

REM

A Formação Transformadora do Professor de Educação Física no Estágio Pedagógico

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Rodrigo Gomes Caldas

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

outubro | 2024

A Formação Transformadora do Professor de Educação Física no Estágio Pedagógico

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Rodrigo Gomes Caldas

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Ana Luísa Rodrigues Figueira de Sousa Correia

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha mais profunda gratidão à minha família e amigos, que sempre me apoiaram incondicionalmente ao longo deste percurso. O vosso apoio emocional foi crucial para que pudesse chegar até aqui.

Aos meus orientadores, Ana Luisa Correia e Maria Luísa Carvalho, quero deixar um sincero agradecimento pelo vosso valioso acompanhamento, conselhos e dedicação. A vossa orientação foi imprescindível para a concretização do estágio pedagógico. A vossa experiência e perspicácia ajudaram-me a enfrentar as dificuldades ao longo do ano letivo. Agradecer ao Grupo de Educação Física da Escola Secundária Jaime Moniz pela forma como me acolheu, assim como ao Núcleo de Estágio da Escola Secundária Francisco Franco, por me apoiar e integrar na Ação Científica Pedagógica Coletiva, bem como aos restantes Núcleos de Estágio.

A todos, o meu sincero agradecimento. Sem o vosso apoio, este percurso não teria sido possível.

Resumo

O Relatório de Estágio marca a conclusão do culminar da intervenção pedagógica no contexto escolar no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade da Madeira. O Estágio Pedagógico foi realizado durante o ano letivo 2023/2024 na Escola Secundária Jaime Moniz, numa turma de 12º ano.

Por meio deste relatório, tenho como objetivo realizar uma análise e reflexão crítica sobre toda a experiência vivida, avaliando como o esforço e a dedicação aplicados contribuíram para o meu crescimento como futuro professor. A prática dos conhecimentos adquiridos durante a formação académica possibilitou-me o fortalecimento de competências nas áreas pedagógicas, científica e relacional.

Ao longo do estágio foi possível entender e sentir os desafios que o professor enfrenta dentro e fora do contexto de aula. Desafios que me fizeram crescer e perceber o impacto que o professor de EF pode ter nos alunos, quando estes se sentem motivados em entender a importância da EF e não só vê-la como uma disciplina para subir a média. A própria relação estabelecida entre o professor-aluno vai muito além, daquela que é realizada no contexto de aula, é construída no antes e pós aula, sendo isto possível com dedicação, foco, humildade e boa disposição de ambas as partes, sempre com a consciência de que nem sempre estamos nos nossos melhores dias.

Sendo assim, o facto de o Estágio Pedagógico ter sido realizado numa turma do fim da escolaridade obrigatória, o principal objetivo foi desenvolver e consolidar hábitos de vida saudáveis e transmitir meios para que estes possam manter esse estilo de vida ao longo do seu percurso.

Palavras-Chaves: Estágio Pedagógico; Educação Física; Crescimento; Competência; Desafios

Abstract

The Internship Report marks the culmination of the pedagogical intervention in the school context as part of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Madeira. The Pedagogical Internship took place during the 2023/2024 academic year at Jaime Moniz Secondary School, with a 12th-grade class.

Through this report, I aim to conduct a critical analysis and reflection on the entire experience, assessing how the effort and dedication applied contributed to my growth as a future teacher. The practical application of the knowledge acquired during my academic training enabled me to strengthen my skills in pedagogical, scientific, and relational areas.

Throughout the internship, it was possible to understand and experience the challenges that a teacher faces both inside and outside the classroom. These challenges helped me grow and realize the impact that a Physical Education teacher can have on students when they are motivated to understand the importance of Physical Education, rather than merely seeing it as a subject to boost their grades. The relationship established between teacher and student extends far beyond the classroom context, being built before and after class. This is made possible through dedication, focus, humility, and a positive attitude from both parties, always with the awareness that we are not always at our best.

