, embora a maior complicação era marcar um horário e dia em que todos estivessem disponíveis para reunirmos e tratarmos de assuntos importantes, mesmo quando as reuniões eram realizadas por *Zoom*.

Um ponto que identifico referente à comunicação entre todos os estagiários, é que por vezes eu e a minha colega estagiária é que tínhamos que solicitar as reuniões e informar de alguns pontos que nos eram transmitidos pelo nosso orientador que por sua vez é também o coordenador do grupo de EF.

De entre o trabalho dos diversos estagiários, a criação do poster foi algo que não definimos desde o início quem concretizava, o que fez com que fossem criadas várias propostas que posteriormente foram apresentadas aos diversos professores orientadores para selecionarem qual o cartaz definitivo.

As estações que dividimos entre nós estagiários eram por vezes dinamizadas de forma diferente dependendo de quem se encontrava no local. Com isto, identifiquei que o documento que criámos não foi o suficiente para que todos tivéssemos a mesma abordagem, o que me leva a crer que possivelmente deveríamos ter apostado numa reunião com todos para discutirmos melhor tudo o que se iria realizar em cada estação dinamizada por nós, para que assim não ocorressem diferenças de grupo para grupo.

Outro ponto que é importante realçar é o facto de nas rotações de cinquenta minutos por vezes os alunos ficarem tristes por não dinamizarem outra atividade, ou algo que queriam muito experimentar. Embora a distribuição das mesmas tivesse sido feita de forma a tentar satisfazer ao máximo o gosto das diversas crianças, possivelmente a consulta antecipada às turmas de qual a atividade que a generalidade preferiria, teria sido benéfico para combater esta questão, ou até mesmo tentar que as rotações tivessem sido realizadas em vinte e cinco minutos, o que por vezes consideramos que não seria fácil com as trocas de espaços e a pouca duração para apresentação da atividade que algumas necessitam.

Ainda no que diz respeito a questionar os alunos sobre qual a atividade que preferiam, caso todas as turmas escolhessem a mesma posteriormente seria difícil distribuí-las, o que torna novamente a distribuição um problema por resolver.

Mas como nem tudo na atividade são pontos menos bons e que poderiam ter sido melhorados, passamos agora à apresentação dos pontos bons e que correram como previsto.

O primeiro ponto que realçamos trata-se da comunicação com as entidades convidadas ter sido realizada com antecedência, o que permitia ter a certeza que as mesmas não agendavam outras atividades para esse dia, como também a procura por novas caso não estivessem disponíveis como foi o caso do *Bodycombat*.

Outro ponto importante a realçar é a criação de um planeamento A onde estavam disponíveis todas as instalações, e um planeamento B onde apenas recorriamos às instalações cobertas caso a meteorologia se confirmasse o que aconteceu, permitindo assim que no dia não tivesse de ser realizado nenhum ajuste nos espaços pois estes já se encontravam definidos.

À semelhança dos anos passados o *coffe break* por ter sido realizado na sala de convívio permitia um rápido acesso às instalações desportivas evitando assim atrasos, e acesso por dentro das mesmas visto se encontrar a chover. No mesmo ainda apresentámos diversos aperitivos e bolos que satisfizeram os professores e os convidados, permitindo um bom momento de convívio e partilha entre todos.

Realçamos ainda a rápida atuação que tivemos devido ao atraso do Judo, pois levou-nos a distribuir essa turma por atividades dinamizadas por nós para que assim todos os alunos se encontrassem em atividade e empenhamento motor.

No que diz respeito às distribuições dos alunos, destacamos no caso daqueles alunos que tinham aula de EF de cem minutos, ou até mesmo aqueles que passaram a manhã toda no festival, a distribuição das atividades pelas mesmas, para que não fossem repetidas ou semelhantes, por exemplo, se nos primeiros cinquenta minutos experimentaram o judo, nos segundos não experimentaram *Kravmaga*, mas sim ténis de campo, ou tiro com arco, diversificando assim as experiências e matérias.

Um outro ponto que se torna importante realçar é o facto de todos os alunos terem demonstrado gosto pelas atividades dinamizadas, o que nos leva a crer que o festival foi uma mais-valia e um fator importante na formação dos estudantes, e que conseguimos atingir um dos principais objetivos da EF que é o gosto pela prática de exercício físico para a vida.

Tendo em conta os principais objetivos que tinham sido definidos para o Festival de Desporto da Escola, conseguimos compreender que estes foram atingidos, pois foram promovidas atividades poucas vezes dinamizadas em contexto de aulas de EF, como o Judo e *Kravmaga*; foram desenvolvidas as principais regras e adquiridos conhecimentos sobre as matérias desenvolvidas, como aconteceu no *Boccia* e *Goalball*; e foi despertado o interesse de alunos por modalidades pouco conhecidas em contexto escolar.

Destacamos ainda no momento da aula de Zumba, o facto de participar não só os alunos que se encontravam em aula, como também professores, funcionários e restantes estagiários.

Com base em todos os pontos positivos e negativos anteriormente referidos, na minha opinião o Festival de Desporto da Escola foi um sucesso, e sem dúvida um fator determinante na minha formação enquanto futura docente, pois permitiu-me coordenar um evento de grande impacto na escola, contactar com diversas entidades e formadores, e desenvolver um trabalho com um grupo de estagiários onde a opinião por vezes não era unanime, o que nos levava a debater até conseguirmos um consenso entre todos.

6. ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

6.1. Atividades no Âmbito da Direção de Turma

6.1.1. Enquadramento

Durante o ano letivo de 2024/2025, enquanto professora estagiária de EF na EBSRAM tive a oportunidade de participar em diversas atividades relacionadas com a Direção de Turma, integradas no calendário oficial da escola e sempre sob a orientação e acompanhamento do orientador cooperante. A minha participação centrou-se, sobretudo, em momentos de análise pedagógica, avaliação do desempenho dos alunos e contacto com os respetivos EE, contribuindo significativamente para o desenvolvimento da minha identidade profissional e para um melhor entendimento do papel do diretor de turma.

A minha intervenção teve início com a presença na reunião de Coordenação-Pedagógica do 1.º período, que decorreu no dia vinte e oito de outubro de dois mil e vinte e quatro. Nessa ocasião, apresentei a caracterização da turma 12.º 2 (pelas 17h30), com base em dados demográficos e num estudo sociométrico previamente realizado.

Ao longo do ano, participei também em todas as reuniões de avaliação de final de período, que se assumem como momentos fundamentais para a análise da evolução académica e comportamental dos alunos. A reunião de final do 1.º período teve lugar no dia dezassete de dezembro entre as 17h30 e as 19h00, onde foram analisados os critérios de avaliação, os resultados obtidos nas diferentes disciplinas e discutidos casos que requeriam atenção individualizada. O mesmo procedimento foi seguido nas reuniões do 2.º período, tanto na de Coordenação-Pedagógica que se realizou no dia seis de fevereiro de dois mil e vinte e cinco, ou na de avaliação de final de período realizada no dia oito de abril de dois mil e vinte e cinco, às 11h00, e na reunião final do 3.º período, no dia cinco de junho de dois mil e vinte e cinco, pelas 17h30. Nesta última, procedeu-se ao lançamento das classificações finais e à análise global do percurso dos alunos, com vista à sua transição para o ano seguinte e atribuição dos diplomas de mérito aos alunos que davam por terminado o ensino secundário.

6.1.2. Reflexão

A participação nas atividades desenvolvidas no âmbito da Direção de Turma ao longo do ano letivo de 2024/2025 representou uma componente fundamental da minha formação enquanto professora estagiária de EF. O contacto direto com esta função

permitiu-me alargar a perceção sobre o papel do professor, para além da dimensão curricular, promovendo uma visão mais integradora e humanista da profissão, centrada na mediação, acompanhamento dos alunos e construção de relações educativas significativas com os mesmos.

A minha intervenção teve início com a reunião intercalar do 1.º período, realizada a vinte e oito de outubro de dois mil e vinte e quatro, na qual apresentei a caracterização da turma do 12.º 2 à restante Direção de Turma, com base em dados demográficos e na análise de um estudo sociométrico. Esta tarefa permitiu-me desenvolver competências de diagnóstico social e pedagógico, essenciais para antecipar dinâmicas grupais, identificar situações de risco de exclusão ou retraimento social e sugerir estratégias de intervenção adequadas ao contexto da turma.

A participação nas diversas reuniões de avaliação dos três períodos constituiu momentos de trabalho colaborativo entre docentes, de análise profunda do percurso dos alunos e de tomada de decisões pedagógicas conscientes. Ao estar presente nas reuniões que decorreram nos dias dezassete de dezembro de dois mil e vinte e quatro, oito de abril e cinco de junho de dois mil e vinte e cinco, fui desenvolvendo uma postura mais crítica em relação aos critérios de avaliação, à diversidade dos percursos escolares e à importância de reconhecer não apenas os resultados académicos, mas também os progressos individuais, o esforço e a atitude dos alunos. Esta experiência consolidou a ideia de que a avaliação deve ser contínua, formativa e promotora da equidade, funcionando como instrumento orientador das decisões educativas.

Em conclusão, a participação nas diversas atividades da Direção de Turma permitiu-me desenvolver uma compreensão mais alargada da missão do professor, abrangendo dimensões não só pedagógicas, como também organizacionais, relacionais e éticas. Este percurso revelou-se essencial para a consolidação da minha identidade profissional, fornecendo-me ferramentas indispensáveis para o exercício de uma docência mais consciente, reflexiva e orientada para o crescimento integral dos alunos.

6.2. Ação de Extensão Curricular

6.2.1. Enquadramento inicial

Quando observamos as linhas programáticas do EP do MEEFEBS, conseguimos identificar que está prevista a realização de uma Ação de Extensão Curricular (AEC).

A realização da atividade deve ser efetuada para a turma à qual estamos a lecionar no ano de estágio, como também deve incluir os professores orientadores, tanto cooperante como científico, os professores do conselho de turma e ainda os encarregados de educação.

Posto isto, a realização da AEC tem como objetivo dar continuidade ao currículo escolar, além do tempo de aulas já previamente definido, permitindo assim que os alunos tenham experiências variadas e abrangentes.

Assim sendo, para o presente ano letivo 2024/2025, eu e a minha colega de núcleo de estágio optámos por realizar uma atividade de *Paintball* após dialogarmos acerca de várias tarefas que poderíamos realizar aos alunos e com base nos gostos e preferências dos mesmos.

6.2.2. Planeamento

O planeamento da AEC iniciou-se quando, ao longo do primeiro período, eu e a minha colega de estágio começámos a discutir possíveis ideias de atividades para realizar com ambas as turmas.

Numa primeira fase surgiram diversas ideias, desde atividades náuticas a atividades na serra. Visto que a escola onde nos encontrávamos a estagiar disponibilizava aos alunos diversas atividades ao longo do ano letivo, como é o caso da Semana do Mar, optámos por excluir algumas das hipóteses levantadas inicialmente.

Outro ponto que nos fazia repensar nas atividades propostas deve-se ao facto de uma turma ser de continuidade o que fazia com que já tivessem experienciado algumas atividades em anos passados, como foi o caso de atividades de desportos de natureza na Quinta de São Roque no ano letivo transato.

As diversas ideias foram sempre discutidas com os professores orientadores, estando estes sempre a par das propostas que seriam apresentadas aos alunos. Tendo as diversas ideias definidas demos a escolher a ambas as turmas qual a opção que a maioria preferia de forma a ser essa a escolhida.

Após conversa com os alunos, já no segundo período, foi possível identificar que a opção que a grande maioria dos alunos preferia tratava-se da atividade de *Paintball*.

Assim que a atividade ficou definida, tivemos que iniciar os contactos com a empresa para averiguar os preços e a disponibilidade da mesma, sendo que o dia escolhido teria que ter em conta que não poderia ocorrer testes de outras disciplinas nem outros

momentos de avaliação, além de que tínhamos que ter em conta a disponibilidade do transporte.

No que diz respeito ao transporte, enquanto a minha colega falava com a empresa, eu entrei em contacto com um professor de EF para averiguar se conseguia arranjar transporte gratuito para a atividade. Assim que conseguimos o transporte para um dos dias que tínhamos selecionado foi só fechar o dia com a empresa.

Tendo todos estes problemas resolvidos passámos à emissão da autorização para a realização da atividade no dia seis de maio de dois mil e vinte e cinco. Tendo todas as autorizações impressas, foi só entregar aos alunos para levar a casa e pedir que os mesmos trouxessem assinada juntamente com o dinheiro para a atividade.

Simultaneamente a tudo isto, estava a ocorrer o contacto com as professoras das disciplinas às quais os alunos iriam se ausentar das aulas, como também com a diretora de turma para informar quais os alunos participantes da atividade.

Na véspera da atividade apenas tivemos que confirmar que se encontrava tudo pronto com a empresa e com o transporte.

Mais tarde, nesse mesmo dia, fomos informados que a carrinha teve uma avaria e que já não seria possível realizar o transporte. Tendo em conta tudo isto, foi necessário comunicar com os diversos alunos, professores e diretores de turma para informar que a atividade tinha que ser adiada.

Considerando o adiamento da atividade, e a possibilidade de que a avaria demoraria a ser consertada tivemos que resolver o problema do transporte de outra forma. Contactámos com diversas empresas de transporte para saber o preço para levar até à Camacha e regressar, mas não compensava visto os alunos já pagarem a atividade.

A outra estratégia que conseguimos arranjar foi ir de transportes públicos, sendo que inicialmente averiguámos se todos os alunos tinham passe de estudante ao que nos foi informado que sim, e definimos que essa seria a estratégia a utilizar, íamos todos de autocarro e regressávamos de autocarro.

Sendo que o transporte se encontrava resolvido, foi hora de arranjar uma nova data para realizar a atividade. Assim que a empresa nos informou que tinha disponibilidade, agendamos a atividade para o dia vinte e oito de maio de dois mil e vinte e cinco.

Foi necessário novamente emitir uma nova autorização para os alunos como também informar os professores e diretores de turma da nova data e quais eram os alunos que iriam participar.

Assim que tudo ficou resolvido, foi só aguardar pelo dia da atividade para que esta corresse dentro do expectável.

6.2.3. Recursos humanos, materiais e financeiros

Tendo em conta a atividade que se iria realizar, é necessário sempre recursos humanos para que a mesma decorra da melhor forma. Assim sendo, estavam presentes duas professoras estagiárias, o orientador cooperante e ainda o orientador científico. Da parte da empresa encontravam-se presente dois supervisores para que a atividade decorresse sempre em segurança.

Os recursos materiais presentes ficaram a cargo da empresa que realizou a atividade, visto que os macacões, armas, capacetes, balas e coletes protetores estão incluído no preço que cada participante paga para realizar a atividade.

Neste sentido os recursos financeiros gastos foram nas inscrições de cada participante, sendo que cada um tinha um custo de 12€, tendo ao seu dispor todo o material necessário. No total participaram na atividade vinte e três alunos, sendo oito da turma de 11.º e quinze da turma de 12.º. Tanto eu como a minha colega estagiária também participamos nos jogos o que faz um total de vinte e cinco participantes.

No final da atividade ocorreu ainda um lanche convívio com os alunos antes do regresso ao Funchal para o qual os alunos participaram levando comida para partilhar.

6.2.4. Objetivos

De seguida, são apresentados os principais objetivos definidos para a concretização da AEC no *Paintball*: (1) proporcionar aos alunos diferentes vivências e experiências educativas; (2) promover a prática de atividades de Desporto e Natureza fora do contexto escolar; (3) desenvolver as relações pessoais, a autonomia, a cooperação e a responsabilidade cívica dos alunos e (4) fomentar o trabalho de equipa, a criação de estratégias, estimular as dinâmicas de grupo e promover o Fair Play.

6.2.5. Fase de realização

No dia vinte e oito de maio de dois mil e vinte e cinco, dia em que se realizou a atividade, a primeira situação passou por reunir todos os alunos junto à sala de sessões, local combinado com os alunos para então posteriormente nos dirigirmos para a paragem.

Assim que todos os alunos tinham chegado, e estava perto da hora de partida do autocarro deslocámo-nos para a paragem, na qual entraram primeiro todos os alunos e só posteriormente as professoras estagiárias. Após chegar ao Funchal, reunimo-nos novamente e deslocámo-nos em direção ao Teleférico do Funchal sendo que é junto do mesmo que se apanha o autocarro em direção à Camacha. Novamente seguiu-se a mesma regra em que primeiro entravam os alunos e só no fim os professores.

Quando já nos encontrávamos junto ao local da atividade aguardamos até tudo estar pronto e o responsável da empresa chamar para dar as indicações, regras de segurança, e posteriormente distribuir o equipamento individual a cada participante.

Os diversos jogos foram controlados pelos supervisores da empresa, mantendo sempre a segurança dos participantes.

Terminados os jogos, reunimos todos os alunos para nos dirigirmos então para junto do Mercadinho da Camacha, local onde se realizou o lanche convívio entre os professores e alunos.

Quando se aproximava a hora do transporte de regresso ao Funchal, deslocamo-nos para a paragem onde a entrada seguiu as regras do trajeto de vinda.

6.2.6. Reflexão

A realização da AEC permitiu dar a oportunidade aos alunos de ter novas experiências e vivências. A experiência de *Paintball* apenas tinha sido realizada até ao dia da atividade por um dos alunos da turma de 12.º e pelas professoras estagiárias, o que tornou a atividade ainda mais emocionante para aqueles que a realizavam pela primeira vez. Sem dúvida que ao longo da atividade conseguimos identificar várias competências a serem desenvolvidas pelos alunos, desde a criação de estratégias, o trabalho em equipa, a capacidade de ouvir o colega, o *fairplay* e a solidariedade como por exemplo quando tínhamos colegas a partilhar balas com os seus colegas de equipa e adversários.

Quando realizamos uma atividade com este impacto, à semelhança das outras atividades em que estive envolvida, é sempre possível identificar pontos positivos e negativos, que noutra realização tentariam ser melhorados. Assim sendo, segue-se na tabela a baixo os pontos positivos e negativos identificados:

Tabela 13. Pontos positivos e negativos da Ação de Extensão Curricular - Atividade de Paintball

Pontos Positivos	Pontos Negativos
------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Interação entre alunos de diferentes turmas; • Experimentação de uma atividade nova; • Segurança e vigilância ao longo dos jogos; • Cumprimento dos horários previstos para as deslocações; • Os alunos demonstraram motivação e empenho em todos os jogos; • Espírito de equipa e companheirismo; • Criação de estratégias e <i>fairplay</i>; • Oportunidade de conviver com os professores e alunos num contexto fora da escola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade em envolver os encarregados de educação e restante conselho de turma; • Local coberto para colocar as mochilas/lanches dos alunos; • Pouco envolvimento de alguns alunos na atividade; • Explicação/briefing um pouco longo e extenso.
---	---

Deforma a conseguirmos identificar e compreender melhor qual o impacto da atividade junto dos alunos, tentámos, no momento do convívio, compreender se esta tinha superado as expectativas dos alunos e se tinha sido um sucesso para os mesmos.

Assim sendo, aquilo que recolhemos dos diversos alunos que participaram na atividade é que a mesma satisfaz as expectativas dos mesmos, sendo que foi um sucesso, e todos se divertiram a realizá-la.

Na minha opinião, enquanto o dinamizador da atividade explicava todas as regras foi possível identificar algum receio dos alunos aquando dos tiros, mas assim que todos se equiparam e iniciaram os jogos, a adrenalina e felicidade dos alunos ultrapassavam o receio inicial. Ao fim de cada jogo, sempre que nos reuníamos para limpar as armas e preparar para o seguinte era claramente notória a emoção e empenho de todos os alunos, criando estratégias e contando como conseguiram chegar a certos locais para “matar” o adversário.

Algo que ainda destaco, é o facto de eu e a minha colega estagiária termos participado nos diversos jogos, sendo que cada uma liderava uma equipa permitindo assim um melhor envolvimento junto dos alunos pelo simples facto de poderem “matar” as suas professoras.

Esta foi sem dúvida uma atividade que teve bastante impacto junto de todos os alunos, e um ponto que demonstra isto é o facto dos alunos quererem marcar mais uma partida de *Paintball* para as férias de verão e pretendiam que ambas as professoras se reunissem novamente para jogar com eles.

Através da conversa com o nosso orientador cooperante, foi possível compreender que tendo em conta todas as circunstâncias em que a atividade decorreu, esta foi bem

concretizada e estava de acordo com as perspectivas de ambas as turmas, sendo que o mesmo referiu que foi uma boa realização, supervisão, coordenação ao nível dos transportes e um bom convívio no final tendo o mesmo também recolhido bons *feedbacks* junto dos alunos.

Já no que diz respeito aos objetivos que pretendíamos alcançar com a realização da atividade, consideramos que estes foram conseguidos, sendo que os mesmos vão ao encontro com aquilo que está presente no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” tendo em conta que contribuímos para o desenvolvimento académico e uma educação global, crescimento pessoal, social e ético dos diversos alunos.