Therefore, since the Pedagogical Internship was conducted with a class at the end of their compulsory education, the main goal was to develop and consolidate healthy lifestyle habits and to provide them with the tools to maintain this lifestyle throughout their lives.

Keywords: Pedagogical Internship; Physical education; Growth; Competence; Challenges

Resumé

Le Rapport de Stage marque la conclusion de l'intervention pédagogique dans le contexte scolaire dans le cadre du Master en Enseignement de l'Éducation Physique dans les Enseignements Fondamentaux et Secondaires de l'Université de Madère. Le Stage Pédagogique s'est déroulé pendant l'année scolaire 2023/2024 au Lycée Jaime Moniz, dans une classe de terminale.

À travers ce rapport, je vise à réaliser une analyse et une réflexion critique sur toute l'expérience vécue, en évaluant comment les efforts et la dévotion appliqués ont contribué à mon développement en tant que futur enseignant. La mise en pratique des connaissances acquises au cours de la formation académique m'a permis de renforcer mes compétences dans les domaines pédagogique, scientifique et relationnel.

Au cours du stage, il a été possible de comprendre et de ressentir les défis qu'un enseignant doit relever tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du contexte de la classe. Ces défis m'ont permis de grandir et de comprendre l'impact qu'un professeur d'Éducation Physique peut avoir sur les élèves lorsqu'ils sont motivés à comprendre l'importance de l'Éducation Physique et ne la perçoivent pas simplement comme une matière pour améliorer leur moyenne. La relation établie entre professeur et élève va bien au-delà du contexte de la classe, elle se construit avant et après les cours, grâce à la dévotion, à la concentration, à l'humilité et à la bonne humeur des deux parties, tout en étant conscient que nous ne sommes pas toujours dans nos meilleurs jours.

Ainsi, le fait que le Stage Pédagogique ait été réalisé dans une classe à la fin de la scolarité obligatoire avait pour principal objectif de développer et consolider des habitudes de vie saines et de leur transmettre les moyens de maintenir ce mode de vie tout au long de leur parcours.

Mots-clés : Stage pédagogique ; Éducation physique; Croissance; Compétence; Défis

Lista de Abreviaturas

ACPC- Ação Científico-Pedagógica Coletiva
ACPI- Ação Científico- Pedagógica Individual
AE- Aprendizagens Essenciais
AEC- Atividade de Extensão Curricular
AF- Atividades Físicas
AICE- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar
AIM- Atividades de Integração no Meio
ANCP- Atividades de Natureza Científico- Pedagógica
ApF- Aptidão Física
CC- Composição Corporal
CMF- Câmara Municipal do Funchal
DEA- Desfibriladores Externos Automáticos
EF- Educação Física
EP- Estágio Pedagógico
ESJM- Escola Secundária Jaime Moniz
IMC- Índice de Massa Corporal
MG- Massa Gorda
PC- Peso Corporal
PCR- Paragem Cardiorrespiratória
PE- Projeto Educativo
PL- Prática Letiva
PLS- Posição Lateral de Segurança
PNEF- Programa Nacional de Educação Física
RAM- Região Autónoma da Madeira
SBV- Suporte Básico de Vida
TGfU- Teaching Games for Understanding
UD- Unidade Didática
UMa- Universidade da Madeira