Um ponto que acho importante referir é a capacidade de trabalhar em equipa e o *fairplay* que observei junto dos alunos de ambas as turmas. Por momentos, quando nos aproximávamos dos últimos jogos, ocorreu que elementos de ambas as equipas já não possuíam balas para continuar, o que levou a que aqueles alunos que possuíam muitas trocassem com os colegas e adversários permitindo assim continuar com os jogos. Estas são competências que no futuro serão bastante importantes, pois todos eles terão que trabalhar em equipa e apoiarem-se uns aos outros, sendo que considero importante demonstrar o desenvolvimento destas capacidades numa atividade que tinha este mesmo propósito.

No que diz respeito ao envolvimento dos encarregados de educação e dos conselhos de turma, isto foi algo que ocorreu muito pouco, sendo que o apenas tivemos e envolvimento dos pais daqueles que vieram buscar os filhos ao local da atividade e foram muitos poucos. Já os professor do conselho de turma foi um erro da nossa parte pois não conseguimos envolver os mesmos na atividade o que depois fez com que estes posteriormente não tenham participado na mesma.

Torna-se ainda importante realizar um balanço acerca dos valores e desenvolvidos perante a ética, socialização e cooperação entre os alunos, sendo que a meu ver como referido anteriormente estes são valores que estiveram presentes deste o início da atividade, seja na formação das equipas quando os as turmas se misturaram, seja nas trocas de balas ou até mesmo no respeito e segurança que tinham com os seus colegas e adversários. A socialização entre todos foi ainda mais notória no momento do lanche/convívio onde todos participavam e partilhavam comer e experiências uns com os outros.

Impacto da atividade de Paintball na minha turma de estágio

A realização desta atividade foi sem dúvida benéfica para a minha turma, pois permitiu que estes tivessem um contacto com uma atividade que apenas poucos tinham experimentado.

No geral, a opinião que recolhi junto dos alunos é que a atividade correu bem, e estes gostaram bastante de ter participado, sendo que os mesmos pretendem realizar novamente ao longo das férias. Este é um ponto importante para mim, pois sem dúvida permite-me compreender que a atividade alcançou os objetivos que pretendia e o facto de estes quererem repetir e ter-me presente para jogar demonstra que os laços e o clima relacional entre professora e alunos foram bem desenvolvidos ao longo destes dez meses de trabalho.

Sem dúvida que aquilo que mais valorizo é também os valores que vi serem desenvolvidos nos meus alunos, identificar os mesmos a trabalhar em equipa e a partilhar balas com os seus colegas e até mesmo adversários permite-me sentir que os valores que vim a trabalhar e a desenvolver ao longo do ano foram bem conseguidos. O mesmo ocorreu quando foi necessário que três alunos da minha turma passassem para a outra equipa equilibrando assim o n.º de elementos por equipa, e os mesmos foram jogaram e partilharam ideias com os colegas de equipa que não conheciam, desenvolvendo assim relações com outros colegas como se pretendia com a atividade.

Sem dúvida que na minha opinião a atividade foi uma mais-valia junto de todos os alunos, em especial na minha turma, com os diversos valores que foram desenvolvidos e o fortalecimento de relações com os meus alunos.

7. OUTRAS ATIVIDADES

7.1. Formação de Frisbee na Escola

Realizou-se no passado dia dois e no dia cinco de dezembro de dois mil e vinte e quatro na EBSRAM a formação intitulada de “Frisbee na Escola”.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 22/2014, a formação contínua de professores visa satisfazer as prioridades formativas das escolas, promover a qualidade do ensino e da aprendizagem, incentivar o desenvolvimento profissional docente, reforçar a consolidação dos projetos educativos e fomentar a partilha de conhecimentos entre profissionais.

A importância de uma formação que aborde a temática do *Frisbee* deve-se ao facto de que o “Frisbee surge como uma mais-valia para o processo E-A, por ser uma matéria recente, motivante e atrativa (Silva, 2009) no contexto educativo atual, contribuindo para o enriquecimento curricular, motivacional e experiencial do aluno” (Teixeira et al., 2017).

A formação acima enunciada foi orientada pelo professor Nuno Caçador, tendo com principal objetivo transmitir os conhecimentos que o mesmo possui quanto às matérias lecionadas com recurso a *Frisbee's*.

Esta é uma temática poucas vezes utilizada e abordada em contexto escolar, no entanto é algo que bem abordado consegue trabalhar e desenvolver vários valores e capacidades juntos dos alunos que as praticam.

A formação iniciou-se com uma breve apresentação do formador, sendo que posteriormente o mesmo iniciou a parte teórica da formação. Na apresentação *PowerPoint* foi possível visualizar um pouco sobre a história do *Frisbee*, como também referências a diversos jogos que surgiram posteriormente como adaptações e variações do *Ultimate Frisbee*.

Seguiu-se posteriormente para a parte prática da formação.

Ao longo da formação os professores foram experimentando os diversos exercícios e adaptações que o formador solicitava, estando o mesmo simultaneamente a corrigir e a dar dicas para melhorar a técnica, ou até mesmo estratégias de como aplicar os exercícios a diferentes níveis de ensino.

No fim dos dois dias de formação, foi solicitado que todos os participantes, em grupos ou individualmente, criassem um plano de aula para aplicar a uma turma fictícia de um ciclo de ensino à sua escolha, no qual deveriam abordar o *Ultimate Frisbee*.

Esta foi uma formação bastante relevante para a minha formação, pois permitiu-me adquirir conhecimentos acerca de uma temática que tinha sido pouco abordada ao longo da minha formação académica. A experiência de realizar os diversos exercícios com os meus colegas estagiários e professores permite ter uma melhor noção da experiência que é realizá-los, o que faz com que no futuro a nossa intervenção perante esta temática seja mais completa.

Além da aquisição de maior conhecimento para posteriormente aplicar como docente, a formação permitiu-me também me aproximar dos restantes professores do grupo e colegas estagiários num contexto mais divertido e dinâmico através dos jogos e exercícios que iam sendo realizados.

8. AÇÕES CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS

8.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

8.1.1. Descrição da ação

Tendo por base as linhas programáticas para o estágio pedagógico, está prevista a concretização de uma Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC). A organização, gestão e coordenação de tudo o que está inerente à concretização da ação está destinada a ser feita pelos diversos núcleos de estágio do MEEFEBS no ano em que se encontram a realizar o EP. Todo este trabalho é realizado com o apoio e auxílio dos diversos professores que compõem o departamento de EF e Desporto da UMa.

A ACPC caracteriza-se por ser uma ação de elevada relevância no que diz respeito à formação de docentes na RAM, visto que a mesma é validada pela Secretaria Regional da Educação, Ciência e Tecnologia (SRE) com um total de treze horas para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620.

Segundo Costa (2016) a formação contínua assume um papel fundamental na valorização profissional, articulando-se com as condições de trabalho e de remuneração, ao mesmo tempo que contribui para o desenvolvimento das competências técnicas, éticas e políticas do professor, refletindo ainda na melhoria global da escola.

A ação é organizada através da realização de diversos simpósios e módulos, nos quais são apresentados os diversos trabalhos científicos que os estagiários desenvolvem no núcleo de estágio em que estão inseridos. Além destas comunicações, estão ainda presentes preletores convidados para desenvolver temas que se relacionam com a temática geral da ação. Por fim, temos ainda professores da UMa a realizar comunicações e moderações tornando-se assim uma ação homogénea.

8.1.2. Objetivos e justificação do tema

O tema geral definido para a ACPC foi “Educação Física e a Qualidade de Vida”, o que fez com que os temas das diversas apresentações tivessem que se enquadrar nesta temática geral. Este é um tema bastante importante para qualquer professor de EF visto que esta é uma grande impulsionadora de qualidade de vida, além de que é através da mesma que muitas vezes jovens estudantes mudam os seus hábitos de vida procurando atingir qualidade de vida.

Com base neste tema, juntei-me à minha colega de estágio de forma a procurarmos um tema que ambas gostássemos de abordar e que fosse de acordo com os seguintes objetivos:

- Proporcionar uma experiência formativa a todos os professores de EF e alunos envolvidos na ação de formação;
- Estimular uma atitude crítica e reflexiva sobre os desafios enfrentados pelos professores de EF nas suas aulas;
- Analisar a relação entre a EF e a Qualidade de Vida;
- Identificar e propor estratégias que possam apoiar os professores na superação dos desafios da PL.

De forma a darmos resposta a estes objetivos que definimos inicialmente, e com base no tema geral, surge então a nossa comunicação intitulada de “Alimentação e Educação Física: Influência do Hábitos Alimentares no Desempenho Físico dos Alunos”. A ligação entre a alimentação e a EF no contexto escolar é essencial para desenvolver competências que favoreçam a adoção de estilos de vida saudáveis. A prática regular de exercício físico, estimulada pelas aulas de EF, intensifica as necessidades energéticas e o aproveitamento de determinados nutrientes, evidenciando, assim, a importância de hábitos alimentares equilibrados (Thomas et al., 2016)."

Com a abordagem deste tema pretendemos mostrar como a alimentação tem um impacto no desempenho físico dos alunos, e posteriormente apresentar algumas recomendações que os professores de EF devem sempre ter em conta de forma a conseguirem ter o melhor rendimento possível dos seus alunos.

8.1.3. Planeamento e concretização

8.1.3.1. Núcleos de estágio do MEEFEBS de 2024/2025

O planeamento da ACPC iniciou-se após a primeira reunião com a professora Ana Luísa Correia e todos os alunos estagiários. Nesta reunião, a professora apresentou todas as tarefas que deveriam ser realizadas para que tudo corresse bem na ação.

Foram-nos ainda apresentadas as datas e o local previstos para a realização da ação, sendo estas dia sete e oito de fevereiro de dois mil e vinte e cinco no Madeira Tecnopolo. Sendo necessário um mínimo de horas para a ação ser validada pela SRE, definimos que o horário para a realização da mesma seria no dia sete de maio das 14h00 às 19h00 e no dia oito de fevereiro das 8h30 às 18h30.

De forma a publicitar e anunciar a ação e programa da mesma, foi solicitado que cada núcleo de estágio desenvolvesse dois possíveis cartazes para posteriormente ser selecionado, sendo que a versão final se encontra no apêndice 12.

Após esta reunião com a professora, os diversos estagiários foram sempre mantendo contacto quando alguma tarefa era cumprida, como também eram carregados os diversos documentos utilizados na *Drive* que foi criada com esse mesmo intuito.

Os diversos assuntos e decisões que necessitavam de aprovação dos diversos estagiários eram sempre discutidos entre todos e posteriormente passavam pela professora Ana Luísa para só posteriormente ficarem definitivos, como foi o caso dos convites para os professores e entidades, sinaléticas (*coffe break*, WC, secretariado, etc), credenciais da equipa responsável e voluntários, *t-shirts* utilizadas pelos mesmos e folhas de presenças.

A montagem dos *kits* para oferecer aos participantes também foi algo que foi realizado após a criação de uma lista do material que deveria constar em cada kit, para que todos tivessem os mesmos brindes.

Para que nada faltasse no dia da ação, foi criada uma lista de material que posteriormente foi dividida pelos elementos, como também uma lista do que era necessário comprar para assegurar o *coffe break*. Já as comidas e aperitivos foram trazidos pelos diversos estagiários, sendo que antecipadamente acordámos o que cada núcleo trazia e em que dia para que não houvesse muitas coisas repetidas nem excesso de comer num dia e falta noutra.

Na primeira reunião dos estagiários em que distribuámos as funções pelos diversos núcleos foi criada uma tabela para que todos soubessem as funções que iriam desempenhar. Assim sendo, eu e a minha colega de estágio ficamos responsáveis pela equipa de logística, onde juntamente com a equipa de voluntários coordenávamos o secretariado, *coffe break*, e sala. Perante estas funções coube-nos reunir a equipa de voluntários, realizar reuniões com os mesmos para explicar as diversas funções, criar os mapas de distribuição dos mesmos, coordenar o secretariado e por sua vez a montagem dos *kits* para oferecer aos participantes. No que diz respeito à sala, coordenávamos as projeções, som e mudanças no espaço da sala.

Tendo em conta que estive presente nas diversas reuniões que ocorreram para organizar a ação, não só entre estagiários como também com a professora Ana Luísa, realizei funções que não me estavam atribuídas no mapa inicial, como foi o caso da organização e impressão dos cartazes e programas para distribuir pelas diversas escolas da RAM, e até mesmo correção e impressão das sinaléticas das mesas que iam ser

utilizadas nas comunicações no dia da ação. Assim sendo, passo a enumerar as funções que desempenhei:

- Organização da equipa de voluntários;
- Marcação de reuniões com a equipa de voluntários;
- Criação dos mapas de distribuição das funções dos voluntários;
- Impressão dos cartazes e programas e organização dos mesmos para distribuir pelas escolas da RAM;
- Distribuição de programas e cartazes por algumas escolas;
- Auxílio no desenvolvimento e impressão de documentos, como o caso das sinaléticas;
- Coordenação do secretariado;
- Coordenação da equipa de voluntários;
- Organização da sala de comunicações;

Como é normal, a organização de um evento desta magnitude apenas é possível com o apoio e patrocínio de diversas entidades, sendo que é importante referir as seguintes contribuições:

- Associação de Futebol da Madeira contribuindo com 100 capas e 100 canetas;
- Junta de Freguesia de São Pedro contribuindo com fitas;
- *Only Fitness Studio* contribuindo com 20 Vouchers;
- Banco Santander Totta, S.A. contribuindo com 60 capas;
- Atlantipétalas contribuindo para a decoração do evento;
- *Good Luck Tours* contribuindo com 150 fitas e 150 calendários;
- Delta Cafés contribuindo com uma máquina de café, café, copos, colheres de pau e saquetas de açúcar;
- GESBA contribuindo com 250 bananas;
- Ação Social da UMa contribuindo com a Louça e toalhas para o *coffe break*;
- Doce Satisfação contribuindo com bolos e miniaturas;
- Tecnopizza contribuindo com pizzas para o almoço da equipa organizadora do evento.

Quanto mais se aproximavam os dias do evento, a logística ficou mais exigente o que levava a um grande empenho de todos os estagiários. Algo que facilitou nos dias da ação, é que no período em que os núcleos tivessem a sua comunicação, estes estavam dispensados de funções, permitindo que estes apenas se focassem na sua comunicação.

Posto isto, nos dias mais próximos ao evento, as funções que desempenhei foram as seguintes:

- Preparação e organização do espaço do Madeira Tecnopolo, organizando as cadeiras, realizando as ligações das diversas projeções, decoração do espaço...;
- Organização e preparação dos diversos *kits* dos participantes (capa, caneta, calendário, folhas brancas, fita, programa, folha com a creditação);
- Transporte do material que se encontrava na universidade para o Madeira Tecnopolo e vice-versa;
- Distribuição e colocação da sinalética do evento;
- Confeção de dois bolos para o *coffe break*;
- Coordenação da entrega dos *kits* e preenchimento das presenças no secretariado;
- Coordenação da equipa de voluntários;
- Preparação dos *coffe breaks*;
- Arrumação e limpeza do espaço;

Por fim, no que diz respeito aos atrasos face ao que se encontrava previsto no cronograma, o atraso mais relevante ocorreu no período da manhã de sábado que impediu a concretização da Sessão de Artigos 2 que estava prevista ocorrer antes do almoço. Este atraso fez com que a apresentação dos artigos apenas tenha ocorrido ao fim do dia, após o debate final dos módulos, o que fez com que a ação apenas tenha terminado perto das 19h00 e não às 18h30 como estava previsto.

8.1.3.2. Núcleo da EBSRAM de 2024/2025

Passamos agora ao trabalho e planeamento desenvolvido para a nossa comunicação. Iniciamos o trabalho em outubro onde definimos o tema geral e o tema que iríamos abordar na nossa preleção. Assim, após conversa entre ambas e com o nosso orientador científico, definimos que o tema que iríamos abordar seria a “Alimentação e Educação Física: Influência do Hábitos Alimentares no Desempenho Físico dos Alunos”. Este tema surgiu devido a conversas que tínhamos com os nossos alunos que muitas das vezes informavam-nos que não realizavam o pequeno-almoço antes de se deslocarem para a escola e consequentemente antes da EF.

Assim que o tema ficou definido, passámos à definição dos nossos objetivos para posteriormente iniciarmos a revisão de literatura. Com base na revisão desenvolvemos os nossos instrumentos com o acompanhamento dos nossos orientadores para

posteriormente iniciarmos a recolha dos dados que ocorreu entre os meses de dezembro e janeiro. Os nossos instrumentos foram desenvolvidos no *Google Forms*, tendo sido um direcionado para os alunos, composto por cinco secções, e um para os professores composto por quatro secções.

O questionário direcionado aos alunos foi partilhado através do *Classroom* pelos professores de EF. Já o dos professores foi partilhado via *Whatsapp* no grupo onde estão presentes todos os professores que compõem o grupo de EF.

Com base nos dados recolhidos, começámos o tratamento e discussão dos mesmos, tentando sempre chegar aos objetivos que pretendíamos e retirar conclusões que fossem de acordo com os mesmos.

À medida que os dados foram sendo recolhidos, e iniciámos o tratamento e discussão dos mesmos, definimos com o nosso orientador que seria benéfico completar a nossa apresentação com algumas recomendações para serem apresentadas aos professores de EF como algo importante a retirar da comunicação, com vista a melhorar a sua intervenção e o empenho dos alunos.

Nas últimas duas semanas antes da ação iniciámos a criação da nossa apresentação *PowerPoint* tentando que esta fosse apelativa e apenas contivesse informação essencial para a apresentação, o que fez com que esta apresentasse diversos esquemas e gráficos e pouca informação escrita. À medida que a apresentação ia sendo construída, fomos também idealizando qual a melhor forma para dividirmos o conteúdo da apresentação para que esta fosse equilibrada.

No que respeita à apresentação do artigo individual, mais perto dos dias da ação, assim que fomos informados dos temas em que se deveriam inserir as comunicações sobre os nossos artigos individuais, iniciei a procura do mesmo. De entre os três temas propostos, escolhi o tema “Tempo e Empenhamento Motor nas Aulas de EF”. Perante este tema, selecionei o seguinte artigo “Contexto de aula, comportamento do professor e níveis de atividade física durante aulas de Educação Física” de Josieli Regina Brey et al. (2021). Este estudo tinha como objetivo principal testar a associação entre o comportamento do professor e o contexto da aula, tendo em conta o nível de atividade física dos alunos nas aulas de EF.

Inicialmente realizei a leitura e análise do artigo selecionado, recolhendo assim o objetivo, a amostra, os instrumentos, os resultados e as conclusões do mesmo. Assim que estes dados estavam todos selecionados, criei os meus slides para a apresentação tendo

por base estes tópicos e o *layout* escolhido por todos os estagiários para a apresentação dos artigos individuais.

8.1.4. Reflexão Crítica

Terminada a ACPC os diversos núcleos de estágio reuniram-se juntamente com a professora Ana Luísa para compreender e identificar os pontos positivos e negativos da ação, e algumas estratégias que poderão ser utilizadas nos próximos anos para ultrapassar esses aspetos que não correram tão bem.

No que diz respeito aos pontos fracos tivemos o atraso no cumprimento de prazos, fosse na emissão dos convites, do cartaz do evento e dos diversos documentos de apoio logístico, como o caso das listas de presenças, que posteriormente resultou em impressões realizadas em cima do prazo e que deveriam ter sido feitas antecipadamente. Os convites, por sua vez devido e ao atraso na sua emissão e impressão, foram entregues apenas na semana da ação, sendo que a entrega deveria ter ocorrido com pelo menos quinze dias de antecedência.

Aconteceu ainda que em alguns documentos, embora fossem baseados em documentos de anos anteriores, as alterações não foram feitas com o devido cuidado o posteriormente quando revistas pela professora Ana Luísa apresentavam diversos erros que tiveram que ser emendados mais do que uma vez.

Já no que diz respeito ao corpo de voluntários, aconteceu que alguns deles não sabiam o que deveria ser realizado em cada estação, sendo que foi identificada como uma estratégia futura a criação de um guião de voluntário onde se descrevem as diversas estações e funções previstas em cada posto.

Outro ponto negativo a apontar foram os atrasos que ocorreram no sábado, que levaram a que a apresentação dos artigos que estava prevista para o período da manhã apenas tenha ocorrido no período da tarde, o que por sua vez atrasou também a hora de término da sessão no período da tarde.

Um ponto que foi ainda identificado como uma possível melhoria era a criação de uma folha de presenças apenas direcionada para professores, evitando assim que os mesmos necessitassem aguardar na mesma fila que os restantes participantes.

Outro fator a ter em conta diz respeito à validação da Ação pela SRE, sendo que esta quando é autorizada leva a que a mesma seja partilhada nas diversas plataformas de formação dos docentes como é o caso da Interagir e do PLACE, algo que não ocorreu no presente ano. Assim sendo, num próximo ano é preferível ter sempre em atenção as

plataformas e a divulgação que é feita pela SRE para o caso de não ocorrer atempadamente ser possível solicitar novamente a divulgação da ação.