Índice

I.	Introdução	1
II.	Enquadramento do Estágio Pedagógico	2
2.1.	Enquadramento do Estágio Pedagógico	2
2.2.	Enquadramento Contextual	7
2.3.	Enquadramento de Instalações	7
2.4.	Enquadramento da Turma 12º40	8
III.	Prática Letiva	10
3.1.	Enquadramento do planeamento da prática letiva	10
3.2.	Gestão do processo de ensino Aprendizagem -12º40	11
3.3.	Análise dos Objetivos delineados	12
3.4.	Análise dos Modelos de Ensino	14
3.5.	Análise dos Estilos de Ensino	17
3.6.	Análise das Unidades Didáticas	20
3.7.	Análise da organização das aulas	24
3.8.	O Plano de Aula	25
3.9.	Intervenção Pedagógica	27
3.10.	Enquadramento dos dados da Aptidão Física	32
3.12.	Controlo e avaliação do processo de aprendizagem	40
3.13.	Gestão do Processo de Ensino Aprendizagem – 5º4	45
3.14.	Assistência às aulas	50
3.14.1.	Introdução	50
3.14.2.	Metodologia	55
3.14.3.	Instrumentos de Observação	56
3.14.4.	Resultados e Discussão	57
IV.	Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar	58
4.1.	Conceptualização	58
4.2.	Realização	59
4.3.	Balanço da Atividade	61
V.	Atividades de Integração no Meio	62
5.1.	Ação de Extensão Curricular	63
VI.	Atividades de Natureza Científico Pedagógica	71

6.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	71
6.2. Ação Científico-Pedagógica Individual.....	74
VII. Considerações Finais.....	77
VIII. Referências Bibliográficas.....	80
Apêndices	85
Anexos.....	141

Índice de Apêndice

Apêndice 1- Planejamento Anual 12º40	85
Apêndice 2- Calendarização Avaliações Iniciais	87
Apêndice 3- Número de aulas por matérias	87
Apêndice 4- Calendarização de Aulas 12º40	88
Apêndice 5- Calendarização das Avaliações Formativas e Sumativas	88
Apêndice 6- Calendarização das Aulas e Testes Teóricos	88
Apêndice 7- Avaliações Sumativa 1ºPeríodo	89
Apêndice 8- Avaliação Sumativa 2º Período	89
Apêndice 9- Avaliação Final	89
Apêndice 10- Calendarização de Aulas 5º4	89
Apêndice 11- Inquérito para aferir a atividade de Extensão Curricular	90
Apêndice 12- Resultados do Inquérito	90
Apêndice 13- Convite para os professores do Conselho de Turma	91
Apêndice 14- Convite para os Encarregados de Educação	92
Apêndice 15- Exemplo de Ofício aos Patrocinadores	92
Apêndice 16- Poster da ACPI	93
Apêndice 17- Exemplo de documento de suporte à aula teórica	94
Apêndice 18- Exemplo de Teste Teórico do 1ºPeríodo	106
Apêndice 19- Exemplo de Teste Teórico da Matéria de Ensino de Atletismo	108
Apêndice 20- Exemplo de Critérios de Correção do Teste Teórico da Matéria de Ensino de Atletismo	110
Apêndice 21- Documento Orientador de Dança 1º Período	112
Apêndice 22- Tabelas de marcação das faltas	113
Apêndice 23- Classificações Gerais da Turma 12º40	114
Apêndice 24- Calendário de Jogos do Torneio 4x4 de Voleibol	115
Apêndice 25- Exemplo de UD do 1º Período	115
Apêndice 26- Objetivos e Estratégias Pedagógicas da Matéria de Ensino de Voleibol	129
Apêndice 27- Exemplo de Critérios de Avaliação de Voleibol	130
Apêndice 28- Calendarização de aulas do 5º4	131
Apêndice 29- Plano de Aula nº27 do 12º40	132
Apêndice 30- Plano de Aula nº4 do 5º4	135
Apêndice 31- Plano de Aula Nº51 de Ultimate Frisbee	137

Índice de Anexos

Anexo 1- Ficha de Escolha das Matérias de Ensino	141
Anexo 2- Cartaz de Divulgação da ACPC	142
Anexo 3- Inquérito por Questionário aos professores de Educação Física acerca da construção de uma ferramenta didática	142
Anexo 4- Guião de Entrevista aos Delegados de Grupo, Diretores de Turma.....	148
Anexo 5- Apresentação Extensão Curricular de Suporte Básico de Vida.....	149
Anexo 6- Ficha de Observação para Analisar e Avaliar o Processo de Ensino/Aprendizagem.....	150
Anexo 7- Ficha de Avaliação Coreográfica	152
Anexo 8- Ficha de Inscrição para o Torneio de 4x4 de Voleibol	153
Anexo 9- Boletim de Jogo do Torneio 4x4.....	153
Anexo 10- Ficha de Testes do EFRAM-CIT.....	154
Anexo 11- Critérios de Avaliação	155
Anexo 12- Mapa de Instalações 23/24	155
Anexo 13- Técnica de Backhand.....	155
Anexo 14- Técnica de Forehand	156
Anexo 15- Exemplo de documento teórico de Atletismo	157
Anexo 16- Calendarização das Observações.....	159

Índice de Figuras

Figura 1- Sistematização do Modelo TGfU.....	15
Figura 2- Exemplo de Instrumento de Observação.....	39
Figura 3- Conteúdos das Matérias de Ensino	41
Figura 4- Exemplo de um aluno de Nível Introdutório	44
Figura 5- Exemplo de um aluno de Nível elementar.....	44
Figura 6- Exemplo de um aluno de Nível Elementar	45
Figura 7- Material para a Extensão Curricular.....	68
Figura 8- Aula de Suporte Básico de Vida	68
Figura 9- Atividade prática da Extensão Curricular.....	69

I. Introdução

Ao longo da minha trajetória, quer como pessoa, quer como atleta ou docente, sempre procurei dar o melhor em tudo o que nos predispus a fazer, alinhando o esforço e dedicação com a convicção de que o êxito é alcançado através do compromisso total com os objetivos a que me propus. Sabia que o processo de formação ao longo do Estágio Pedagógico (EP) seria um período exigente e transformador, onde necessitaria abdicar ou adaptar certos aspetos da minha vida pessoal para me dedicar à formação profissional. Assim, de forma a preparar o meu percurso no EP, houve necessidade de tomar decisões determinantes no que concerne à organização das rotinas diárias, pela necessidade de conciliar a formação académica com a vertente desportiva. Como referiu Martins (2020), “o professor precisa de decidir em diferentes escalas temporais, desde as decisões sobre o primeiro minuto na sala de aula até às decisões relativas ao final de um ciclo de escolaridade”, e foi com essa perspetiva que encarei o Estágio Pedagógico.

Com o início do Estágio, houve um aumento do nível de stress, uma diminuição do tempo pessoal, fruto das funções como treinador-adjunto de uma equipa de primeira divisão de Voleibol. No entanto, esta experiência reforçou a importância do equilíbrio entre o trabalho e o bem-estar pessoal, algo que, na fase inicial, não foi adequadamente gerido. Para além disso, um fator que foi determinante na dinâmica no EP, foi o facto da parceira de Estágio ter desistido do seu processo de formação por razões pessoais, o que obrigou a uma reestruturação dos temas da Ação Coletiva e da Individual, bem como a uma adaptação no sistema de observações, visto que tive de trabalhar em parceria com outros núcleos de Estágio para atingir os objetivos definidos. Logo, foi extremamente desafiante a readaptação necessária em função do cenário com que nos deparamos a meados de novembro.

Através deste relatório de Estágio, pretendo realizar uma análise e reflexão crítica sobre todo o processo que vivenciei, analisando detalhadamente em que medida o esforço e dedicação investida contribuíram para o desenvolvimento e capacitação como professor. A aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica permitiu-me consolidar competências nos domínios pedagógico, científico e relacional. O Estágio não só nos desafiou a articular a teoria com a prática, mas também

a desenvolver competências essenciais como a observação, planeamento e avaliação, fatores essenciais na nossa interação com a escola e a comunidade.

Este relatório, não só detalha as estratégias e metodologias aplicadas ao longo do Estágio, mas também serve como um testemunho da responsabilidade, evolução e decisões tomadas tanto a nível pessoal como profissional. Por fim, com base nos pressupostos do Estágio Pedagógico, o presente relatório visa avaliar o cumprimento dos objetivos estabelecidos e verificar em que medida este processo formativo contribuiu para o meu desenvolvimento como professor, preparando-me para os desafios futuros da carreira docente.