Algo que identificamos é que a divulgação da ação também deveria ter ocorrido com mais antecedência de forma a conseguirmos a participação de mais professores. Embora a ação tenha sido realizada em fevereiro, para tentar abranger maior número de professores, a divulgação da mesma apenas foi realizada em cima da data do evento, o que nos leva a crer que se a divulgação tivesse sido feita com mais antecedência poderia ter atraído mais participantes.

Abordando agora os pontos positivos da ação, a realização da ação no Madeira Tecnopolo foi um aspeto positivo da ação, pois permitiu uma disposição da sala que era apelativa para as diversas apresentações que ocorreram, fossem comunicações ou sessões de mesa redonda.

Dentro da sala de comunicações, destaca-se ainda a eficiência nos momentos de troca de comunicações, oradores, sinaléticas e copos, pois esta era breve e bem organizada, em especial no período do sábado à tarde onde tínhamos poucos voluntários e quem estava a acabar de apresentar, ou quem apresentava a seguir tinha sempre em atenção estas trocas ajudando-se uns aos outros para que tudo corresse bem e rápido.

Outro ponto positivo no que diz respeito ao local da ação foi a disposição dos locais de *coffe break*, fosse o dos convidados ou o geral, pois estes encontravam-se próximos ao local do bar onde tínhamos todo o stock para abastecer quando necessário.

Ainda no *coffe break*, identificamos como organização e obtivemos o mesmo *feedback* dos diversos participantes, que tanto os aperitivos e bebidas eram variados e diversificados, sendo que estavam sempre presentes doces e salgados, e preferencialmente comida caseira. À medida que os intervalos iam ocorrendo, tínhamos sempre em atenção o abastecimento de novos aperitivos que apenas era possível devido à preparação e organização previa das diversas travessas para reposição, sendo que tentamos sempre fazer uma gestão para que a comida ficasse bem distribuída entre os diversos intervalos.

Sem dúvida que a organização de um evento com tamanho impacto e responsabilidade apenas foi possível graças ao trabalho e coordenação que tivemos entre os diversos núcleos, sem excluir o apoio que era dado sempre que algum núcleo precisava de ajuda e solicitava apoio dos restantes colegas.

Analisando agora a ação mais numa perspetiva individual do meu desempenho juntamente com a minha colega de estágio, considero que a comunicação que dinamizei

juntamente com a minha colega foi importante para a ação visto que a alimentação é um fator de grande importância no que diz respeito ao desempenho físico dos alunos e tem claramente impacto na Qualidade de Vida dos mesmos, além de que cumprimos com os diversos objetivos a que nos propusemos.

O facto de ter feito parte integrante do grupo organizador do evento permitiu-me desenvolver capacidades que noutra contexto não seria possível, o trabalho em equipa, aceitar as ideias dos outros, e apoiar-nos quando era necessário apenas foi possível pois estávamos todos a trabalhar para o mesmo efeito.

Já no que diz respeito à apresentação, pelo facto de ter sido realizada para uma plateia em número superior àquelas a que estava acostumada, num contexto tão importante como este, claramente teve um grande impacto no meu desempenho, sendo que não apresentava apenas o meu trabalho como também o da minha colega. Assim sendo, sem dúvida que o treino e a apresentação da comunicação, e o facto de saber o conteúdo total do trabalho foram fatores que me ajudaram a ter um bom desempenho na apresentação.

De destacar ainda, os diversos *feedbacks* positivos e de parabéns que fomos recebendo dos professores participantes, colegas de curso, professores orientadores cooperantes e científicos e até mesmo de alunos, demonstrando que a organização e gestão do evento foi bem executada, sem esquecer as diversas comunicações de carácter científico que foram sendo dinamizadas pelos núcleos de estágio.

8.2. Ação Científico-Pedagógica Individual

8.2.1. Enquadramento

Ao longo do EP, além da lecionação das aulas que englobam a PL, encontra-se prevista a realização de uma ACPI. Esta ACPI caracteriza-se por ser uma ação de formação, que é organizada e dinamizada pelo núcleo de estágio presente na entidade de estágio. A ação de formação é direcionada para o grupo disciplinar de EF da escola.

Ao longo da ação são apresentados os diversos trabalhos científicos desenvolvidos pelos estagiários, permitindo uma troca e partilha de ferramentas pedagógicas que auxiliam no processo de E. A realização desta ação, permite que os estagiários se aproximem mais do restante grupo de EF, como também o desenvolvimento de ideias e estratégias. Na perspetiva dos professores, esta permite que os mesmos adquiram novas ferramentas e estratégias para posteriormente aplicarem nas suas aulas.

Com base na ACPI, foram ainda desenvolvidos um artigo científico (apêndice 13) e um poster (apêndice 16) para ser apresentado e exposto no Seminário Desporto e Ciência 2025, realizado nos dias 10, 11, e 12 de abril no Colégio dos Jesuítas, dinamizado pelo Departamento de EF e Desporto, da Faculdade de Ciências Sociais da UMa.

8.2.2. Objetivos, planeamento e concretização

Tendo em conta que se encontravam dois núcleos de estágio na EBSRAM, para facilitar o planeamento e concretização da ACPI foi necessário deliberarmos entre as quatro estagiárias qual o melhor dia e hora para a concretização da ação. Assim sendo, após diversas conversas definimos o dia vinte de março de dois mil e vinte e cinco para ser realizada a ação entre as 14h00 e as 17h00.

Assim que o dia ficou agendado, e tendo em conta que o núcleo onde me encontro iria trabalhar as Danças e o outro núcleo a Patinagem, definimos como tema geral da ação: “Ensinar com Movimento: A Dança e a Patinagem na Educação Física”.

Após a definição do tema geral, definimos alguns objetivos gerais, sendo estes:

- 1.º - Proporcionar aos docentes uma experiência prática na área das Danças;
- 2.º - Desenvolver e fornecer aos docentes um recurso didático para auxiliar a lecionação das Danças.

O programa da ação foi estruturado com base nas comunicações que se iriam realizar. Assim sendo, este foi dividido em quatro momentos, sendo os seguintes:

- 1.º - “Danças Sociais – Um recurso didático para a lecionação na Educação Física”;
- 2.º - “Danças Tradicionais no Contexto Escolar – Uma abordagem Pedagógica e Motora”;
- 3.º - “Patinagem Artística e de Velocidade: Teórica”;
- 4.º - “Patinagem Artística e de Velocidade: Prática”.

A abordagem de cada núcleo para a realização da ação não foi a mesma. Para os dois primeiros momentos, para a abordagem da dança, apenas se realizou a parte prática, onde era apresentado o instrumento desenvolvido enquanto era realizada a componente prática. Já a abordagem da patinagem realizou-se noutros moldes. Primeiro foi realizada uma parte teórica, e só posteriormente se realizou a componente prática.

A comunicação dinamizada e realizada por mim tratou-se da segunda comunicação, intitulada de “Danças Tradicionais no Contexto Escolar – Uma abordagem Pedagógica e Motora”. Esta comunicação teve origem no artigo que apresentava os seguintes objetivos gerais:

- Verificar quais as principais metodologias e desafios que os professores de EF encontram na leção das ARE;
- Desenvolver um instrumento didático para a leção das Danças Tradicionais. Partindo dos objetivos gerais anteriormente apresentados, surgem os seguintes objetivos específicos:

- Compreender qual o foco que é dado às ARE na formação dos docentes;
- Compreender se estes têm por hábito lecionar as ARE nas suas aulas de EF;
- Identificar quais os motivos que levam os professores a não lecionarem as ARE nas aulas de EF;
- Identificar quais os estilos de ensino predominantemente utilizados para a leção das ARE;
- Identificar qual a motivação dos alunos na leção das ARE;
- Desenvolver um instrumento didático para combater as dificuldades dos docentes na leção das ARE nas aulas de EF.

É de salientar o facto de grande parte das decisões que dizem respeito à organização da ação terem sido tomadas tendo em conta o grupo de disciplina e os professores que o compõem. Seja na definição dos temas, tendo em conta o interesse e desenvolvimento de conhecimentos para os professores, como também qual o dia e horário que permitia ter maior número de professores para participar na ação.

A seleção dos temas a abordar, tiveram como base o facto de ser uma matéria pouco abordada pelos professores da escola, e com a qual muitos não se encontram à vontade para aplicar.

Assim sendo, e visto termos que desenvolver um artigo científico acerca da temática que desenvolvemos na nossa ação, criamos um questionário *Google Forms* para ser aplicados aos professores acerca do tema das Danças.

A distribuição do tempo total que definimos para a ACPI foi feita de forma diferente pelos dois núcleos de estágio, sendo que se iniciou com o núcleo de estágio que apresentava as Danças Sociais e as Danças Tradicionais visto serem apresentações onde a componente teórica e prática era apresentada simultaneamente, e posteriormente seguiu-se para a Patinagem, onde a componente teórica era separada da prática. Terminadas todas as apresentações, realizou-se um *coffe break* com a presença de todos os professores participantes da ação.

A opção que levou a que a abordagem das Danças fosse teórica e prática simultaneamente tinha como objetivo captar mais a atenção dos professores, pois estes tendem a demonstrar mais interesse na componente prática e na apresentação dos instrumentos desenvolvidos para auxílio nas aulas.

Estando definidos todos os dados necessários para a organização da ação, elaborou-se um cartaz para a ACPI, onde constava o nome da ação, dia, hora, local, programa da ação e os dados de uma das professoras estagiárias caso quisessem entrar em contacto.

A divulgação da ação realizou-se através da afixação do cartaz no bar dos professores, armazém e sala dos professores, além de ter sido enviado para todos os professores via *Whatsapp* através do grupo de EF. Elaborou-se ainda um convite que foi entregue pessoalmente a cada professor de EF onde constavam os dados da ação. A inscrição dos participantes na ação foi feita através da criação de uma folha de inscrição onde também era recolhida a informação referente ao número de calçado para facilitar a gestão e organização dos patins necessários para a ação.

O *coffe break*, sendo organizado pelas quatro estagiárias, levou a que todas nós em conversa definíssemos algo para trazer tornando-o assim diversificado para os docentes. Assim sendo, eu fiquei de levar uma tarte de natas e cápsulas de café, uma colega levou *brownie*, outra levou um bolo e a outra levou batatas fritas e guardanapos.

Em relação ao meu planeamento mais individual para a ação, sendo que a componente teórica e prática se desenvolvia simultaneamente, foi desenvolvido o instrumento pedagógico, para posteriormente ser disponibilizado aos professores de EF para ser aplicado pelos mesmos nas suas aulas. Além do instrumento pedagógico, desenvolveu-se ainda um artigo científico, onde foram abordados os resultados obtidos no questionário realizado aos professores.

Para permitir uma melhor organização da minha apresentação, desenvolvi ainda um plano (apêndice 15), distribuindo assim o tempo que possuía para a minha comunicação pela apresentação do instrumento e dos diversos passos a realizar.

Por fim, quando terminada a ação, foi aplicado um questionário *Google Forms* aos professores participantes para averiguar o grau de satisfação em relação à participação na ACPI.

8.2.3. Reflexão Crítica

Tendo por base a concretização da ACPI, torna-se importante refletir acerca da organização e aplicação da mesma, seja nos parâmetros coletivos como nos individuais.

O questionário para aferir o grau de satisfação dos professores centrava-se nos seguintes aspetos: organização da ação, pertinência dos temas abordados, pertinência do instrumento didático desenvolvido, apreciação global, e possíveis melhorias. Recolhemos um total de sete respostas ao questionário de satisfação.

Começando pelo grau de satisfação com a organização da ação, a totalidade dos professores responderam estar satisfeitos, sendo que seis (85,7%) selecionaram o nível cinco, e um (14,3%) selecionou o nível quatro, numa escala de um a cinco, onde um é “Não gostei nada” e cinco é “Gostei Bastante”.

A componente prática era abordada tanto para as Danças Sociais como para as Danças Tradicionais, sendo que me irei focar maioritariamente nas Danças Tradicionais. Assim sendo, seis professores selecionaram o nível cinco e um professor selecionou o nível quatro, numa escala de um a cinco, onde um é “Não gostei nada” e cinco é “Gostei Bastante”.

Além do grau de satisfação com a ação, torna-se importante compreender o quão pertinente foram os temas abordados, sendo que cinco professores selecionaram o nível cinco, e dois professores selecionaram o nível quatro, numa escala de um a cinco, onde um é “Nada pertinente” e cinco é “Muito pertinente”. No seguimento do tema, temos a pertinência do instrumento didático desenvolvido, em que seis professores selecionaram o nível cinco, e um selecionou o nível quatro, numa escala de um a cinco, onde um é “Nada pertinente” e cinco é “Muito pertinente”.

Por fim, foi solicitado aos professores que classificassem o seu grau de apreciação global da ação, sendo que obtivemos seis professores a responder o nível cinco, e um professor a responder o nível quatro, onde um é “Não gostei nada” e cinco é “Gostei Bastante”.

Quanto a possíveis melhorias ou sugestões, fossem elas referentes ao instrumento ou à ação, não obtivemos respostas por parte dos professores.

No fim da ação, e no decorrer do *coffe break*, foram diversos os *feedbacks* positivos que obtivemos por parte dos professores participantes e orientadores que permite fazer um balanço positivo da concretização da ação.

Como pontos positivos no que diz respeito à ação destaco o cumprimento dos horários definidos para as diversas apresentações, a interajuda entre estagiárias no decorrer da ação, fosse na organização como colaboração na mesma, além da observação da aplicabilidade dos diversos instrumentos didáticos desenvolvidos.

Quanto aos instrumentos, estes foram disponibilizados aos diversos docentes em formato digital, o que permite que os professores consigam utilizá-lo nas suas aulas ou até mesmo colocar à disposição dos alunos, visto ser um instrumento bastante didático e interativo.

Outro ponto positivo que também se pode destacar era a diversidade e organização do *coffe break*, sendo que foi um momento e espaço mais informal que permitiu, enquanto os professores consumiam as iguarias levadas por nós, discutir acerca das temáticas apresentadas no decorrer da ação, além da aproximação aos restantes professores que compõem o grupo de EF.

Mas como a organização de uma ação deste âmbito não resulta apenas em pontos positivos, destaco alguns pontos negativos que foram levantados após a conclusão da ação. O primeiro ponto, e que é importante destacar, trata-se do número de professores que aderiram à ação. Num grupo de EF com tantos elementos era espectável estarem presentes mais professores, o que nos leva a crer que o nosso envolvimento e publicação do evento não foram suficientes para captar o interesse e assegurar a presença de mais professores na ação.

Além disto, e visto terem sido dois núcleos de estágio na EBSRAM no ano letivo 2024/2025, teria sido mais benéfico comunicarmos melhor entre nós e distribuímos melhor as tarefas, o que possivelmente levaria a uma melhor organização do evento e que poderia ter resultado numa melhor adesão. Uma das justificações que também identifico para o facto de grande parte da organização da ação ter sido feita em cima do prazo é o facto de esta se ter realizado cerca de três semanas após a ACPC, o que levou a que no início do segundo período apenas nos encontrássemos focadas na outra ação.

De destacar, que ao longo da ação, tivemos o auxílio do professor Ricardo Oliveira para realizar o registo de vídeo e fotográfico da ação, permitindo assim num futuro recordar este momento, como também observar a aplicabilidade do instrumento didático.

Concluída a ação, de uma forma geral o balanço que faço é positivo, seja em relação à organização no seu geral como no que diz respeito à temática que desenvolvi, visto ter desenvolvido um instrumento didático de fácil aplicação, seja por parte dos docentes como dos alunos, conseguindo assim resolver alguns dos problemas

identificados pelos professores no que diz respeito à aplicação das Danças Tradicionais nas aulas de EF.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluído todo o percurso de estágio, sinto um profundo sentimento de dever cumprido. Este foi um processo de enorme crescimento, tanto a nível pessoal como profissional, no qual pude desenvolver competências, superar desafios e consolidar aprendizagens importantes. Todo este caminho foi enriquecido pelo apoio constante dos meus orientadores, que desempenharam um papel essencial na minha evolução e na construção da minha identidade como futura profissional.

No que diz respeito à PL, esta foi a minha primeira experiência no domínio da gestão de um grupo de jovens. Iniciei o EP num registo de adaptação e superação constantes, com vários aspetos a requerer melhoria, desde a estruturação das aulas, ao controlo disciplinar e à supervisão da atividade dos alunos. Com o decorrer do tempo, consegui evoluir significativamente em todas estas áreas. Reconheço, que em alguns momentos ainda identifico necessidades de melhoria e evolução, seja no que diz respeito à organização, transição ou até mesmo na transmissão de *feedbacks*.

No âmbito das restantes dimensões do estágio, tive uma participação ativa e empenhada na comunidade escolar, procurando envolver-me em todas as iniciativas propostas. Essa disponibilidade permitiu-me contactar com um número alargado de alunos, de diversas idades, partilhar experiências com diversos docentes e conhecer de perto a vertente organizativa de diferentes atividades escolares. Destaco também a minha colaboração em atividades dinamizadas pelo outro núcleo de estágio a EBSRAM, como a participação na AEC das mesmas.

Relativamente à atividade de AEC, acredito que conseguimos cumprir com os objetivos a que nos propusemos, através da atividade de *Paintball*. Esta iniciativa revelou a nossa capacidade de planear, prever variáveis e operacionalizar uma atividade complexa, garantindo a sua concretização tal como idealizada. Para além disso, os alunos manifestaram grande satisfação com a experiência e desenvolveram, na sua maioria, as competências que tínhamos previamente definido como objetivos a alcançar com a ação.

Quanto às assistências às aulas, para além das vinte observações formais que nos são exigidas, estive presente em diversas aulas dinamizadas pela minha colega de estágio. Esta vivência permitiu-me alargar a minha visão crítica, enriquecer a minha bagagem pedagógica e consolidar estratégias diferenciadas de ensino, ajustadas às características específicas de cada turma e cada aluno.

No que se refere às ações científico-pedagógicas, os *feedbacks* recebidos por parte dos professores e orientadores foram bastante positivos. Considero, assim, que conseguimos, através das temáticas abordadas, aprofundar o nosso conhecimento e contribuir também para a reflexão e enriquecimento dos restantes docentes envolvidos, atingindo plenamente os objetivos propostos.

Sem dúvida que o EP foi uma experiência que me marcou bastante, fosse pelos momentos bons e menos bons que por vezes ultrapassei, mas que me fizeram crescer e evoluir não só como docente como também como pessoa.

Em síntese, abracei este estágio com total empenho, comprometendo-me integralmente com todas as suas componentes. Acredito ter alcançado os objetivos definidos, destacando, acima de tudo, a minha dedicação, sentido de responsabilidade e capacidade de trabalho. Apesar de ter sido um percurso com desafios e momentos de aprendizagem contínua, concluo esta etapa com um conjunto sólido de competências que me preparam para enfrentar a realidade da docência, sempre consciente de que há ainda espaço para crescer, melhorar e evoluir.

10. REFERÊNCIAS

- Alves, H. (2012). Observação de aula como Método de Aprendizagem e Autorreflexão Docente. *Revista de Parapedagogia*, 2(2), 3-11.
- Aryanti, S., Azhar, S., Tangkudun, J., Yasmawati, Y. (2022). Teaching Games for Understanding (TGfU) Model Learning for Overhead Pass Volleyball in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 677-682. 10.13189/saj.2022.100407
- Barreira, C., Boavida, J. & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa – Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 95-133. https://doi.org/10.14195/1647-8614_40-3_4
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99(253), 605-632. <http://dx.doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.99i253.3774>
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Lisboa: FMH Edições. ISBN: 972-735-107-7
- Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. cap. Livros Horizonte.
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base (La enseñanza de táctica y técnica en el fútbol: conocimientos de entrenadores de categorías de formación) (Teaching tactics and technique in football: conceptions. *Retos*, 33, 112–117. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.55503>
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Canfield, M. S. (1994). Aulas de educação física: o professor e suas ações. *Kinesis*, 13, 57-80.
- Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF. *Didática Da Educação Física: Perspetivas, Interrogações E Alternativas*, 139–175. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/2037>

- Costa, A. B. P. (2017). Formação Continuada de Docentes: Contribuições do Sindicato visando a uma educação de qualidade. Instituto Superior de Educação e Ciências. *RCAAP - Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal*.
- da Silva, C. R., & Rosa, J. M. (2020). A educação escolar, dinâmica de formação do caráter e a concretização do processo de formação dos valores pessoais. *Interação Em Psicologia*, 24(3). <https://doi.org/10.5380/riep.v24i3.73094>
- de Queiroz Miranda, J. M., Belli, T., da Silva, P. A., Misuta, M. S., & Galatti, L. R. (2020). Possíveis estratégias de avaliação da aprendizagem sobre o esporte em um projeto de badminton na escola. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(2), 101-106. DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n2.p101>
- Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril da Educação (2016). Diário da República n.º 65/2016, Série I de 2016-04-04. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/17-2016-74007250>
- Decreto-Lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro do Ministério da Educação e Ciência (2014). Diário da República n.º 29/2014, Série I de 2024-02-11. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/22-2014-570766>
- Dorak, F., Yildiz, L., Canpolat, A. M., Yüzbasıoğlu, Y., & Vurgun, N. (2018). A Comparison of the Tactical Game Approach and the Direct Teaching Models in the Teaching of Handball: Cognitive-Psychomotor Field and Game Performance. *World Journal of Education*, 8(3), 76-85. DOI:[10.5430/wje.v8n3p76](https://doi.org/10.5430/wje.v8n3p76)
- Fernandes, C. (2018). Dança Cristal: da arte do movimento à abordagem somático-performativa. Editora da Universidade Federal da Bahia. DOI:[10.7476/9786556300832](https://doi.org/10.7476/9786556300832)
- Ferreira, D. (2005). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol. (Dissertação de Licenciatura, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/16626>
- Freitas, S. L., Costa, M. G. N. da, & Miranda, F. A. de. (2014). Avaliação Educacional: formas de uso na prática pedagógica. *Revista Meta: Avaliação*, 6(16), 85–98. <https://doi.org/10.22347/2175-2753v6i16.217>
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., & Abraldes, J. A. (2014). Importance of Physical Education: motivation and motivational climate.

Procedia-Social and Behavioral Sciences, 132, 364-370.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.323>

- Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of sport and exercise*, 4(3), 211-223. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00006-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00006-7)
- Hovelynck, J., Vanden Auweele, Y., & Mouratidis, T. (1999). Group development in the physical education class. *Psychology for physical educators*, 405-431.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Libâneo, J. (1994). Didática. Cortez Editora.
- Linhares, P. C. A., da Silva Irineu, T. H., da Silva, J. N., de Figueiredo, J. P., & de Sousa, T. P. (2014). A importância da escola, aluno, estágio supervisionado e todo o processo educacional na formação inicial do professor. *Revista Terceiro Incluído*, 4(2), 115-127. DOI: [10.5216/teri.v4i2.35258](https://doi.org/10.5216/teri.v4i2.35258)
- Lopes, H., Prudente, J., Vicente, A., & Fernando, C. (2014). Uma mudança coerente no ensino superior: a ferramenta processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(5), 55-60. <http://hdl.handle.net/10400.13/2372>
- Lye, C. M., & Kawabata, M. (2021). Perception of boredom in physical education lessons: What factors are associated with students' boredom experiences?. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(4), 710-719. DOI: 10.1123/jtpe.2021-0090
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade, 53-82.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education: First online edition, 2008. *Spectrum Institute for Teaching and Learning*.
- Oliveira, E., Cunha, V. Encarnação, A. Santos, L., Oliveira, R. & Silva, R. (2007). Uma experiência de avaliação da aprendizagem na educação à distância. O diálogo entre avaliação sumativa e formativa REICE. *Revista Iberoamericana sobre*

Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 5(2ed.), 39-55.
DOI:[10.15366/reice2007.5.2.004](https://doi.org/10.15366/reice2007.5.2.004)

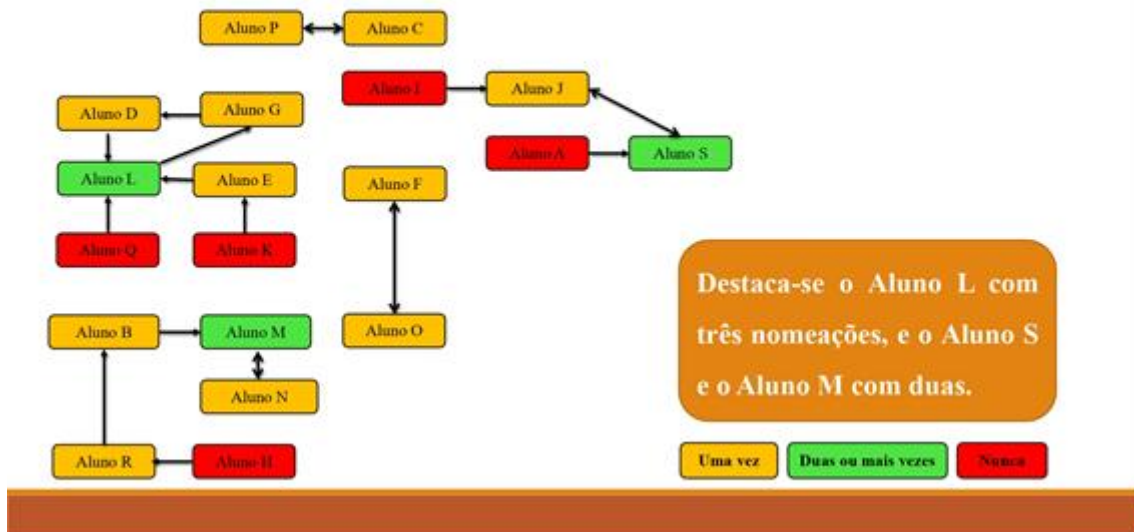
- Pais, A. (2012). Fundamentos didatológicos para a construção de unidades curriculares integradas. *Da Investigação às Práticas: Estudos de Natureza Educacional*, 2(2), 37-52. <https://doi.org/10.25757/invep.v2i2.49>
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2). <https://doi.org/10.5628/rpcd.13.03.29>
- Plano Anual de Escola. (2023-2024). Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.
- Prudente, J. (2006). Análise da Performance Tático-Técnica no Andebol de Alto Nível - Estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial. Dissertação de Doutoramento. <http://hdl.handle.net/10400.13/123>
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. *Instituto Politécnico de Bragança*.
- Resende, H. (2011). Metodologia de ensino em educação física: Os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth. *Atividades físicas inclusivas para pessoas com deficiência* (pp. 101-196). CBDCCR.
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed.). Mosby
- Rosado, A. (1989). O Ensino do Atletismo na escola e no clube. Faculdade de Motricidade Humana.
- Simonsen, B., Fairbanks, S., Briesch, A., Myers, D., & Sugai, G. (2008). Evidence-based practices in classroom management: Considerations for research to practice. *Education and treatment of children*, 31(3), 351-380.
- Souza, R., & Ponte, J. (2012). Práticas letivas e formação contínua em matemática: Um diálogo necessário. *Encontro de Investigação em Educação Matemática*, 467-477.
- Tardif, M. (2002). Saberes docentes e formação profissional. Petrópolis: Vozes.
- Teixeira, J., Simões, J., Nóbrega, M., Gouveia, S., Lopes, H. (2017). Contributos Práticos para Operacionalização do Frisbee na Escola. *Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira*. <http://hdl.handle.net/10400.13/2062>

- Thomas, D. T.; Erdman, K. A.; Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Tolves, B., Delevati, M., & Sawitzki, R. (2014). Métodos Parcial, Global e de Jogos Condicionados no ensino do futsal. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 13 (2), 80-92.
- Wilkinson, S. D., & Penney, D. (2025). Ability grouping in primary physical education in England: Moving beyond binary discourses and practices. *British Educational Research Journal*. DOI:[10.1002/berj.4160](https://doi.org/10.1002/berj.4160)
- Zhang, H. (2024). Implementation of Rules and Routines in Physical Education Teaching and Learning in China. *Scalable Computing: Practice and Experience*, 25(2), 646-652. DOI:[10.5220/0009788904710479](https://doi.org/10.5220/0009788904710479)

APÊNDICES

Apêndice 1. Exemplo de Sociograma – Teste Sociométrico

PREFERÊNCIA PARA FAZER UM TRABALHO DE GRUPO



Apêndice 2. Cronograma Inicial



Calendário do Ano Letivo 2024/2025 - Escola

		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro			Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
S	D	1			1 FERIADO			1	1				1
2ª		2			2			2	2				2
3ª		3	1		3			3	3	4 CARNAVAL	1		3
4ª		4	2		4	1 ANO NOVO		4	4	5	2		4
5ª		5	3		5			5	5	6	3	1 FERIADO	5
6ª		6	4	1 FERIADO	6			6	6	7	4 Fim do 2º Período	2	6 Término (9º, 11º e 12º Ano)
S	D	7	5 FERIADO	2	7	4		8	8	5	3	7	
2ª		8	6	3	8 FERIADO	5		9	9	6	4	8	
3ª		9	7	4	9	6 Início do 2º Período		10	10	7	5	9	
4ª		10	8	5	10	7		11	11	8	6	10 FERIADO	
5ª		11	9	6	11	8		12	12	9	7	11	
6ª		12	10	7	12	9		13	13	10	8	12	
S	D	13 Início do 1º Período	11	8	13	10		14	14	11	9	13	
2ª		14	12	9	14	11		15	15	12	10	14	
3ª		15	13	10	15	12		16	16	13	11	15	
4ª		16	14	11	16	13		17	17	14	12	16	
5ª		17	15	12	17 Fim do 1º Período	14		18	18	15	13	17	
6ª		18	16	13	18	15		19	19	16	14	18	
S	D	19	17	14	19	16		20	20	17	15	19 FERIADO	
2ª		20	18	15	20	17		21	21	18 FERIADO	16	20	
3ª		21	19	16	21	18		22	22	19	17	21	
4ª		22	20	17	22	19		23	23	20 PÁSCOA	18	22	
5ª		23	21	18	23	20		24	24	21	19	23	
6ª		24	22	19	24	21		25	25	22 Início do 3º Período	20	24	
S	D	25	23	20	25 NATAL	22		26	26	23	21	25	
2ª		26	24	21	26	23		27	27	24	22	26	
3ª		27	25	22	27	24		28	28	25	23	27	
4ª		28	26	23	28	25		29	29	26	24	28	
5ª		29	27	24	29	26		30	30	27	25	29	
6ª		30	28	25	30	27		31	31	28	26	30	
S	D		29	26	31	28				29	27		
2ª			30	27		29				30	28		
3ª				28							29		
4ª													
5ª													
6ª													
S	D			30							31		

Legenda:
Voleibol
Desportos de Raquete
Futebol/Basquetebol
Atletismo
Andebol
Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança
Atividades de Exploração da Natureza - Orientação
Apresentação
Aptidão Física- EFERAM-CIT
Interrupções Letivas
Feridos

Apêndice 3. Cronograma Final

1.º Período			
Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-feira
17/09/2024	Apresentação	18/09/2024	Desportos de Raquete - Badminton
24/09/2024	Aptidão Física - EFERAM-CIT	25/09/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
01/10/2024	Voleibol	02/10/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
08/10/2024	Aptidão Física + Voleibol	09/10/2024	Desportos de Raquete - Badminton
15/10/2024	Aptidão Física + Voleibol	16/10/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
22/10/2024	Aptidão Física + Voleibol	23/10/2024	Plano Alternativo
29/10/2024	Frisbee + Voleibol	30/10/2024	CORTA-MATO
05/11/2024	Frisbee + Voleibol	06/11/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
12/11/2024	Frisbee + Voleibol	13/11/2024	Desportos de Raquete - Badminton
19/11/2024	Corfebol + Voleibol	20/11/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
26/11/2024	Corfebol + Voleibol	27/11/2024	Desportos de Raquete - Badminton
03/12/2024	Corfebol + Voleibol	04/12/2024	Desportos de Raquete - Badminton e Tênis de Mesa
10/12/2024	Avaliação Sumativa - Voleibol	11/12/2024	Avaliação Sumativa de Desportos de Raquete
2.º Período			
Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-feira
07/01/2025	Basquetebol + Futebol	08/01/2025	Atletismo
14/01/2025	Basquetebol + Futebol	15/01/2025	Atletismo

21/01/2025	Plano Alternativo	22/01/2025	Atletismo
28/01/2025	Basquetebol + Futebol	29/01/2025	Atletismo
04/02/2025	Basquetebol + Futebol	05/02/2025	Atletismo
11/02/2025	Basquetebol + Futebol	12/02/2025	Atletismo
18/02/2025	Basquetebol + Futebol	19/02/2025	Atletismo
25/02/2025	Futebol + Badminton	26/02/2025	Basquetebol
11/03/2025	Futebol + Badminton	12/03/2025	Basquetebol
18/03/2025	Futebol + Atletismo	19/03/2025	Basquetebol
25/03/2025	Futebol + Atletismo	26/03/2025	Basquetebol
01/04/2025	Futebol + Atletismo	02/04/2025	-----
3.º Período			
Dia	Terça-feira	Dia	Quarta-feira
22/04/2025	Andebol + Orientação	23/04/2025	Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança
29/04/2025	Andebol + Orientação	30/04/2025	Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança
06/05/2025	Semana do Mar	07/05/2025	Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança
13/05/2025	Sessão Informativa sobre o Ensino Superior - AJMC	14/05/2025	Sessão de Esclarecimento sobre o acesso ao Ensino Superior - GES
20/05/2025	Aptidão Física – EFERAM-CIT	21/05/2025	Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança
27/05/2025	Semana do Desporto Escolar – Ténis de Mesa	28/05/2025	Atividade de Extensão Curricular - <i>Paintball</i>
03/06/2025	Andebol e Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança	04/06/2025	Jogos Pré-desportivos

Apêndice 4. Exemplo de Unidade Didática – Desportos de Raquete



Faculdade de Ciências Sociais
Departamento de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Ano Letivo 2024/2025

Unidade Didática de Desportos de Raquete **Badminton e Ténis de Mesa**

Professora Estagiária: Joana Silva Abreu
Orientador Científico: Professor Doutor Ricardo Alves
Orientador Cooperante: Mestre Adérito Nóbrega

Funchal,
2024

Índice

Caracterização do Badminton.....	4
Caracterização do Tênis de Mesa.....	4
Avaliação Diagnóstica.....	5
Objetivos específicos do Badminton.....	7
Objetivos específicos do Tênis de Mesa.....	9
Recursos materiais, temporais e espaciais.....	11
Cronograma de conteúdos.....	13
Estratégias adotadas para o ensino dos conteúdos.....	15
Balço da Unidade Didática.....	16
Referências Bibliográficas.....	19
Apêndices.....	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Critérios de êxito dos elementos técnicos do Badminton.....	5
Tabela 2 - Distribuição dos alunos por níveis de proficiência segundo a avaliação diagnóstica de Badminton.....	6
Tabela 3 - Critérios de êxito dos elementos técnicos do Tênis de Mesa.....	7
Tabela 4 - Recursos temporais e espaciais para o Badminton e Tênis de Mesa.....	11
Tabela 5 - Material disponível para a UD de Desportos de Raquete - Badminton.....	11
Tabela 6 - Material disponível para a UD de Desportos de Raquete - Tênis de Mesa.....	12
Tabela 7 - Cronograma de conteúdos para a UD de Desportos de Raquete (inicial).....	13
Tabela 8 - Cronograma de conteúdos UD de Desportos de Raquete (final).....	17
Tabela 9 - Distribuição dos alunos por níveis de proficiência segundo a avaliação sumativa de Badminton.....	18

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndices 1 - Avaliação Diagnóstica de Badminton.....	20
Apêndices 2 - Avaliação Diagnóstica de Tênis de Mesa.....	21

Apêndices 3 - Distribuição dos jogos pelos respetivos dias e campos – Torneio 1x1 de Badminton	23
Apêndices 4 - Quadro para registo da pontuação dos jogos – Torneio 1x1 de Badminton	24
Apêndices 5 - Quadro de classificação - Torneio 1x1 de Badminton.....	25
Apêndices 6 - Exemplo de quadro de registo individual – Torneio 1x1 de Badminton .	26
Apêndices 7 - Banco de Exercícios de Desportos de Raquete	42

Unidade Didática de Desportos de Raquete

Badminton e Ténis de Mesa

Caracterização do Badminton

Segundo Fernandes (2008), o badminton caracteriza-se por um jogo de confrontação direta dinâmico e complexo, o que permite ser considerada como a modalidade dos desportos de raquete mais rápida do mundo.

O Badminton caracteriza-se ainda pelas jogadas a alta velocidade que levam os jogadores a apresentarem ações executadas de forma balística, que obriga a ajustes rápidos e constantes ao longo do jogo. Ocorrem diversas tomadas de decisão devido à constante pressão temporal ao longo do jogo como também ao contexto de incerteza e constrangimentos que surgem (Fernandes, 2008).

Costa & Costa (2013) caracterizam o badminton como um jogo de raquetes, no qual é utilizado como objeto de jogo um volante. Podem ocorrer jogos singulares, divididos entre feminino e masculino, como também podem ocorrer jogos de pares, sejam eles femininos, masculinos ou mistos. Esta modalidade apresenta como objetivo de jogo fazer com que o volante passe sobre a rede de forma a ir cair dentro do campo adversário, sem que o adversário seja capaz de responder com o mesmo para o nosso campo, ou impedir que o mesmo caia nele.

Caracterização do Ténis de Mesa

O Ténis de Mesa, segundo Costa et al. (2013) tem como objetivo que o jogador conquiste onze pontos antes do seu adversário, tendo sempre em conta que caso ocorra empate aos dez pontos é necessário que ocorra uma diferença de dois pontos para então conseguir vencer o jogo. Para um jogador vencer uma partida, ocorre a disputa de número ímpar de jogos, sendo que normalmente jogam entre 3 a 5 jogos. À semelhança do Badminton, o Ténis de Mesa é uma modalidade que se joga em individuais, masculinos e femininos, ou em pares, sendo estes femininos, masculinos ou mistos.

Esta é uma modalidade caracterizada como desportos de raquete sendo que os jogadores têm cada um a sua raquete, como também apresentam uma bola e mesa por cada partida.

Avaliação Diagnóstica

Para permitir a avaliação diagnóstica da presente unidade didática, foi tida como referência a ficha de observação e registo criada para a mesma onde se pretende analisar a prestação dos alunos nas diversas modalidades. Assim sendo foi criada uma ficha que diz respeito ao Badminton e uma ao Ténis de Mesa. As fichas observavam desde a posição base, às pegas e batimentos de direita e de esquerda, o serviço, deslocamentos como também gestos técnicos específicos de cada modalidade.

Tento como referência os diversos elementos técnicos selecionados que compõem a ficha de observação do Badminton, foram definidos critérios de êxito que dizem respeito a cada um deles, tais como:

Elemento técnico	Crítérios de êxito:
Posição Base	<ul style="list-style-type: none">→ Regressa à posição base após cada batimento;→ Avanço da perna direita e joelhos ligeiramente fletidos;→ Raquete sempre em frente ao troco;
Pega de Direita	<ul style="list-style-type: none">→ Realiza corretamente a pega;→ Adequa a pega à trajetória da bola;→ Mantém uma posição base fletida enquanto aguarda o volante;
Pega de Esquerda	<ul style="list-style-type: none">→ Realiza corretamente a pega;→ Adequa a pega à trajetória da bola;→ Mantém uma posição base fletida enquanto aguarda o volante;
Serviço	<ul style="list-style-type: none">→ Avanço do pé esquerdo com o peso sobre o pé na retaguarda (destros);→ Encontra-se na diagonal face ao adversário;→ Continuidade do movimento do braço após o contacto do volante na raquete;
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none">→ Desloca-se em relação ao volante a tempo de se posicionar para o batimento;→ Consegue tempo de forma a realizar um movimento em amplitude;→ Realiza corretamente o deslocamento sem cruzar os pés ou correr para o volante;
Clear	<ul style="list-style-type: none">→ Realizar um movimento contínuo;→ Acima da cabeça e à frente do corpo;→ Realizar rotação do tronco;
Lob	<ul style="list-style-type: none">→ Realizar um movimento contínuo;→ Realizar o avanço da perna do lado da raquete em afundo.

Tabela 1 - Critérios de êxito dos elementos técnicos do Badminton

Com base na avaliação diagnóstica foi possível identificar algumas dificuldades dos alunos a quando da execução técnica de alguns gestos, tais como posições base incorretas, serviço a cima da cabeça, ou dificuldade na execução de gestos específicos como o *Clear* e o *Lob*.

Assim sendo, é possível identificar que alguns alunos já se enquadram no nível elementar, no entanto a grande maioria da turma ainda se encontra no nível introdutório, como é possível analisar segundo a tabela abaixo apresentada:

Nível de proficiência dos Alunos na Avaliação Diagnóstica de Badminton	
Nível introdutório	N.º 1, 2, 3, 6, 9., 12, 14, 15, 17, 19
Nível elementar	N.º 4, 5, 8, 10, 11, 13, 18, 21, 22

Tabela 2 - Distribuição dos alunos por níveis de proficiência segundo a avaliação diagnóstica de Badminton

No seguimento da ficha de observação do Badminton, foi também criada a de Ténis de Mesa, sendo que a mesma também apresentava elementos técnicos para e os respetivos critérios de êxito como descrito na tabela seguinte:

Elemento técnico	Crítérios de Êxito
Posição Base	<ul style="list-style-type: none"> → Regressa à posição base após cada batimento; → Raquete sempre em frente ao troco; → Pernas ligeiramente fletidas e pé contrário à raquete ligeiramente à frente;
Batimento de Direita	<ul style="list-style-type: none"> → Batimento ao lado do tronco; → Braço/antebraço formando 90°; → Rotação do tronco no momento do contacto da raquete com a bola;
Batimento de Esquerda	<ul style="list-style-type: none"> → Batimento em frente ao tronco; → Movimento de trás para a frente; → Rotação do tronco no momento do contacto da raquete com a bola;
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> → Levantar a bola pelo menos 15 centímetro; → Bola na palma da mão aberta; → Um toque no seu campo e um toque no campo adversário; → Recupera a posição base após o
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> → Desloca-se em relação à bola a tempo de se posicionar para o batimento; → Conseguir tempo de forma a realizar corretamente o movimento; → Realiza corretamente o deslocamento sem cruzar os pés ou correr para a bola;
Top-Spin de Direita	<ul style="list-style-type: none"> → Raquete numa posição ligeiramente inclinada apontando para a mesa; → Movimento ao lado do tronco; → Rotação do tronco no momento do movimento;

Corte de Direita	<ul style="list-style-type: none"> → Movimento de cima para baixo, com a raquete inclinada apontando para o teto; → Espera pela bola; → Aplica efeito à bola;
Corte de Esquerda	<ul style="list-style-type: none"> → Movimento de cima para baixo, com a raquete inclinada apontando para o teto; → Espera pela bola; → Aplica efeito à bola.