II. Enquadramento do Estágio Pedagógico

2.1. Enquadramento do Estágio Pedagógico

O Estágio científico-pedagógico é uma etapa fundamental na formação dos profissionais de educação, especialmente para aqueles que procuram tornar-se professores. Este, visa proporcionar uma experiência prática e reflexiva, integrando os conhecimentos científicos e pedagógicos adquiridos durante a formação académica com a realidade prática.

A observação, implementação e participação ativa nas atividades curriculares e extracurriculares, permitiu ter uma compreensão e visão abrangente dos diferentes contextos educativos coexistem numa Escola. Além disso, tivemos o cuidado de que a elaboração e implementação dos planos de aula, que procuraram, sempre dentro do possível, ter em consideração as características dos alunos, rentabilizassem os recursos disponíveis e cumprissem com os objetivos de aprendizagem definidos nas Aprendizagens Essenciais (AE) e recomendações do grupo de disciplina. Outro aspeto determinante do estágio pedagógico é a avaliação do desempenho, através de dinâmica observação/avaliação, que procura analisar a prestação do estagiário no contexto prático, desde a interação com os alunos até ao desenvolvimento de estratégias pedagógicas. Estas avaliações, por sua vez, levam a uma reflexão crítica que é determinante em todo o estágio, pois desenvolve um espírito crítico que permite analisar a prática pedagógica, através Integrar a tecnologia no processo educacional é também determinante no Estágio científico-pedagógico, pois permite explorar recursos digitais que enriquecem o processo de ensino-aprendizagem.

Integrar a tecnologia no processo educacional é também determinante no Estágio científico-pedagógico, pois permite explorar recursos digitais que enriquecem o processo de ensino-aprendizagem. Todo este processo, contribui para o desenvolvimento profissional, pois prepara o futuro professor para os desafios e responsabilidades da carreira docente.

Antes de iniciar o Estágio, foi necessário realizar um reconhecimento ao estabelecimento de ensino em causa, pois, apesar de ter sido aluno nesta escola, algumas instalações foram remodeladas, bem como o alteradas algumas regras do seu funcionamento. Deste modo, foi determinante a consulta do Projeto Educativo (PE) que permitiu contextualizar a missão e valores da escola. Para além disso, os documentos fornecidos, relativos aos critérios de avaliação da escola, bem como o seu regulamento interno, permitiram que houvesse um planeamento prévio e uma visão holística da mesma.

Como professor estagiário, foi determinante a definição prévia de objetivos para o Estágio científico-pedagógico, tais como:

- Integrar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso de Educação Física na prática educacional, adaptando e aplicando conceitos pedagógicos à realidade escolar.
- Desenvolver habilidades de observação ativa para compreender a dinâmica escolar, identificar desafios e oportunidades, e adaptar as estratégias pedagógicas conforme a necessidade do contexto.
- Criar planos de aula que considerem os objetivos de aprendizagem, a diversidade dos alunos, os recursos disponíveis e as metodologias adequadas para a promoção do desenvolvimento motor e cognitivo.
- Desenvolver competências na avaliação formativa e sumativa, garantindo a compreensão do progresso dos alunos e a adaptação das estratégias de ensino conforme necessário.
- Incentivar a reflexão crítica sobre as próprias práticas pedagógicas, identificando pontos fortes e fracos, procurando o progresso a nível pedagógico.

- Aprimorar as habilidades de comunicação, tanto na interação com os alunos quanto na colaboração com outros professores, colegas de Estágios e demais profissionais de educação.

- Desenvolver estratégias pedagógicas inclusivas que atendam às necessidades de alunos com diferentes habilidades e características, promovendo um ambiente educacional diversificado e acolhedor.

- Incorporar a promoção da saúde e do bem-estar nas práticas pedagógicas, incentivando hábitos de vida saudáveis, atividades física regulares e uma compreensão holística da Educação Física.