Tabela 3 - Critérios de êxito dos elementos técnicos do Tênis de Mesa

Tendo por base a avaliação diagnóstica realizada aos alunos utilizando a ficha diagnóstica criada, foi possível identificar que a turma apresenta mais dificuldades a quando da matéria do ténis de mesa do que no badminton. Grande parte das dificuldades dos alunos passa pela correta pega da raquete e execução dos diversos batimentos e posição base.

Ao contrário do Badminton, não se torna possível identificar alunos no nível elementar do Tênis de Mesa, destaca-se sim alguns alunos que apresentam melhor prestação e execução técnica do que outros alunos que revelam elevadas dificuldades a quando desta matéria.

Objetivos específicos do Badminton

Com base nas aprendizagens essenciais de Educação Física definidas para o 12.º ano de escolaridade, os objetivos que estão definidos que os alunos devem alcançar a quando da matéria de ensino de Badminton são os seguintes:

BADMINTON - Nível Introdução

O aluno:

- 1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.*
- 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.*
- 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:*

3.1 Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.

3.2 **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.

3.3 **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.

3.4 **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

3.4.1 **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.4.2 **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).

4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

BADMINTON - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.

3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Objetivos específicos do Tênis de Mesa

Na sequência da matéria de ensino de Badminton, os objetivos específicos para o Tênis de Mesa foram também tidos em conta as Aprendizagens Essenciais para o 12.º ano de escolaridade, sendo os seguintes:

TÊNIS DE MESA – Nível Introdução

O aluno:

1. *Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.*

2. *Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta.*

3. *Em situação de exercício, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes:*

3.1 *Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento.*

3.2 *Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola.*

3.3 *Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver.*

3.4 *Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede.*

4. *Em situação de exercício de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.*

TÉNIS DE MESA – Nível elementar

O aluno:

1. *Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.*

2. *Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais batimentos, bem como das regras de jogo de singulares e pares: a) **formas de contagem e pontuação**, b) **regras do serviço**, c) **repetição da jogada** e d) **alternância e ordem (jogo a pares)**, adequando as suas ações a esse conhecimento.*

3. *Em situações de jogo de singulares:*

3.1 *Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola.*

3.2 *Inicia o jogo em **serviço curto ou comprido**, colocando a bola num local de difícil receção para o companheiro.*

3.3 *Devolve a bola, **devolução simples à esquerda e à direita**, colocando - a de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias.*

3.4 *Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver a bola; regressa à posição base após cada batimento de modo a poder executar, com êxito, novo batimento.*

4. Em situação de exercício, posiciona-se corretamente, para realizar o **serviço com corte superior ou inferior**, com batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respetivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajetórias curta ou comprida, paralela ou diagonal à linha lateral da mesa.

5. Em situação de exercício, em cooperação com o companheiro:

5.1 - Realiza **sequências de batimentos**, só com a mão direita, só com o revés, ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.

5.2 - **Relança a bola**, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente.

Recursos materiais, temporais e espaciais

De forma a permitir a planificação das aulas de Desportos de Raquete incluídas na presente unidade didática, Badminton e Ténis de Mesa, tornou-se importante conhecer as condições temporais, espaciais e materiais.

Para a realização das aulas o espaço e duração das mesmas para a prática letiva do badminton e do ténis de mesa segue o representado na tabela seguinte:

Recursos temporais e espaciais para o Badminton e Ténis de Mesa		
Hora	Dia da semana	Espaço
11h45 às 12h35	Quarta-feira	Pavilhão 2

Tabela 4 - Recursos temporais e espaciais para o Badminton e Ténis de Mesa

Além do tempo e espaço da aula, para permitir a organização e realização da unidade didática, torna-se importante ter em conta o levantamento do material disponível para ambas as modalidades, permitindo assim uma melhor gestão e organização das aulas (tabela 5 e tabela 7).

Material do Badminton	Raquetes	140
	Redes	12
	Volantes	50

Tabela 5 - Material disponível para a UD de Desportos de Raquete - Badminton

Material do Ténis de Mesa	Raquetes de Ténis de Mesa	68
---------------------------	---------------------------	----

	Separadores de Ténis de Mesa	30
	Bolas de Ténis de Mesa	26
	Mesas de Ténis de Mesa	5

Tabela 6 - Material disponível para a UD de Desportos de Raquete - Ténis de Mesa

Cronograma de conteúdos de Desportos de Raquete

Conteúdos		18/09	25/09	02/10	09/10	16/10	06/11	13/11	20/11	27/11	04/12	11/12
		Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6	Aula 7	Aula 8	Aula 9	Aula 10	Aula 11
Badminton	Relação raquete-volante	■	Avaliação Diagnóstica								Avaliação Final	
	Serviço				■					■		
	Batimento de Direita e de Esquerda						■					
	Posição Base						■					
	Clear							■		■		
	Lob							■				
	Amortie							■				
	Encosto na rede									■		
	Jogo 1x1	■			■	■	■	■	■	■		■
	Jogo 2x2								■			
	Torneio 1x1								■	■		■
Jogos condicionados					■	■						
Tênis de Mesa	Relação raquete-bola			Avaliação Diagnóstica	■							
	Batimento de Direita e de Esquerda					■						
	Jogo 1x1		■				■			■		
	Jogo 2x2								■		■	

Tabela 7 - Cronograma de conteúdos para a UD de Desportos de Raquete (mista)

Justificação do cronograma de conteúdos

Através da análise do cronograma acima apresentado, é possível identificar que serão lecionadas onze aulas de Desportos de Raquete, todas elas com a duração de cinquenta minutos, onde serão abordados e desenvolvidos os diversos conteúdos que são propostos para alunos de décimo segundo ano segundo as aprendizagens essenciais, tanto para a modalidade de Badminton como a de Ténis de Mesa.

As aulas foram sendo alternadas quanto às modalidades aplicadas, numa semana era apenas abordado Badminton, e na seguinte era então abordado simultaneamente o Ténis de Mesa e o Badminton.

Assim sendo, foram realizadas três aulas que apenas incidiram nos conteúdos do Badminton, e nas restantes aulas foram abordados conteúdos do Badminton e do Ténis de Mesa.

A distribuição dos conteúdos foi feita para permitir trabalhar entre um a dois conteúdos por aula, podendo assim incidir na melhoria e aprendizagem dos mesmos. Foi sempre tido em conta o nível introdutório e elementar das aprendizagens essenciais para auxiliar o planeamento e sequência dos conteúdos, o que leva a que inicialmente sejam abordados conteúdos referentes ao nível introdutório, e posteriormente passou-se a abordar os conteúdos referentes ao nível elementar.

A unidade didática começa com a abordagem da relação raquete-volante onde se pretende trabalhar a pega da raquete, serviço, batimento de direita e de esquerda concomitantemente com a posição base. Seguidos estes conteúdos, inicia-se a abordagem de elementos técnicos mais complexos, sendo o caso do *Clear*, *Amortie*, *Lob* e Encosto na Rede.

A razão que leva à escolha desta sequência para desenvolver os conteúdos deve-se ao facto de que a pega e a relação do aluno com o volante é crucial para permitir que o mesmo consiga jogar, tal como a posição base é fundamental para que o mesmo esteja sempre pronto para realizar qualquer movimento. Os batimentos específicos são apenas desenvolvidos após a aplicação dos batimentos base pois é necessário que o aluno consiga realizar os batimentos de direita e de esquerda para então conseguir adaptar a técnica para o movimento necessário para executar um movimento técnico.

Por outro lado, o ténis de mesa visto ser uma modalidade que costuma apresentar mais dificuldades a nível técnico, faz com que seja crucial abordar muito mais os conteúdos base, o que faz com que seja baseado na pega da raquete, posição base, serviço e batimento de direita e de esquerda. Para um aluno que não consiga realizar minimamente estes conteúdos torna-se difícil conseguir jogar num contexto formal.

Ao longo das diversas aulas, são também realizados jogos perto do fim de cada aula, para permitir que os alunos assimilem os conteúdos aprendidos em contexto de jogo.

No fim da unidade didática, está previsto um torneio intra-turma, em que todos os alunos jogam uns contra os outros, para permitir que os mesmos apliquem os conteúdos aprendidos, como também experienciem a realidade de um jogo de Badminton.

Nas diversas aulas, e com a aplicação dos diversos conteúdos, o objetivo principal para por transmitir aos alunos diversos conhecimentos e exercícios, que progridem desde o nível mais simples ao mais complexo, permitindo assim aos alunos que estes desenvolvam a sua técnica e capacidade de jogo na modalidade de Badminton e de Ténis de Mesa.

Estratégias adotadas para o ensino dos conteúdos

Tendo o professor definido os conteúdos, e a sequência em que vai aplica-los, torna-se importante o professor compreender como os irá ensinar aos seus alunos, a partir dos diversos modelos de ensino e métodos para que os alunos tenham uma aprendizagem que os leve a atingir os objetivos definidos nas aprendizagens essenciais.

Segundo Galatti et al., (2017, citado por de Queiroz Miranda et al., 2020) o badminton ao apresentar como objetivo do jogo vencer o ponto, leva a que o jogador tenha que elaborar estratégias para tentar prever percursos, como também tem que ser capaz de tomar decisões tendo em conta o espaço e o adversário. Posto tudo isto, o principal modelo de ensino a ser aplicado para a lecionação da Unidade Didática de Desportos de Raquete será o modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU) de Bunker e Thorpe (1982), sendo que o modelo baseia-se em seis etapas, sendo estas a compreensão do jogo, a apreciação do jogo, a consciência tática, a tomada de decisão mais apropriada, a execução de habilidades técnicas sólidas e o aprimoramento do desempenho do jogo tendo como resultado da compilação das diferentes etapas enumeradas anteriormente.

Além do modelo de ensino do TGfU, foi também selecionado o método de ensino que se foca no Global, sendo que o aluno aprende os diversos gestos técnicos da modalidade através da aplicação de jogos condicionados que são encaminhados até chegar ao jogo formal.

Para apoiar o modelo e método de ensino selecionados serão aplicadas outras estratégias ao longo da Unidade Didática, como a concretização do Torneio Intra-turma para permitir aos alunos jogarem em contexto de jogo formal, como também será recorrido a imagens gráficas das trajetórias previstas dos volantes nos diversos gestos técnicos para melhor visualização por parte dos alunos.

Balço da Unidade Didática

Como é possível observar através do cronograma final da Unidade Didática de Badminton (tabela 9) a mesma iniciou-se no dia previsto, dezoito de setembro de dois mil e vinte e quatro com a avaliação diagnóstica e veio a terminar uma semana antes do previsto, no dia quatro de dezembro de dois mil e vinte e quatro visto o pavilhão dois onde decorria as aulas estar a ser utilizado para o torneio inter-turmas de voleibol.

A sequência dos conteúdos inicialmente prevista ocorreu como planeada, embora a avaliação diagnóstica visto ser realizada a duas modalidades ter iniciado uma semana antes do previsto. Foi necessário também realizar a avaliação sumativa em simultâneo com a aplicação do torneio intra-turma, visto termos identificado a ausência do espaço no último dia de aulas.

Data	Duração	Conteúdos/Objetivos Gerais	Situações de Aprendizagem
18/09/2024	50'	Realizar a avaliação diagnóstica aos Desportos de Raquete, mais precisamente ao Badminton. Introduzir a modalidade de Badminton. Recolher os consentimentos.	- Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1)
25/09/2024	50'	Realizar a avaliação diagnóstica aos Desportos de Raquete, mais especificamente ao Badminton e introduzindo o Ténis de Mesa.	- Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1) - Jogo Formal (2x2)
02/10/2024	50'	Realizar a avaliação diagnóstica aos Desportos de Raquete, mais ao Ténis de Mesa e continuação dos trabalhos desenvolvidos no Badminton.	- Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1)
09/10/2024	50'	Trabalhar a qualidade e precisão do serviço no Badminton.	- Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1)
16/10/2024	50'	Trabalhar a pega e o batimento de direita e de esquerda no Badminton e no Ténis de Mesa.	- Jogos Condicionados - Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1)
06/11/2024	50'	Trabalhar os gestos técnicos do Badminton – <i>Clear, Lob e Amortie</i> , e posteriormente inserir os mesmos em contexto de jogo.	- Jogos Condicionados - Jogos pré-desportivos - Jogo Formal (1x1)
13/11/2024	50'	Trabalhar as rotações no jogo de pares de Badminton e de Ténis de Mesa, como também consolidar os diferentes gestos técnicos que têm vindo a trabalhar nas últimas aulas. Realização de jogos para o torneio Intra-turma 1x1 de Badminton.	- Jogo Formal (1x1) - Jogo Formal (2x2)
20/11/2024	50'	Trabalhar o serviço, curto e longo. Trabalhar os gestos técnicos de encosto na rede e clear em resposta ao serviço.	- Jogos pré-desportivos

		Realização de jogos para o torneio Intra-turma 1x1 de Badminton.	- Jogo Formal (1x1)
27/11/2024	50'	Realização da terceira ronda de jogos para o torneio Intra-turma 1x1 de Badminton.	- Jogo Formal (1x1) - Jogo Formal (2x2)
04/12/2024	50'	Realização da quarta ronda de jogos para o torneio Intra-turma 1x1 de Badminton.	- Jogo Formal (1x1) - Jogo Formal (2x2)

Tabela 8 - Cronograma de conteúdos UD de Desportos de Raquete (final)

Para permitir uma melhor seleção dos exercícios para as diferentes aulas, foi tido em conta o banco de exercícios que desenvolvi para os Desportos de Raquete, onde estavam presentes exercícios que podiam ser aplicados tanto ao Badminton como ao Ténis de Mesa, como também exercícios específicos apenas da modalidade de Badminton e outros específicos apenas da modalidade de Ténis de Mesa (apêndice 7).

Ao longo das diversas aulas, a demonstração dos exercícios foi sendo realizada por mim com o auxílio dos alunos quando necessário, sendo que foram selecionados os alunos mais proficientes para permitir demonstrar o melhor possível a execução do exercício para visualização dos diversos alunos.

Tal como planeado inicialmente, o modelo de ensino predominantemente utilizado nas aulas passou pelo modelo de TGfU, sendo que por vezes foi recorrido ao modelo desenvolvimental. Quando passamos à aplicação do Torneio Intra-turma 1x1 de badminton foi possível identificar algumas semelhanças com a aplicação do modelo de educação desportiva, sendo que após diversas aulas foi realizado um torneio, em que os alunos tinham um quadro competitivo a cumprir, realizavam a contagem e arbitragem dos jogos, como também aqueles alunos que se encontravam dispensados apoiavam na logística e controlo dos quadros competitivos do torneio.

O mesmo ocorreu com o método de ensino, predominantemente foi aplicado o método global como previsto, no entanto quando necessário recorri ao método analítico e ao método do misto. Por fim, o estilo de ensino que predominou foi o de descoberta guiada, sendo que por vezes aplicou-se o estilo de tarefa.

Terminada a unidade didática, é possível compreender que os diversos objetivos inicialmente propostos foram alcançados. Quanto à melhoria e evolução dos alunos, esta foi bastante notória, em comparação com a avaliação diagnóstica, visto que todos os alunos conseguiram atingir o nível elementar na avaliação sumativa.

Nível de proficiência dos Alunos na Avaliação Sumativa de Badminton

Nível introdutório	N.º
Nível elementar	N.º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Tabela 9 - Distribuição dos alunos por níveis de proficiência segundo a avaliação sumativa de Badminton

Referências Bibliográficas

- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Costa, M., & Costa, A. (2012). *Educação Física – 7.º, 8.º, e 9.º Anos (1st ed.)*. Areal.
- Fernandes, R. J. C. (2008). *A dinâmica decisional no badminton: o acoplamento serviço-recepção nos atletas de singulares homens de elite mundial (Doctoral dissertation, Universidade da Madeira)*.
- de Queiroz Miranda, J. M., Belli, T., da Silva, P. A., Misuta, M. S., & Galatti, L. R. (2020). Possíveis estratégias de avaliação da aprendizagem sobre o esporte em um projeto de badminton na escola. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(2), 101-106.
- de Souza Arruda, E. P., de Sousa Cruz, R. W., dos Santos Soares, L. E., Antério, D., de Melo, C. V., & Farias, G. P. *O BADMINTON NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA*.
- da Costa, D. G., Malheiro, F., Simões, M., & Couto, M. P. (2013). *O Tênis de Mesa vai à Escola*. Porto: Porto Editora.

Apêndices

Avaliação Diagnóstica de Badminton							
Nome	Data: 25/09/2024			Instalação: Pavilhão 2			
	Posição Base	Pega de Direita	Pega de Esquerda	Serviço	Deslocamentos	Clear	Lob
Aluno A	B	B	B	B	B	B	B
Aluno B	B	B	B	B	B	B	B
Aluno C	B	B	B	B	S	B	B
Aluno D	MB	MB	MB	B	MB	MB	B
Aluno E	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Aluno F	B	B	B	S	B	B	S
Aluno G	B	MB	B	B	MB	B	B
Aluno H	B	B	B	B	B	B	B
Aluno I	B	B	B	B	MB	B	B
Aluno J	B	MB	B	B	B	B	B
Aluno K	B	B	B	B	S	B	B
Aluno L	MB	MB	MB	B	B	MB	B
Aluno M	B	B	B	S	B	B	B
Aluno N	B	B	B	B	B	B	B
Aluno O	S	B	B	B	S	B	B
Aluno P	B	B	B	S	MB	B	B
Aluno Q	B	B	B	B	B	B	B
Aluno R	B	MB	B	B	B	B	B
Aluno S	B	MB	B	B	B	MB	B

Apêndices 1 - Avaliação Diagnóstica de Badminton

Avaliação Diagnóstica de Tênis de Mesa								
Nome	Posição Base	Data: 01/10/2024			Instalação: Pavilhão 2			
		Batimento		Serviço	Deslocamentos	Pega	Corte	
		Direita	Esquerda				Direita	Esquerda
Aluno A	S	B	S	S	B	B	NO	NO
Aluno B	S	B	S	B	S	S	NO	NO
Aluno C	S	B	B	S	B	S	NO	NO
Aluno D	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno E	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno F	S	B	B	S	B	B	NO	NO
Aluno G	B	B	B	S	B	B	NO	NO
Aluno H	S	B	B	B	S	S	NO	NO
Aluno I	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno J	B	B	B	B	B	S	NO	NO
Aluno K	B	B	B	B	B	S	NO	NO
Aluno L	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno M	B	B	S	S	S	S	NO	NO
Aluno N	B	B	S	S	S	S	NO	NO
Aluno O	B	B	S	S	B	B	NO	NO
Aluno P	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno Q	B	B	MB	S	B	S	NO	NO
Aluno R	B	B	B	B	B	B	NO	NO
Aluno S	B	B	B	B	B	S	NO	NO

Apêndices 2 - Avaliação Diagnóstica de Tênis de Mesa

	CAMPOS	CAMPO 1	CAMPO 2	CAMPO 3	CAMPO 4	CAMPO 5	CAMPO 6	CAMPO 7	CAMPO 8
13/11/2024	JOGO 1	Aluno B VS Aluno S.	Aluno C VS Aluno D	Aluno E VS Aluno F.	Aluno G VS Aluno H	Aluno I VS Aluno J	Aluno K VS Aluno L	Aluno M VS Aluno R	Aluno O VS Aluno P
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno C	Aluno B VS Aluno D	Aluno E VS Aluno G	Aluno F VS Aluno H	Aluno I VS Aluno K.	Aluno J VS Aluno L	Aluno M VS Aluno O	Aluno N VS Aluno Q
	JOGO 3	Aluno O VS Aluno S	Aluno B VS Aluno E	Aluno C VS Aluno F.	Aluno G VS Aluno I	Aluno H VS Aluno J	Aluno K VS Aluno M	Aluno L VS Aluno P	Aluno N VS Aluno R.
20/11/2024	JOGO 1	Aluno A VS Aluno E	Aluno B VS Aluno F	Aluno C VS Aluno G	Aluno D VS Aluno H	Aluno I VS Aluno L	Aluno J VS Aluno N	Aluno K VS Aluno O	Aluno M VS Aluno Q
	JOGO 2	Aluno Q VS Aluno S	Aluno B VS Aluno G	Aluno C VS Aluno H	Aluno D VS Aluno I	Aluno E VS Aluno J	Aluno K VS Aluno L	Aluno M VS Aluno R	Aluno N VS Aluno P
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno G	Aluno P VS Aluno Q	Aluno C VS Aluno I	Aluno D VS Aluno J	Aluno E VS Aluno K.	Aluno F VS Aluno L	Aluno M VS Aluno S	Aluno N VS Aluno O
27/11/2024	JOGO 1	Aluno O VS Aluno Q	Aluno B VS Aluno I	Aluno C VS Aluno J	Aluno D VS Aluno K.	Aluno E VS Aluno L	Aluno F VS Aluno M	Aluno P VS Aluno S	Aluno G VS Aluno N
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno I	Aluno B VS Aluno J	Aluno C VS Aluno K.	Aluno D VS Aluno L	Aluno Q VS Aluno R	Aluno F VS Aluno N	Aluno G VS Aluno O	Aluno H VS Aluno P
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno J	Aluno B VS Aluno K.	Aluno C VS Aluno L	Aluno D VS Aluno M	Aluno R VS Aluno S	Aluno F VS Aluno O	Aluno G VS Aluno P	Aluno H VS Aluno Q
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno K.	Aluno B VS Aluno L	Aluno C VS Aluno M	Aluno D VS Aluno N	Aluno E VS Aluno O	Aluno F VS Aluno P	Aluno G VS Aluno Q	Aluno H VS Aluno R
	JOGO 5	Aluno A VS Aluno L	Aluno B VS Aluno M	Aluno C VS Aluno N	Aluno D VS Aluno O	Aluno E VS Aluno P	Aluno F VS Aluno Q	Aluno G VS Aluno R	Aluno H VS Aluno S
	JOGO 6	Aluno A VS Aluno M	Aluno B VS Aluno N	Aluno C VS Aluno O	Aluno D VS Aluno P	Aluno E VS Aluno Q	Aluno F VS Aluno R	Aluno G VS Aluno S	Aluno H VS Aluno K.
	JOGO 7	Aluno A VS Aluno N	Aluno B VS Aluno O	Aluno C VS Aluno P	Aluno D VS Aluno Q	Aluno E VS Aluno R	Aluno F VS Aluno S	Aluno G VS Aluno J	Aluno H VS Aluno I

22

04/12/2024	JOGO 8	Aluno A VS Aluno O	Aluno B VS Aluno P	Aluno C VS Aluno Q.	Aluno D VS Aluno R	Aluno E VS Aluno S	Aluno F VS Aluno I	Aluno G VS Aluno K.	Aluno H VS Aluno L
	JOGO 1	Aluno A VS Aluno P	Aluno B VS Aluno Q	Aluno C VS Aluno R	Aluno D VS Aluno S	Aluno E VS Aluno H	Aluno F VS Aluno G	Aluno I VS Aluno M	Aluno J VS Aluno K.
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno Q	Aluno B VS Aluno R	Aluno C VS Aluno S	Aluno N VS Aluno P	Aluno E VS Aluno I	Aluno G VS Aluno L	Aluno H VS Aluno M	Aluno J VS Aluno O
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno R	Aluno L VS Aluno S	Aluno C VS Aluno E	Aluno D VS Aluno G	Aluno F VS Aluno J	Aluno H VS Aluno N	Aluno I VS Aluno O	Aluno K VS Aluno P
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno S	Aluno B VS Aluno C	Aluno D VS Aluno E	Aluno F VS Aluno K.	Aluno P VS Aluno R	Aluno H VS Aluno O	Aluno I VS Aluno N	Aluno J VS Aluno M
	JOGO 5	Aluno I VS Aluno P	Aluno J VS Aluno S	Aluno K VS Aluno Q	Aluno L VS Aluno M	Aluno A VS Aluno F.	Aluno E VS Aluno N	Aluno O VS Aluno R	Aluno B VS Aluno H
	JOGO 6	Aluno I VS Aluno Q	Aluno J VS Aluno R	Aluno K VS Aluno S	Aluno L VS Aluno N	Aluno E VS Aluno M	Aluno A VS Aluno D		
	JOGO 7	Aluno I VS Aluno R	Aluno J VS Aluno Q	Aluno L VS Aluno O	Aluno G VS Aluno M	Aluno N VS Aluno S	Aluno A VS Aluno B		
JOGO 8	Aluno I VS Aluno S	Aluno J VS Aluno P	Aluno K VS Aluno Q	Aluno L VS Aluno Q	Aluno A VS Aluno H	Aluno D VS Aluno F.	Aluno M VS Aluno N		

Apêndices 3 - Distribuição dos jogos pelos respectivos dias e campos – Torneio 1x1 de Badminton

23

	CAMPO	CAMPO 1	CAMPO 2	CAMPO 3	CAMPO 4	CAMPO 5	CAMPO 6	CAMPO 7	CAMPO 8
19/11/2024	JOGO 1	Aluno B VS Aluno S	Aluno E VS Aluno D	Aluno I VS Aluno F	Aluno G VS Aluno H	Aluno L VS Aluno J	Aluno K VS Aluno I	Aluno M VS Aluno R	Aluno O VS Aluno P
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno C	Aluno B VS Aluno D	Aluno E VS Aluno G	Aluno F VS Aluno H	Aluno I VS Aluno K	Aluno L VS Aluno M	Aluno N VS VS Aluno O	Aluno Q VS Aluno R
	JOGO 3	Aluno G VS Aluno S	Aluno B VS Aluno E	Aluno C VS Aluno F	Aluno D VS Aluno H	Aluno I VS Aluno J	Aluno K VS VS Aluno M	Aluno L VS Aluno P	Aluno N VS Aluno R
20/11/2024	JOGO 1	Aluno A VS Aluno R	Aluno B VS Aluno J	Aluno C VS Aluno G	Aluno D VS Aluno H	Aluno I VS Aluno L	Aluno J VS Aluno N	Aluno K VS VS Aluno O	Aluno M VS Aluno Q
	JOGO 2	Aluno G VS Aluno S	Aluno B VS Aluno G	Aluno C VS Aluno H	Aluno D VS Aluno I	Aluno E VS Aluno J	Aluno K VS Aluno N	Aluno L VS Aluno R	Aluno M VS Aluno P
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno G	Aluno P VS Aluno Q	Aluno C VS Aluno I	Aluno D VS Aluno J	Aluno E VS Aluno K	Aluno F VS Aluno L	Aluno M VS VS Aluno S	Aluno N VS Aluno O
27/11/2024	JOGO 1	Aluno G VS Aluno Q	Aluno B VS Aluno J	Aluno C VS Aluno K	Aluno D VS Aluno L	Aluno E VS Aluno M	Aluno F VS Aluno N	Aluno G VS Aluno O	Aluno H VS Aluno P
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno J	Aluno B VS Aluno K	Aluno C VS Aluno L	Aluno D VS Aluno M	Aluno E VS VS Aluno R	Aluno F VS Aluno N	Aluno G VS Aluno O	Aluno H VS Aluno P
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno J	Aluno B VS Aluno K	Aluno C VS Aluno L	Aluno D VS Aluno M	Aluno E VS VS Aluno S	Aluno F VS Aluno O	Aluno G VS Aluno P	Aluno H VS Aluno Q
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno K	Aluno B VS Aluno L	Aluno C VS Aluno M	Aluno D VS Aluno N	Aluno E VS Aluno O	Aluno F VS Aluno P	Aluno G VS Aluno Q	Aluno H VS Aluno R
	JOGO 5	Aluno A VS Aluno L	Aluno B VS Aluno M	Aluno C VS Aluno N	Aluno D VS Aluno O	Aluno E VS Aluno P	Aluno F VS Aluno Q	Aluno G VS Aluno R	Aluno H VS Aluno S
	JOGO 6	Aluno A VS Aluno M	Aluno B VS Aluno N	Aluno C VS Aluno O	Aluno D VS Aluno P	Aluno E VS Aluno Q	Aluno F VS Aluno R	Aluno G VS Aluno S	Aluno H VS Aluno T
	JOGO 7	Aluno A VS Aluno N	Aluno B VS Aluno O	Aluno C VS Aluno P	Aluno D VS Aluno Q	Aluno E VS Aluno R	Aluno F VS Aluno S	Aluno G VS Aluno T	Aluno H VS Aluno U
	JOGO 8	Aluno A VS Aluno O	Aluno B VS Aluno P	Aluno C VS Aluno Q	Aluno D VS Aluno R	Aluno E VS Aluno S	Aluno F VS Aluno T	Aluno G VS Aluno U	Aluno H VS Aluno V
04/12/2024	JOGO 1	Aluno A VS Aluno P	Aluno B VS Aluno Q	Aluno C VS Aluno R	Aluno D VS Aluno S	Aluno E VS Aluno T	Aluno F VS Aluno U	Aluno G VS Aluno V	Aluno H VS Aluno W
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno Q	Aluno B VS Aluno R	Aluno C VS Aluno S	Aluno D VS Aluno T	Aluno E VS Aluno U	Aluno F VS Aluno V	Aluno G VS Aluno W	Aluno H VS Aluno X
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno R	Aluno B VS Aluno S	Aluno C VS Aluno T	Aluno D VS Aluno U	Aluno E VS VS Aluno X	Aluno F VS Aluno V	Aluno G VS Aluno W	Aluno H VS Aluno Y
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno S	Aluno B VS Aluno T	Aluno C VS Aluno U	Aluno D VS Aluno V	Aluno E VS Aluno W	Aluno F VS Aluno X	Aluno G VS Aluno Y	Aluno H VS Aluno Z
	JOGO 5	Aluno A VS Aluno T	Aluno B VS Aluno U	Aluno C VS Aluno V	Aluno D VS Aluno W	Aluno E VS Aluno X	Aluno F VS Aluno Y	Aluno G VS Aluno Z	Aluno H VS Aluno AA
	JOGO 6	Aluno A VS Aluno U	Aluno B VS Aluno V	Aluno C VS Aluno W	Aluno D VS Aluno X	Aluno E VS Aluno Y	Aluno F VS Aluno Z	Aluno G VS Aluno AA	Aluno H VS Aluno AB
	JOGO 7	Aluno A VS Aluno V	Aluno B VS Aluno W	Aluno C VS Aluno X	Aluno D VS Aluno Y	Aluno E VS VS Aluno AA	Aluno F VS Aluno Z	Aluno G VS Aluno AB	Aluno H VS Aluno AC
	JOGO 8	Aluno A VS Aluno W	Aluno B VS Aluno X	Aluno C VS Aluno Y	Aluno D VS Aluno Z	Aluno E VS Aluno AA	Aluno F VS Aluno AB	Aluno G VS Aluno AC	Aluno H VS Aluno AD

Apêndices 4 - Quadro para registo da pontuação dos jogos – Torneio 1x1 de Badminton

N.º da jornada	1.ª	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	7.ª	8.ª	9.ª	10.ª	11.ª	12.ª	13.ª	14.ª	15.ª	16.ª	17.ª	18.ª	19.ª	20.ª	21.ª	22.ª	Total	Pontos	Classificação	
Aluno A	X																									
Aluno B		X																								
Aluno C			X																							
Aluno D				X																						
Aluno E					X																					
Aluno F						X																				
Aluno G							X																			
Aluno H								X																		
Aluno I									X																	
Aluno J										X																
Aluno K											X															
Aluno L												X														
Aluno M													X													
Aluno N	X																									
Aluno O		X																								
Aluno P			X																							
Aluno Q				X																						
Aluno R					X																					
Aluno S						X																				

Apêndices 5 - Quadro de classificação - Torneio 1x1 de Badminton

ALUNO A					
DIA	RONDA	ADVERSÁRIO	CAMPO N.º	VITÓRIA	DERROTA
13/11/2024	JOGO 2	Aluno A VS Aluno C	1		
20/11/2024	JOGO 1	Aluno A VS Aluno E	1		
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno G	1		
27/11/2024	JOGO 2	Aluno A VS Aluno I	1		
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno J	1		
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno K	1		
	JOGO 5	Aluno A VS Aluno L	1		
	JOGO 6	Aluno A VS Aluno M	1		
	JOGO 7	Aluno A VS Aluno N	1		
04/12/2024	JOGO 8	Aluno A VS Aluno O	1		
	JOGO 1	Aluno A VS Aluno P	1		
	JOGO 2	Aluno A VS Aluno Q	1		
	JOGO 3	Aluno A VS Aluno R	1		
	JOGO 4	Aluno A VS Aluno S	1		
	JOGO 5	Aluno A VS Aluno F	5		
	JOGO 6	Aluno A VS Aluno D	6		
	JOGO 7	Aluno A VS Aluno B	6		
	JOGO 8	Aluno A VS Aluno H	5		

Apêndices 6 - Exemplo de quadro de registo individual – Torneio 1x1 de Badminton



Faculdade de Ciências Sociais
Departamento de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Ano Letivo 2024/2025

Banco de Exercícios de Desportos de Raquete

Professora Estagiária: Joana Silva Abreu
Orientador Científico: Professor Doutor Ricardo Alves
Orientador Cooperante: Mestre Adérito Nóbrega

Funchal,
2024

Índice de Exercícios Adaptáveis ao Badminton e ao Tênis de Mesa

1) Familiarização da relação Raquete-objetivo – “dar toques”	30
2) Familiarização da relação Raquete-objetivo – “o eliminador”	30
3) Familiarização da relação Raquete-objetivo	30
4) Volta ao Mundo	31
5) Volta à Europa	31
6) XH	31
7) Batimentos em linha	32
8) Batimentos Cruzado	32

Índice de Exercícios de Badminton

1) Jogo formal – 1x1	33
2) Jogo formal – 2x2	33
3) Volley Badminton	33
4) “Voleibadminton”	33
5) “Jogo condicionado I” – 2x2 - dois toques	34
6) “Jogo condicionado II” – 1x1 - dois toques	34
7) Mini-badminton	34
8) Jogo do Lixo	34
9) Serviço para o arco – “Jogo da pontaria”	35
10) Serviço - “Jogo do ovo”	35
11) Direita e Esquerda – “Jogo do professor”	35
12) Clear – “Jogo dos toques”	36
13) Clear – “Jogo do toca e foge”	36
14) Clear – “Jogo do professor II”	36
15) Lob - “Jogo dos toques”	36

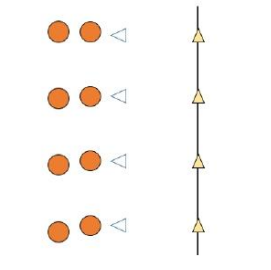
16)	Lob - “Jogo do professor II”	37
17)	Lob – “Jogo condicionado III” – 1x1 – serviço e lob	37
18)	Drive - “Jogo dos toques”	37
19)	Drive - “Jogo do professor II”	38
20)	“Jogo condicionado IV” – 1x1 – todos os gestos técnicos menos o remate e o amortie 38	
21)	Remate - “Jogo dos toques”	38
22)	Remate – “Jogo do professor II”	38
23)	Amortie	39
24)	Trabalhar o serviço e recepção	39

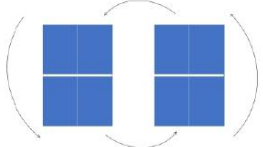
Índice de Exercícios de Tênis de Mesa

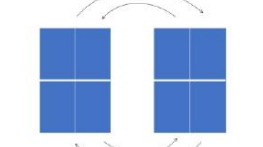
1)	Jogo formal – 1x1	40
2)	Jogo formal – 2x2	40
3)	Serviço para os copos	40
4)	Mini-mesa	40
5)	Estafeta “Ovos no cesto”	41
6)	Combinação batimento de esquerda e direita com deslocamento lateral - direita	41
7)	Combinação batimento de esquerda e direita com deslocamento lateral - esquerda	41

Banco de Exercícios de Desportos de Raquete:
Exercícios Adaptáveis ao Badminton e ao Tênis de Mesa

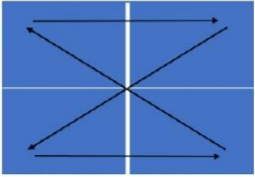
1) Familiarização da relação Raquete-objetivo – “dar toques”		
Objetivo: Familiarização da relação Raquete-objeto	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Raquete e objeto (bola ou volante);	<p>Todos os alunos alinhados formando duas colunas uma de frente para a outra, tendo cada uma raquete e um volante ou bola tentam realizar o maior número de toques:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ De direita; ➔ De esquerda; ➔ Com a mão não dominante, tanto de direita como de esquerda; ➔ Tentar dar toques e sentar-se no chão e voltar a se levantar; 	
Duração: 5' a 8'		
2) Familiarização da relação Raquete-objetivo – “o eliminador”		
Objetivo: Familiarização da relação Raquete-objeto	<p>Cada aluno com uma raquete e um volante ou bola, realiza o n.º de ressaltos solicitados pelo professor e posteriormente agarra o volante. Os alunos que deixarem cair ao chão ou errarem o n.º de ressaltos são eliminados.</p>	
Material do exercício: Raquete e objeto (bola ou volante);		
Duração: 5' a 8'		
3) Familiarização da relação Raquete-objetivo		
Objetivo: Familiarização da relação Raquete-objeto	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Raquete, objeto (bola ou volante) e cones;	<p>Aos pares, sobre a linha lateral, os alunos um de cada par têm que se deslocar até meio campo delimitado por cones e voltar sem</p>	

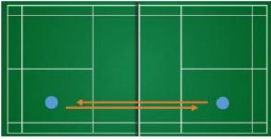
<p>Duração: 5' a 8'</p>	<p>deitar o volante ou bola no chão e passar para o colega para realizar o mesmo caminho. Vence a dupla que terminar primeiro. Sempre que o volante ou bola cair ao chão volta ao início.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Apenas controlar o volante ou bola para não cair no chão; ➔ Controlo do volante ou bola com a mão não dominante; ➔ Toques de direita; ➔ Toques de esquerda; ➔ De costas. 	
--------------------------------	--	---

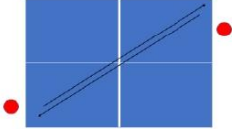
4) Volta ao Mundo		
Objetivo: ser o último jogador em jogo;	Descrição	Esquema Gráfico
<p>Material do exercício: raquetes, bolas ou volantes, redes ou mesas;</p> <p>Duração: 5' a 10'</p>	<p>A turma é distribuída por duas mesas ou redes, e cada grupo divide-se por cada lado, sendo que cada aluno possui uma raquete. À medida que os alunos dão o toque na bola ou volante têm que correr para o outro lado do campo ou para a mesa ou rede do lado. Quando apenas restarem oito jogadores jogam todos sobre o mesmo campo.</p>	

5) Volta à Europa		
Objetivo: ser o último jogador em jogo;	Descrição	Esquema Gráfico
<p>Material do exercício: raquetes, bolas ou volantes, redes ou mesas;</p> <p>Duração: 5' a 10'</p>	<p>A turma é distribuída por duas mesas ou redes, e cada grupo divide-se por cada lado, sendo que cada aluno possui uma raquete. À medida que os alunos dão o toque na bola ou volante têm que correr para a mesa do ou rede do lado. Quando apenas restarem oito jogadores jogam todos sobre o mesmo campo.</p>	

6) XH		
Objetivo: manter o volante ou bola em sustentação o máximo de tempo possível;	Descrição	Esquema Gráfico

Material do exercício: raquetes, bolas ou volantes, redes ou mesas;	Dois alunos frente a frente na mesa ou rede, realizam toques em que um apenas joga cruzado (X) e o outro realiza linhas (H). Ao fim de 5' trocam de direções.	
Duração: 5' a 10'		

7) Batimentos em linha		
Objetivo: manter o volante ou bola em sustentação o máximo de tempo possível;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volantes ou bolas, redes ou mesas;	Os alunos colocam-se frente a frente, e realizam toques em linha para o colega, trabalhando assim a colocação do volante ou bola, e a sua posição em relação ao objeto.	
Duração: 5' a 8'		

8) Batimentos Cruzado		
Objetivo: manter o volante ou bola em sustentação o máximo de tempo possível;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volantes ou bolas, redes ou mesas;	Os alunos colocam-se frente a frente, e realizam toques cruzados para o colega, trabalhando assim a colocação do volante ou bola, e a sua posição em relação ao objeto.	
Duração: 5' a 8'		

Exercícios para o Badminton

1) Jogo formal – 1x1		
Objetivo: jogo formal 1x1	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volante e rede; Duração: 15' ou a duração de um jogo;	Os alunos distribuídos pelos campos, cada um com uma raquete e com um volante por dupla, realizam jogo de 1x1 dentro do campo definido.	

2) Jogo formal – 2x2		
Objetivo: jogo formal 2x2	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volante e rede; Duração: 15' ou a duração de um jogo;	Os alunos distribuídos pelos campos, cada um com uma raquete e com um volante por cada duas duplas, realizam jogo de 2x2 dentro do campo definido.	