Ao longo de todo o Estágio procurei guiar-me por estes objetivos pois possibilitaram-me uma orientação abrangente, refletindo aspetos teóricos, práticos e socio emocionais, essenciais para a minha formação enquanto futuro professor de Educação Física.

O Estágio Pedagógico (EP) é composto por quatro etapas, que foram devidamente planeadas, implementadas e refletidas ao longo do ano letivo. Essas etapas, são as seguintes:

1. Prática Letiva (PL);
2. Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE);
3. Atividades de Integração no Meio (AIM);
4. Atividades de Natureza Científico- Pedagógica (ANCP).

A integração das quatro etapas do EP é fundamental para a formação do professor, preparando-o para os desafios da educação contemporânea. Cada etapa contribui de maneira única para o desenvolvimento de competência práticas, a integração no ambiente escolar, a contextualização do ensino e a promoção de postura reflexiva e investigadora. Ao planejar, implementar e refletir sobre estas etapas, estarei mais bem preparado para oferecer uma educação de qualidade, adaptada às necessidades dos alunos e da própria sociedade.

A PL é a etapa central do EP, onde, enquanto estagiários, temos a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, num ambiente real de ensino. Esta etapa permite desenvolver habilidades práticas, como a gestão da turma, a implementação de estratégias pedagógicas e avaliação do progresso dos alunos. Para além

disso, favorece a adaptação ao contexto escolar, através da interação entre os alunos e os restantes professores. A componente reflexiva presente é determinante, pois permite identificar as áreas de melhoria e realizar ajustes nas estratégias pedagógicas.

As AICE visam integrar o estagiário no ambiente escolar, sendo essenciais para o envolvimento na vida académica, contribuindo para eventos e iniciativas que beneficiam a comunidade educativa. Nestas, desenvolvem-se habilidades de colaboração, ao trabalhar com os pais, professores e outros estagiários, para além de fortalecer e realçar a importância do papel comunitário da escola, atendendo às necessidades da comunidade. Neste domínio, insere-se a realização da Atividade de Extensão Curricular (AEC), na qual fui responsável por planear e coordenar uma atividade envolvendo toda a comunidade escolar, alunos, professores e pais. Tendo por referência as motivações da turma e com base nas atividades apresentadas, foi realizada uma atividade de Suporte Básico de Vida (SBV), revelando-se uma iniciativa positiva e extremamente útil para os membros da comunidade escolar que estiveram presentes.

As AIM são projetadas para conectar os estagiários com o ambiente externo à escola, proporcionando experiências que ampliem a sua visão educacional. Visam, assim, o enriquecimento cultural e social, dando-lhes a oportunidade de organizarem e participarem em visitas ou atividades com conteúdo educativo. O desenvolvimento de projetos interdisciplinares, ao integrar conhecimentos de diferentes áreas, permitiu uma aprendizagem holística. No contexto do EP, as AIM são organizadas em duas categorias, uma primeira, que envolve a Caracterização da Turma onde o estagiário intervém e, uma segunda, caracterizada por uma atividade realizada no início do primeiro semestre, baseada nas metodologias propostas pelo projeto “Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir e Transformar” (EFRAM-CIT).

Durante esta etapa, o objetivo foi entender a dinâmica e as características tanto individuais como coletivas dos alunos da turma onde lecionei. Para isso, foi necessário analisar o perfil dos alunos, identificando necessidades, interesses, habilidades e desafios específicos da Educação Física (EF).

O projeto EFRAM-CIT oferece uma estrutura metodológica que apoia o conhecimento e a caracterização da turma, fornecendo orientações e diretrizes para a compreensão do contexto educacional local e a intervenção pedagógica, visando promover uma ação abrangente e transformadora da EF nas escolas da Região Autónoma

da Madeira. O acesso informações demográficas, socioeconómicos, hábitos e estilos de vida saudáveis, Aptidão Física (ApF) e Composição Corporal (CC), além das relações interpessoais, alertou-nos para a necessidade de ter uma perspetiva holística da intervenção educativa e revelou-se uma oportunidade valiosa de otimizar o processo de ensino aprendizagem. A análise e interpretação dos dados recolhidos, permitiu um processo educacional mais significativo, pois facilitou a adoção de estratégias pedagógicas e didáticas às características específicas da turma.