3) Volley Badminton		
Objetivo: manter o volante em sustentação mais tempo que a equipa adversária;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Volantes e raquetes; Duração: 5' a 8';	Os alunos formam equipas de quatro elementos, e sentados no chão realizam toques sem que o volante caia no chão como representado na figura, uma dupla A com a outra dupla A, e o mesmo acontece com a equipa B. Vence a equipa que realizar maior número de toques sem que o volante caia ao chão.	

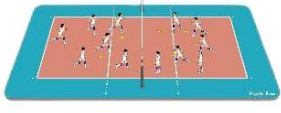
4) "Voleibadminton"		
Objetivo: manter o volante em sustentação;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volante e rede; Duração: 5' a 8'	Os alunos realizam jogo 2x2, sendo que cada equipa pode dar três toques no volante antes de enviar para o campo adversário.	

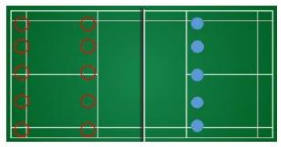
5) “Jogo condicionado I” – 2x2 - dois toques		
Objetivo: manter o volante em sustentação e vencer o jogo;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volante e rede;		
Duração: 5’ a 8’		
Os alunos realizam jogo 2x2, sendo que cada equipa tem que dar obrigatoriamente dois toques no volante antes de enviar para o campo adversário.		

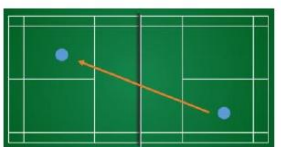
6) “Jogo condicionado II” – 1x1 - dois toques		
Objetivo: manter o volante em sustentação e vencer o jogo;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, volante e rede;		
Duração: 5’ a 8’		
Os alunos distribuídos pelos campos, cada um com uma raquete e com um volante por dupla, realizam jogo de 1x1, sendo que têm obrigatoriamente que dar dois toques no volante antes de enviar pra o campo adversário.		

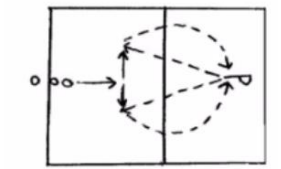
7) Mini-badminton		
Objetivo: manter o volante o máximo de tempo possível no ar;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Volantes e raquetes;		
Duração: 5’ a 10’ Jogo		
Os alunos distribuídos pelos campos, cada um com uma raquete e com um volante por dupla, realizam jogo de 1x1 apenas entre as linhas do serviço.		

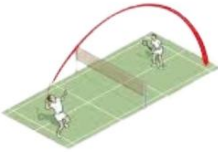
8) Jogo do Lixo		
Objetivo: retirar os volantes do seu meio campo;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Os alunos são distribuídos metade para cada meio campo, formando equipas. Os volantes, raquetes e redes;		

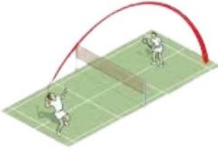
Duração: 5' a 8'	alunos cada um com o seu volante têm que retirar os volantes do seu meio campo. Ao sinal do apito do professor vence a equipa que tiver menor número de volantes no seu meio campo. Novamente ao sinal do apito voltam a jogar.	
-------------------------	---	---

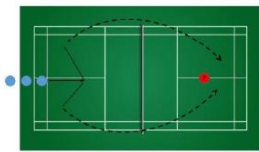
9) Serviço para o arco – “Jogo da pontaria”		
Objetivo: conseguir colocar o máximo de volantes dentro do arco;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos aos pares posicionam-se atrás da linha de serviço, realizando serviços para dentro dos arcos. Passados metade do tempo, os arcos passam para o fundo do campo.	
Duração: 5' a 8'		

10) Serviço - “Jogo do ovo”		
Objetivo: Trabalhar o serviço e controlo do volante;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos formam grupos de dois, um de cada lado da rede. O aluno com volante realiza o serviço, que o colega recebe com vários toques até ter o controlo total do volante. Posteriormente é esse aluno a servir e o primeiro a receber e controlar o volante.	
Duração: 5' a 8'		

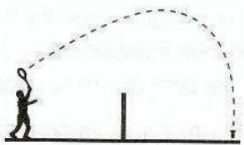
11) Direita e Esquerda – “Jogo do professor”		
Objetivo: trabalhar o batimento de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um batimento de direita e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	
Duração: 5' a 10'		

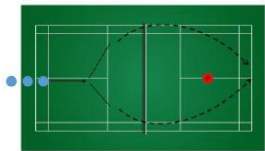
12) Clear – “Jogo dos toques”		
Objetivo: trabalhar o <i>clear</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos, dois a dois frente a frente, realizam o <i>clear</i> consecutivamente entre si, de forma a tentar dar o máximo de toques possíveis sem que o volante caia ao chão.	
Duração: 5' a 10'		


13) Clear – “Jogo do toca e foge”		
Objetivo: trabalhar o <i>clear</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos, dois a dois frente a frente, realizam o <i>clear</i> consecutivamente entre si de forma a tentar dar o máximo de toques possíveis sem que o volante caia ao chão. Sempre que um aluno realiza um toque corre tocar na rede e voltar.	
Duração: 5' a 10'		


14) Clear – “Jogo do professor II”		
Objetivo: trabalhar o <i>clear</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um <i>clear</i> de direita e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	
Duração: 5' a 10'		

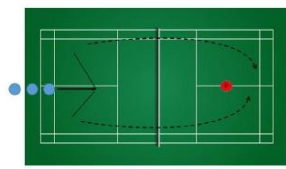
15) Lob - “Jogo dos toques”		
Objetivo: trabalhar o <i>Lob</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos, dois a dois frente a frente, realizam o <i>Lob</i> consecutivamente entre si	

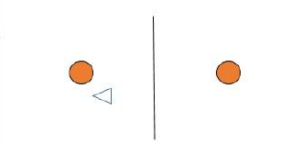
Duração: 5' a 10'	de forma a tentar dar o máximo de toques possíveis sem que o volante caia ao chão.	
--------------------------	--	---

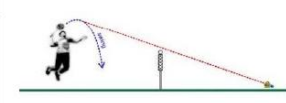
16) Lob - “Jogo do professor II”		
Objetivo: trabalhar o Lob de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um Lob de direita e volta ao meio campo para realizar posteriormente e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	
Duração: 5' a 10'		

17) Lob - “Jogo condicionado III” – 1x1 – serviço e lob		
Objetivo: trabalhar o Lob;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos realizam jogo 1x1, sendo que apenas podem utilizar os gestos técnicos do serviço e do lob no decorrer do jogo.	
Duração: 5' a 10'		

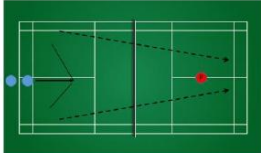
18) Drive - “Jogo dos toques”		
Objetivo: trabalhar o Drive de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos, dois a dois frente a frente, realizam o Drive consecutivamente entre si de forma a tentar dar o máximo de toques possíveis sem que o volante caia ao chão.	
Duração: 5' a 10'		

19) Drive - “Jogo do professor II”		
Objetivo: trabalhar o <i>Drive</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes; Duração: 5’ a 10’	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um <i>Drive</i> de direita e volta ao meio campo para realizar posteriormente e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	

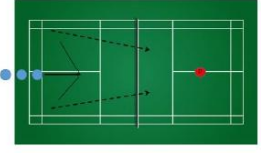
20) “Jogo condicionado IV” – 1x1 – todos os gestos técnicos menos o remate e o amortie		
Objetivo: trabalhar os diferentes gestos técnicos em contexto de jogo;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes; Duração: 5’ a 10’	Os alunos realizam jogo 1x1, sendo que podem utilizar todos os gestos técnicos com exceção do remate e do <i>amortie</i> .	

21) Remate - “Jogo dos toques”		
Objetivo: trabalhar o Remate de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes; Duração: 5’ a 10’	Os alunos, dois a dois frente a frente, um levanta o volante e o outro remata consecutivamente entre si de forma a tentar dar o máximo de toques possíveis sem que o volante caia ao chão. Quando chegar a metade do exercício troca o aluno que estava a rematar.	

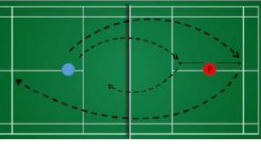
22) Remate – “Jogo do professor II”		
Objetivo: trabalhar o Remate de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: volantes, raquetes e redes;	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da	

Duração: 5' a 10'	frente sobe até meio campo e realiza um Remate de direita e volta ao meio campo para realizar posteriormente e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	
--------------------------	--	---

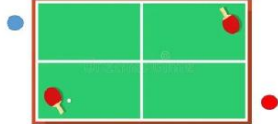
23) Amortie

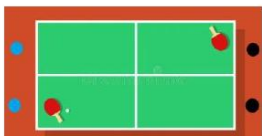
Objetivo: trabalhar o <i>Amortie</i> de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um <i>Amortie</i> de direita e volta ao meio campo para realizar posteriormente e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	Os alunos formam uma coluna na linha final. Ao sinal do professor o aluno da frente sobe até meio campo e realiza um <i>Amortie</i> de direita e volta ao meio campo para realizar posteriormente e um de esquerda. Terminados os batimentos o aluno vai recolher os volantes, entrega ao professor e volta para o fundo do fila.	
Duração: 5' a 10'		

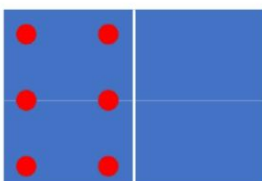
24) Trabalhar o serviço e recepção

Objetivo: trabalhar o serviço curto e longo, e o encosto na rede e o <i>clear</i> ;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes e volantes	Os alunos encontram-se frente a frente cada um com uma raquete e um volante por par. O aluno que realiza o serviço pode optar por serviço curto ou longo. Caso o serviço seja curto o aluno que recebe tem que responder com encosto na rede. Caso o serviço seja longo, o aluno que recebe tem que responder para fundo de campo com <i>Clear</i> . Após dois serviços, fica o colega que recebeu a servir.	
Duração: 5' a 10'		

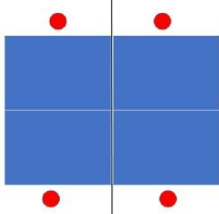
Exercícios para o Tênis de Mesa:

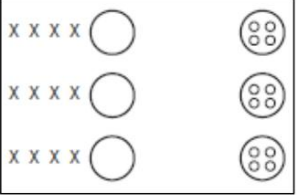
1) Jogo formal – 1x1		
Objetivo: jogo formal 1x1	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, mesas e bolas;	Os alunos distribuem-se dois por mesa, um para cada lado, permitindo jogar jogo formal 1x1 segundo as regras oficiais do jogo.	
Duração: 15' ou a duração de um jogo;		

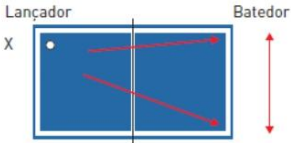
2) Jogo formal – 2x2		
Objetivo: jogo formal 2x2	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, mesas e bolas;	Os alunos distribuem-se quatro por mesa, formando duas duplas, uma de cada lado, jogando assim jogo formal 2x2 segundo as regras oficiais do jogo.	
Duração: 15' ou a duração de um jogo;		

3) Serviço para os copos		
Objetivo: Conseguir servir o máximo de vezes para os copos;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, bolas, mesas e copos;	O aluno realiza serviços até que a bola entre dentro dos copos, passando assim para o copo seguinte.	
Duração: 5' a 10'		

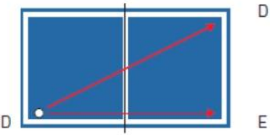
4) Mini-mesa		
Objetivo: controlo e noção do toque da bola na raquete;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, mesas e bolas	Os alunos colocam-se nas laterais da mesa, frente a frente onde realizam toques	

Duração: 5' a 10'	curtos para a outra metade tentando sempre ultrapassar a linha divisória do campo.	
--------------------------	--	---

5) Estafeta “Ovos no cesto”		
Objetivo: Transportar as bolas todas para o arco da sua equipa;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes, bolas e arcos;	Os alunos são organizados por equipas com número e elementos semelhante e equilibrados. Os grupos são alinhados por trás de um arco vazio colocado no chão. A uma distância considerável encontra-se outro arco com bolas, com uma bola para cada elemento. Ao sinal do professor o aluno da frente corre em direção ao arco com bolas, e transporta-a realizando controlo de bola com a raquete até ao arco vazio. Vence a primeira equipa que transportar todas as bolas da sua equipa.	
Duração: 5 a 10'		
Variantes: → Toques na bola; → Fazer um percurso com cones e arcos.		

6) Combinação batimento de esquerda e direita com deslocamento lateral - direita		
Objetivo: realizar um batimento de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes e bolas;	Os alunos colocam-se frente a frente na mesa. Um aluno apenas realiza batimentos de direita, uma vez para a direita do colega, outra vez para a esquerda do colega. Terminado metade do tempo do exercício os alunos trocam de funções.	
Duração: 10' a 12'		

7) Combinação batimento de esquerda e direita com deslocamento lateral - esquerda

Objetivo: realizar um batimento de direita e de esquerda;	Descrição	Esquema Gráfico
Material do exercício: raquetes e bolas;	Os alunos colocam-se frente a frente na mesa. Um aluno apenas realiza batimentos de esquerda, uma vez para a direita do colega, outra vez para a esquerda do colega. Terminado metade do tempo do exercício os alunos trocam de funções.	
Duração: raquetes e bolas;		

Apêndices 7 - Banco de Exercícios de Desportos de Raquete

Apêndice 5. Exemplo de Ficha de Observação da Avaliação Diagnóstica – Basquetebol

Avaliação Diagnóstica de Basquetebol					
Data: 07/01/2025		Instalação: Campo 4 e Campo 3/Pavilhão 2			
Nome	Domínio da Bola	Progressão no terreno de jogo	Ações de Cooperação	Ocupação racional do espaço	Lançamento na passada
Aluno A	S	S	B	B	S
Aluno B	B	B	B	S	B
Aluno C	B	B	B	S	B
Aluno D	MB	MB	MB	B	MB
Aluno E	MB	MB	MB	B	MB
Aluno F	B	B	B	S	B
Aluno G	B	B	B	MB	MB
Aluno H	B	B	S	S	B
Aluno I	MB	B	B	B	B
Aluno J	B	B	MB	B	B
Aluno K	B	B	B	S	B
Aluno L	MB	MB	MB	B	MB
Aluno M	B	B	B	S	B
Aluno N	S	S	B	S	S
Aluno O	S	S	S	S	S
Aluno P	B	B	B	S	S
Aluno Q	B	B	MB	B	MB
Aluno R	B	B	B	B	B
Aluno S	B	MB	B	B	MB

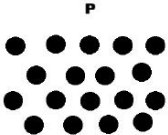

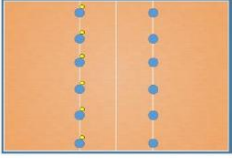
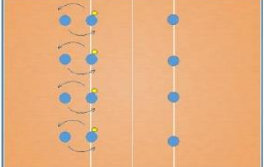
Elemento técnico		Critérios de êxito:
Domínio da Bola		<ul style="list-style-type: none"> → Passe; → Recepção; → Condução de Bola;
Progressão no terreno de jogo		<ul style="list-style-type: none"> → Condução de bola; → Progride sem bola; → Progride através do passe para um jogador numa posição mais ofensiva;
Ações de Cooperação	Ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> → Oferece linhas de passe aos colegas de equipa;
	Defensivas	<ul style="list-style-type: none"> → Assume uma atitude defensiva logo após a sua equipa perder a posse de bola, tentando de imediato recuperar novamente a posse de bola;
Ocupação racional do espaço		<ul style="list-style-type: none"> → Tenta intercetar a bola, ao colocar-se numa posição diagonal de defesa, intervindo na linha de passe dos adversários; → Desmarca-se oportunamente;
Finalização		<ul style="list-style-type: none"> → Quando recebe a bola junto da área e em condições favoráveis finaliza através de remate.

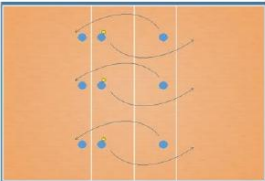
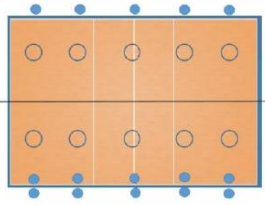
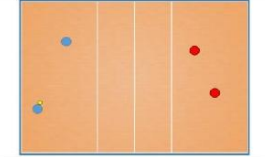
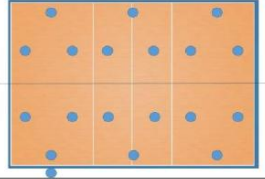
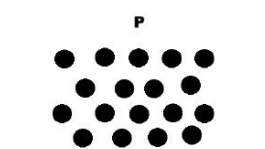
Apêndice 6. Exemplo de Ficha de Observação da Avaliação Sumativa – Basquetebol

Avaliação Sumativa de Basquetebol					
Data: 26/03/2025			Instalação: Campo 4 e Campo 3/Pavilhão 2		
Nome	Domínio da Bola	Progressão no terreno de jogo	Ações de Cooperação	Ocupação racional do espaço	Lançamento na passada
Aluno A	17	18	18	18	17
Aluno B	17	17	16	16	16
Aluno C	17	17	17	17	18
Aluno D	19	19	19	19	19
Aluno E	20	20	20	20	20
Aluno F	18	18	18	18	17
Aluno G	20	20	20	20	19
Aluno H	17	17	17	17	17
Aluno I	18	18	18	18	18
Aluno J	18	18	18	18	18
Aluno K	17	17	17	17	17
Aluno L	20	20	20	20	20
Aluno M	18	18	18	18	18
Aluno N	17	17	17	17	17
Aluno O	17	17	17	17	16
Aluno P	17	17	18	17	18
Aluno Q	18	18	17	17	18
Aluno R	18	17	18	18	18
Aluno S	18	17	18	18	19

Elemento técnico		CrITÉRIOS de êxito:
Domínio da Bola		<ul style="list-style-type: none"> → Passe; → Recepção; → Condução de Bola;
Progressão no terreno de jogo		<ul style="list-style-type: none"> → Condução de bola; → Progride sem bola; → Progride através do passe para um jogador numa posição mais ofensiva;
Ações de Cooperação	Ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> → Oferece linhas de passe aos colegas de equipa;
	Defensivas	<ul style="list-style-type: none"> → Assume uma atitude defensiva logo após a sua equipa perder a posse de bola, tentando de imediato recuperar novamente a posse de bola;
Ocupação racional do espaço		<ul style="list-style-type: none"> → Tenta interceptar a bola, ao colocar-se numa posição diagonal de defesa, intervindo na linha de passe dos adversários; → Desmarca-se oportunamente;
Finalização		<ul style="list-style-type: none"> → Quando recebe a bola junto da área e em condições favoráveis finaliza através de remate.