A quarta etapa, referente às ANCP e onde também estão inseridas tanto a atividade Individual, como a Coletiva, é focada no desenvolvimento de uma postura de investigação e reflexão sobre a prática pedagógica, num determinando tema, promovendo a inovação pedagógica, a atitude reflexiva e a pesquisa no contexto educativo.

Deste modo, a Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) constitui um momento de formação e partilha de estratégias pedagógicas com os professores de EF da escola onde realizamos o EP. Esta, intitulou-se de “Consciência Corporal na Educação Física”, cujo principal objetivo foi sensibilizar os docentes de EF da ESJM para a utilização de alguns recursos que possam promover a Consciência Corporal.

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC), caracterizou-se por ser uma atividade de formação regional de grande relevância, validada pela Secretaria Regional de Educação com uma carga horária de 13 horas. Esta ação, organizada pelos Núcleos de Estágio (NE) de Educação Física e respetivos orientadores, teve como principais destinatários os docentes da RAM e alunos da licenciatura em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira (UMa). O objetivo desta ação foi partilhar o valor formativo, conhecimentos, experiências e boas práticas entre professores estagiários e os profissionais da área, através de apresentações de temas pertinentes, investigados ao longo do ano letivo.

A realização do Estágio em causa, ocorreu no ano letivo 2023-2024, no qual fiquei com a responsabilidade de orientar uma turma de 12º ano de escolaridade. Por ser o último ano da escolaridade obrigatória destes alunos e, portanto, em fase de transição para o mercado de trabalho ou ingresso no ensino superior, aumentou a minha responsabilidade educativa no sentido de os sensibilizar e motivar para a importância da prática regular de atividade física, dotando-os de estratégias que facilitassem a adoção de estilos de vida ativos, em diferentes contextos. O Estágio teve início a 14 de setembro de 2023,

juntamente com o início do ano letivo, e findou a 6 de junho de 2024, coincidindo com o fim do terceiro período.

2.2.Enquadramento Contextual

A minha intervenção ao longo do ano letivo e foi dirigida a duas turmas, uma de ensino secundário do 12º ano de escolaridade na Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM), na qual estive presente o ano letivo inteiro. E, uma segunda turma do 2º Ciclo do 5º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária Dr, Ângelo Augusto da Silva, onde lecionei 6 aulas. O processo de ensino-aprendizagem na turma de 12º ano foi realizado em regime de docência e de supervisão individual, o que me permitiu desenvolver diversas competências, como capacidade de observação, organização e adaptação, e ainda de persistência.

Antes de iniciar a intervenção educativa, realizei a caracterização da escola e a consulta do seu Projeto Educativo (PE), que, inseridas no contexto de Estágio Pedagógico, são fundamentais para oferecer uma visão mais ampla e aprofundada do ambiente escolar, dos valores e das diretrizes pedagógicas que orientam as práticas educativas.

A ESJM, que se encontra localizada na Região Autónoma da Madeira, mais precisamente no centro da cidade do Funchal, é um estabelecimento de ensino com uma vasta história na comunidade madeirense e nacional e compromete-se com os princípios da democracia, equidade, solidariedade e interculturalidade. A missão da escola passa por impulsionar as habilidades de cada aluno, reconhecendo o conhecimento como essencial para o ingresso no mercado de trabalho e continuidade dos estudos.