Apêndice 7. Exemplo de Plano de Aula -Voleibol

Plano de Aula Nº 16 e 17				
Unidade Didática: Voleibol	Ano/Turma: 12º2	Nº de Alunos: 19	Aula Nº 7 e 8	Data: 22/10/2024
	Instalação: Pavilhão (N)		Hora: 8h00 – 9h40	Duração: 100'
Matéria a Lecionar: Serviço, Toque de Dedos e Manchete				
Recursos Materiais: 12 Bolas, 3 redes, 15 cones/sinalizadores, 4 colchões, 12 arcos.				
Objetivos Gerais: Continuação do trabalho desenvolvido na técnica de serviço e da manchete, com introdução do gesto técnico do toque de dedos e do toque colocado. Consolidação dos diferentes gestos técnicos em contexto de jogo 3x3 e 4x4.				
Conteúdos/Objetivos	Descrição da Organização/Estratégia	Esquema Gráfico	Duração	
			TE	TA
Parte 1: Parte Inicial				
Realizar a chamada e apresentar o trabalho de grupo	O professor de frente para os alunos distribuídos em meia-lua realiza a chamada para controlo das presenças como também posteriormente informa dos objetivos da aula.		5'	8h00 – 8h05
Circuito de Aptidão Física	Os alunos são distribuídos de forma equilibrada pelas diversas estações e realizam os exercícios solicitados para cada estação. Ao fim de cada série rodam para a estação seguinte à sua direita. → Escaladores → Abdominais bicicleta → Skipping alto → Prancha → Deslocamentos laterais → Afundos		20'	8h05 – 8h25
Parte 2: Parte Fundamental				
Hidratação	Os alunos têm uma pausa de 2 minutos para beber água.		3'	8h25 – 8h28
Trabalho de 1x1 na rede - Trabalhar o toque de dedos e trabalho 1x1	Os alunos distribuem-se aos pares pela rede, e realizam os diversos exercícios solicitados pelo professor. → Dois toques de dedos; → Um alto e um baixo; → Toque e vai ao fundo do campo; → Toque e vai à rede; → Toque e senta-se no chão; → Toque de dedos e deixa cair ao chão e passa em manchete; → Um lado apenas toque de dedos e o outro manchete; → Alternadamente um toque para junto da rede e um para fundo de campo;		10'	8h28 – 8h38
Volta à Europa - Trabalhar o toque de dedos e consolidar a manchete	Os alunos foram grupos de três elementos, e distribuem-se pela rede, estando dois de um lado e um do outro. O exercício da volta à europa consiste em alternadamente após cada toque o lado em que estão dois alunos trocam de posições. Sempre que a bola cai ao chão, troca o elemento do lado em que está apenas um. Vence o trio que conseguir dar maior número de toques sem cair ao chão.		7'	8h38 – 8h45

<p>Volta ao Mundo - Trabalhar o toque de dedo e consolidar a manchete</p>	<p>Os alunos mantêm os grupos de três elementos, e as suas posições na rede. O exercício da volta ao mundo consiste em alternadamente após cada toque o lado segue para trás do colega para quem passou a bola. Vence o trio que conseguir dar maior número de toques sem cair ao chão.</p>		7'	8h45 - 8h52
<p>Trabalhar e desenvolver o toque de dedos colocado</p>	<p>Os alunos continuam com nas posições em que se encontravam. O exercício consiste em realizar um auto passe seguido de um toque colocado para dentro do arco. → Como variante do exercício temos a realização de um toque de dedos para então posteriormente realizar o toque colocado.</p>		8'	8h52 - 9h00
<p>Jogo formal: 2x2 - Consolidar as rotações do jogo 2x2;</p>	<p>Os alunos com os mesmos pares do exercício anterior, realizam jogo 2x2. Ao fim de cinco minutos ocorre rotação das duplas, sendo que todas as duplas rodam uma vez para a direita.</p>		15'	9h00 - 9h15
<p>Jogo formal: 3x3 - Consolidar as rotações do jogo 3x3;</p>	<p>Os alunos são distribuídos por equipas de 3 elementos, tendo uma de quatro elementos. Sendo assim, os alunos jogam então 3x3. Terminado 5min de jogo os alunos rodam uma vez para a direita.</p>		15'	9h15 - 9h30
Parte 3: Parte Final/Balanco				
<p>- Esclarecer possíveis dúvidas. - Realizar alongamentos.</p>	<p>Os alunos encontram-se distribuídos em Xadrez segundo a ordem definida na segunda aula e realizam os alongamentos solicitados pelo professor. Realizar um balanço de como correu a aula, e dar informações sobre a aula seguinte.</p>	<p style="text-align: center;">P</p> 	5'	9h30 - 9h35

Corrida de 40 metros com partida de pé



Corrida de 40 metros com partida de pé

- 1 - Mantém a cabeça direita, olhando em frente;
- 2 - Mantém o tronco direito, com os ombros descontraídos;
- 3 - Movimenta ativamente os braços, coordenados com o movimento das pernas;
- 4 - Realiza apoios ativos sobre o terço médio-anterior do pé;
- 5 - Corre em linha reta, não colocando os pés lateralmente;



Apêndice 9. Exemplar de Ficha de observação de aulas

Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo Ensino/Aprendizagem

(Adaptado de Quina, 2009)

Dados do Avaliado			
Código do Avaliado			
Sexo	Masculino		Anos de Experiência
	Feminino		Idade
Sobre a aula observada			
Data da observação	___ / ___ / ___	Matéria de Ensino	
Ano de Escolaridade		Local	
N.º de Raparigas		N.º de Rapazes	
Hora de Início	___ h ___ min	Hora de Término	___ h ___ min

Escala de classificação para analisar e avaliar o processo de ensino/aprendizagem		1	2	3	Observações
Apresentação da aula	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos.				
	Informa os alunos sobre os objetivos e conteúdos principais da aula.				
	Define/recorda regras e rotinas de funcionamento da aula.				
	É breve, claro e objetivo.				
Apresentação dos exercícios	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos.				
	Apresenta os objetivos dos exercícios.				
	Apresenta os exercícios de forma rápida e objetiva.				
	Fornecer a ideia global dos exercícios através da demonstração.				
	Refere/realça os critérios de êxito/regras de ação.				
	Fornecer informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos.				
	Alerta para os riscos e refere as regras de segurança a adotar em cada situação.				
Certifica-se do nível de compreensão da informação.					
Supervisão da prática	Posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma.				
	Fornecer informações (FB) individuais breves e com frequência.				
	Fornecer informações coletivas com oportunidade e adequação.				
	Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações).				
	Acompanha/observa os alunos após as correções.				

	Intervém à distância quando necessário.				
	Utiliza os alunos como exemplos de desempenhos corretos.				
	Motiva os alunos com desafios, incentivos e elogios.				
	Modifica os exercícios perante situações imprevistas ou de pouco êxito.				
	Relança e/ou muda de exercício no momento adequado.				
	Previne e/ou pára rapidamente os comportamentos inapropriados.				
	Controla e atribui tarefas aos alunos dispensados.				
Organização	Combina, e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição...				
	Coloca/distribui e arruma/recolhe o material no momento certo e de forma eficaz.				
	Utiliza formas de organização que permitem tempos de prática elevados.				
	Forma rapidamente os grupos/equipas.				
	Mantém os grupos de exercício para exercício e de aula para aula.				
	A extensão e constituição dos grupos é adequada.				
	Muda rapidamente de atividade para atividade.				
	Utiliza adequadamente o espaço disponível.				
Conclusão da aula	Gere adequadamente o tempo.				
	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos.				
	Refere as dificuldades e fornece informações sobre a forma de as ultrapassar.				
	Estabelece a ligação com as próximas aulas.				
Exercícios	Contribuem para o alcance dos objetivos da aula.				
	Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso).				
	São, na generalidade, estimulante/lúdicos/significativos.				
	São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades.				
	Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos).				

Níveis de Classificação: 1 – Raras vezes; 2 – Com frequência; 3 – Quase sempre;

Relatório Crítico:

Apêndice 10. Planeamento A de Atividades do Festival de Desporto da Escola

Horário	Turma	N.º Alunos	Professor	Instalação	Responsável pela Atividade	Atividade
8h00 – 8h50	6.º 3	16	N. Lourenço/L. Filipe	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goaball
	8.º 8		Mário P./Adérito	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	9.º 6		Emanuel Resende	Campo 6	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	12.º 3	14	Ricardo Oliveira	Campo 3	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	10.º 4	18	Susana Cró	Pavilhão 1 Sul	Marco Matos	Judo
8h50 – 9h40	7.º 6		Paulo Ferraz	Campo 3	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	9.º 7		Élvio Fernandes	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goaball
	12.º 3	14	Ricardo Oliveira	Pavilhão 1 Sul	Marco Matos	Judo
	10.º 4	18	Susana Cró	Campo 6	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	12.º 4	20	Helena Mendes	Pavilhão 1 Centro	Emmanuel	Kravmaga
9h40 – 9h55	Intervalo – Coffee Break					
9h55 – 10h45	6.º 1	18	N. Lourenço/R. Oliveira	Pavilhão 1 Sul	Marco Matos	Judo
	8.º 3 A		Cláudio V./Ferraz	Campo 6*	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	8.º 6	19	Mário Pereira	Campo 3	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	9.º 5		Emanuel Resende	Pavilhão 1 Centro	Emmanuel	Kravmaga
	9.º 9	17	Susana/Élvio	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	10.º 4	18	Crist. Gomes	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goaball
	12.º 4	20	Helena Mendes	Dividir a turma pelas estações (exceto kravmaga)		
10h45 – 11h35	5.º 6		Cláudio Vieira	Pavilhão 1 Norte	Emmanuel	Kravmaga
	6.º 2	19	N. Lourenço/Helena	Pavilhão 1 Sul	Marco Matos	Judo
	7.º 7		Paulo Ferraz	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	8.º 7		Emanuel Resende	Campo 6	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	10.º 4	18	Crist. Gomes	Pavilhão 1 Centro	André Corvo	Capoeira
	12.º 4	20	Cristina Caré	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goaball
11h34 – 11h45	Intervalo – Coffee Break					
11h45 – 12h35	5.º 1		Nuno Lourenço	Pavilhão 1	Ana Mendonça	Zumba
	5.º 4	19	Élvio Fernandes			
	7.º 4		Paulo Ferraz			
	8.º 2		Cláudio Vieira			
	9.º 2		Emanuel Resende			
	10.º 2 A		Helena Mendes	Pavilhão 2	André Corvo	Capoeira
12h35 – 14h55	Almoço					
14h55 – 15h45	7.º 5		Paulo Ferraz	Pavilhão 1	Estagiários	Jogos Tradicionais
	8.º 1		Cláudio Vieira			
	9.º 8	18	Cristina Caré			
	10.º 4	18	N. Lourenço			
	11.º 4/5		Cristina Gomes			

Apêndice 11. Planeamento B de Atividades do Festival de Desporto da Escola

Horário	Turma	N.º Alunos	Professor	Instalação	Responsável pela Atividade	Atividade
8h00 – 8h50	6.º 3	16	N. Lourenço/L. Filipe	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goalball
	8.º 8		Mário P./Adérito	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	9.º 6		Emanuel Resende	Pavilhão 1 Centro	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	12.º 3	14	Ricardo Oliveira	Pavilhão 1 Sul	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	10.º 4	18	Susana Cró	Pavilhão 2	Marco Matos	Judo
8h50 – 9h40	7.º 6		Paulo Ferraz	Pavilhão 1 Sul	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	9.º 7		Élvio Fernandes	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goalball
	12.º 3	14	Ricardo Oliveira	Pavilhão 2	Marco Matos	Judo
	10.º 4	18	Susana Cró	Pavilhão 1 Centro	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	12.º 4	20	Helena Mendes	Ginásio	Emmanuel	Kravmaga
9h40 – 9h55	Intervalo – Coffee Break					
9h55 – 10h45	6.º 1	18	N. Lourenço/R. Oliveira	Pavilhão 2	Marco Matos	Judo
	8.º 3 A		Cláudio V./Ferraz	Pavilhão 1 Centro	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	8.º 6	19	Mário Pereira	Pavilhão 1 Sul	Filipe Conceição	Ténis de Campo
	9.º 5		Emanuel Resende	Ginásio	Emmanuel	Kravmaga
	9.º 9	17	Susana/Élvio	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	10.º 4	18	Crist. Gomes	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goalball
	12.º 4	20	Helena Mendes	Dividir a turma pelas estações (exceto kravmaga)		
10h45 – 11h35	5.º 6		Cláudio Vieira	Ginásio	Emmanuel	Kravmaga
	6.º 2	19	N. Lourenço/Helena	Pavilhão 2	Marco Matos	Judo
	7.º 7		Paulo Ferraz	Pavilhão 1 Norte	Nuno Lourenço	Escalada + Jogos Tradicionais
	8.º 7		Emanuel Resende	Pavilhão 1 Centro	Madalena Dória	Tiro com Arco + Disc Golf
	10.º 4	18	Crist. Gomes	Pavilhão 1 Sul	André Corvo	Capoeira
	12.º 4	20	Cristina Caré	Pavilhão 2	Isabel Laranjeiras	Boccia+Goalball
11h34 – 11h45	Intervalo – Coffee Break					
11h45 – 12h35	5.º 1		Nuno Lourenço	Pavilhão 1	Ana Mendonça	Zumba
	5.º 4	19	Élvio Fernandes			
	7.º 4		Paulo Ferraz			
	8.º 2		Cláudio Vieira			
	9.º 2		Emanuel Resende			
	10.º 2 A		Helena Mendes	Pavilhão 2	André Corvo	Capoeira
12h35 – 14h55	Almoço					
14h55 – 15h45	7.º 5		Paulo Ferraz	Pavilhão 1	Estagiários	Jogos Tradicionais
	8.º 1		Cláudio Vieira			
	9.º 8	18	Cristina Caré			
	10.º 4	18	N. Lourenço			
	11.º 4/5		Cristina Gomes			

UNIVERSIDADE da MADEIRA **CDA**
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

SIMPÓSIOS

- NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA
- POSTURA NA SAÚDE E NA PERFORMANCE
- SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO FÍSICA
- SAÚDE METABÓLICA E ASMA

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

MADEIRA TECNOPOLO

7 DE FEVEREIRO DAS 14H ÀS 19H
8 DE FEVEREIRO DAS 8H30 ÀS 18H30

AÇÃO DE FORMAÇÃO
VALIDADA PELA SRE
- 13HORAS -

INSCRIÇÕES ATÉ 7 DE FEVEREIRO

[HTTPS://TINYURL.COM/4AUZWSP7](https://tinyurl.com/4AUZWSP7)

GRUPOS DE RECRUTAMENTO
160 | 260 | 620
ABERTA A OUTROS GRUPOS

VOUCHERS DE GINÁSIO E TREINO EXPERIMENTAL PARA OS PRIMEIROS 20 INSCRITOS

CONFERENCISTAS CONVIDADOS

- FRANCISCO MADEIRA
- MARIA DO CARMO FARIA
- CARLOS MENDONÇA
- JOANA XAVIER
- MAURÍLIA CRÓ
- RITA CÂMARA

NÚCLEOS

ORGANIZAÇÃO

APOIOS

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 Auto percepção Corporal para o Bem-Estar: Contributo das Técnicas de Relaxamento*

- André Silva; Diogo Silva (ESJM)

17h55 | Debate

18h15 | Síntese Final

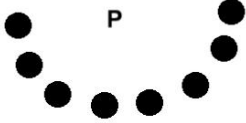




18h30 | Encerramento da Ação



Apêndice 13. Artigo da ACPC

Mendonça, A., Abreu, J., Nóbrega, A. & Alves, R. (2025). Alimentação e Educação Física: Influência dos Hábitos Alimentares no Desempenho Físico dos Alunos. In Gouveia, É., Antunes, H., Rodrigues, A., Alves, R., Martins, F., Correia, A. & Lopes, H. (Coord.). Educação Física e Qualidade de Vida (pp. 126-146). Funchal: Universidade da Madeira. 978-989-9230-12-5

Apêndice 14. Plano prático da ACPI

Plano da Parte Prática da Ação Científico-Pedagógica Individual				
Unidade Didática: Atividades Rítmicas e Expressivas	Ano/Turma: 12º2	Nº de Elementos: 10		Data: 20/03/2025
	Instalação: Pavilhão 1	Hora: 14h40 – 15h10		Duração: 30'
Matéria a Lecionar: Danças Tradicionais – Erva Cidreira				
Recursos Materiais: Coluna.				
Objetivos Gerais: Apresentação do instrumento desenvolvido para a aplicação das Danças Tradicionais em contexto de aula de Educação Física, como a experimentação e concretização da aplicação de uma das danças.				
Conteúdos/Objetivos	Descrição da Organização/Estratégia	Esquema Gráfico	Duração	
			TE	TA
Parte 1: Parte Inicial – Apresentação do Instrumento				
Apresentação: - Apresentação do instrumento, como funciona e quais os benefícios; - Apresentação da dança que será abordada – Erva Cidreira;	O professor de frente para os restantes elementos, apresenta o instrumento desenvolvido para as Danças Tradicionais, o seu funcionamento e a Coreografia a ser abordada ao longo da Ação.		5'	14h40 – 14h45
Parte 2: Parte Fundamental – Experimentar e aprender os passos que compõem a coreografia				
1.º Passo - Experimentar o 1.º passo da coreografia da Erva Cidreira	É formada uma roda com número par de elementos, preferencialmente um rapaz para cada rapariga. Estes encontram-se lado a lado de mãos dadas. 1.º Passo: Os pares realizam marcha, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. No final da primeira quadra musical, todos dão meia volta sobre si próprios e realizam marcha no sentido oposto, colocando a mão esquerda no ombro do colega da frente e a mão direita sobre o próprio ombro. O rapaz fica à frente do seu par.		5'	14h45 – 14h50
2.º Passo - Experimentar o 2.º passo da coreografia da Erva Cidreira	Os elementos encontram-se na posição em que terminaram o 1.º passo. Terminado o 1.º passo estes iniciam o 2.º passo. 2.º Passo: No final da segunda quadra musical, o rapaz realiza meia volta, ficando de frente para o seu par. Em seguida, o par bate as palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela esquerda.		5'	14h50 – 14h55
3.º Passo - Experimentar o 3.º passo da coreografia da Erva Cidreira	Terminado o 2.º passo, os elementos como se encontram de frente para o par apenas têm que agarrar os cotovelos do outro par e iniciam o 3.º passo 3.º Passo: O mesmo movimento circular, pela esquerda, mas agarrando os cotovelos do par. Repete-se os dois últimos passos, no sentido oposto.		5'	14h55 – 15h00
Parte 3: Parte Final – Coreografia				
Coreografia: - Realização da Coreografia completa da Erva Cidreira	É formada uma roda com número par de elementos, preferencialmente um rapaz para cada rapariga. Estes encontram-se lado a lado de mãos dadas. Ao som da música inicia-se a realização da coreografia da Erva Cidreira.		5'	15h00 – 15h05

Apêndice 15. Poster do SDC

DANÇAS TRADICIONAIS NO CONTEXTO ESCOLAR UMA ABORDAGEM PEDAGÓGICA E MOTORA

JOANA ABREU^{1,2}, ADÉRITO NÓBREGA², RICARDO ALVES¹
UNIVERSIDADE DA MADEIRA (UMA) – DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO¹
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA ²

INTRODUÇÃO

As Atividades Rítmicas e Expressivas são vistas muitas vezes como movimentos que utilizamos no nosso dia-a-dia. Para Laban (1984), estes movimentos caracterizam-se por serem naturais, simples e acessíveis a todos, onde se destaca a espontaneidade do indivíduo, ou em alguns casos do aluno.

Valente-dos-Santos, J. et al. (2021), afirma que as diversas danças tradicionais têm origem nas civilizações e culturas antigas, sendo estas as expressões do povo que foram sendo preservadas e adaptadas ao longo do tempo.

Para Batalha (2004), as ARE desenvolvem as seguintes características: estética, criatividade, capacidade de comunicação e pensamento crítico dos alunos. Além destes benefícios, Correia et al. (2018), identifica ainda que as ARE potenciam o desenvolvimento do controlo motor e coordenação de movimentos, melhorias nas capacidades cognitivas, físicas e socio-emocionais, na interação social e redução da timidez.

OBJETIVOS

- Verificar quais as principais metodologias e desafios que os professores de EF encontram na leção das ARE.
- Desenvolver um instrumento didático para as Danças Tradicionais;

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Que tipo de ARE – Danças é que costuma lecionar?

Quais as dificuldades que sentiu?

- Formação insuficiente;
- Falta de motivação;
- Dificuldades em motivar a turma.

Sente que os seus alunos estão motivados para as ARE – Dança?

Que tipo de ARE – Danças é que costuma lecionar?

METODOLOGIA

A amostra é composta por 5 homens.

A amostra é composta por 5 mulheres.

Questionário *Google Forms*.

Excel.

INSTRUMENTO PEDAGÓGICO

O instrumento é estruturado de forma a que possa ser apresentado um breve enquadramento teórico, com a história da dança, os tipos de dança, os benefícios da dança e a sua importância pedagógica. Para auxiliar a leção das aulas, e tornar as ARE mais dinâmicas e interativas para os alunos, são ainda propostos alguns jogos e atividades didáticas para aplicar nas aulas. Por fim, são apresentadas as danças tradicionais, sendo que estas são divididas pelos diferentes grupos de ensino, sejam elas comuns ao ensino básico e secundário, ou aquelas apenas direcionadas para o ensino básico e as do ensino secundário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

Batalha, A. P. (2004). Metodologia do ensino da dança. 249-251. Faculdade de Motricidade Humana. ISBN 972-735-107-7

Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF. Didática Da Educação Física: Perspetivas, Interrogações E Alternativas, 139-175. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira. <https://dig.turma.uma.pt/handle/10400-132037>

Laban, R. (1984). Danza educativa moderna. Paidós.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2021). Fair Play 7/8/9. Texto Editores. ISBN 978-972-47-5600-4.

ANEXOS

Anexo 1. Descritores de Desempenho da EBSRAM

EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO SECUNDÁRIO

Nível/Perfil de aprendizagens específicas – articulados com as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno

Nível / Menção	Valores	Indicadores de desempenho
Nível 5 – Muito Bom	18 – 20	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 90% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela muito bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela muito bom nível de conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela muito bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela muito bom nível de consciência e domínio do corpo. - Revela muito bom relacionamento interpessoal e um extraordinário desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em elevados patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 4 - Bom	14 – 17	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 70% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela bons conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela bom nível de consciência e domínio do corpo. - Revela bom relacionamento interpessoal e um grande desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em grandes patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 3 – Suficiente	10 – 13	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 50% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela suficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela, de forma suficiente, conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela, de forma suficiente, padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela, de forma suficiente, consciência e domínio do corpo. - Revela de forma suficiente relacionamento interpessoal e um razoável desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em patamares medianos de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 2 – Insuficiente	8 - 9	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 40% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela, de forma insuficiente, padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela, de forma insuficiente, consciência e domínio do corpo. - Revela, de forma insuficiente, sensibilidade estética e artística. - Revela alguns problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 1 – Muito Insuficiente	0 – 7	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu menos de 40% das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela muito insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela muito insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela muito insuficientes padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela muito insuficiente consciência e domínio do corpo. - Revela muito insuficiente sensibilidade estética e artística. - Revela muitos problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em muito baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.