2.3.Enquadramento de Instalações

A ESJM dispõe de um vasto conjunto de instalações desportivas que permitem a abordagem de diversas matérias de ensino. Entre estas instalações destacam-se um campo de Futebol com relva sintética, subdividido em quatro campo menores, um ginásio e um polidesportivo equipados com um praticável e material de ginásticas, e um pavilhão desportivo, que é dividido em dois espaços designados de “pav.1” e “pav.2”. Além disso,

a escola possui uma piscina coberta de 25 metros, subdividida em dois espaços com três pistas para cada turma, uma sala de musculação, duas salas de esgrima e uma sala de aula extra. Para apoiar a utilização a utilização destas instalações, existem áreas de armazenamento de material, localizadas próximas ao ginásio e às salas de esgrima.

A gestão do uso destas instalações é regulada por um sistema de rotação coordenado por um diretor de instalações que faz parte do corpo docente de Educação Física. Este sistema é organizado por seis períodos ao longo do ano letivo, com o objetivo de garantir que todas as turmas tenham acesso às instalações desportivas, pelo menos uma vez, ao longo do ano ([Anexo 12](#)). Este sistema de rotação apresenta várias vantagens, tais como, assegurar uma distribuição do acesso às instalações, proporcionando uma experiência educativa diversificada, além de facilitar o planeamento das aulas e a realização de avaliações, especialmente durante o período inicial do ano letivo, quando as turmas realizam as avaliações iniciais.

Contudo, o sistema apresenta alguns desafios e limitações como, a rigidez das rotações, que restringe a flexibilidade necessária para adaptar atividades às necessidades específicas dos alunos, a pressão excessiva sobre determinadas instalações nos períodos de avaliações ou eventos, que afeta negativamente a organização das aulas e a logística e a gestão eficiente do tempo, dado que a rotação frequente por diferentes instalações complica, por vezes, o planeamento e execução das aulas.

Sendo assim, consideramos que o sistema de rotação das instalações desportivas da ESJM é uma estratégia bem estruturada que promove a utilização equitativa dos recursos disponíveis, mas, no entanto, para melhorar ainda mais a eficácia deste sistema, seria benéfico introduzir uma maior flexibilidade no sistema de rotatividade de forma a melhorar a gestão do tempo nas transições entre os diferentes espaços.

2.4. Enquadramento da Turma 12º40

De modo a enquadrar a turma, foi feita uma recolha dos dados que permitissem simultaneamente caracterizá-la. Foram utilizados questionários e formas de avaliação tanto física como cognitiva e psicológica, enquadrados no projeto EFRAM-CIT. A pesquisa para a caracterização da turma desempenha um papel crucial no planeamento, possibilitando a intervenção e reflexão acerca das estratégias pedagógicas que possam ser

implementadas. É, pois, essencial, abranger o máximo de informação para aprofundar o conhecimento das características dos alunos, a fim de adaptar as estratégias de ensino de forma mais coerentes, delineando um caminho que corresponda ao perfil da turma e de cada aluno sendo crucial para o sucesso educacional (Silva & Pereira, 2019).

Devido ao facto de cada aluno estar envolvido em determinados contextos que influenciam as suas ações, intervenções e respostas aos problemas, a recolha de informação detalhada sobre os alunos foi importante para me preparar para os seus comportamentos ao longo do ano letivo. Essa caracterização permite que o professor oriente o aluno, ajudando no desenvolvimento de habilidade motoras, intelectuais e pessoais, que têm um papel fundamental no seu constante processo de formação.

Os objetivos com esta caracterização passaram por uma análise demográfica e socioeconómica da turma (12º40), pela avaliação das preferências dos alunos em relação à escola, atividade física e EF, bem como pelo meio de transporte que estes utilizavam para se descolarem até à escola.

A turma era composta por 18 alunas, todas do género feminino, do Curso-Humanístico de Línguas e Humanidade, não havendo alunas repetentes. A maioria das alunas possuía 17 anos, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos. Importante referir que, no 1ºP a turma contava apenas com 17 alunas, sendo que posteriormente no 2ºP houve a entrada de uma aluna nova, aumentando esse número.

Relativamente aos dados socioeconómicos recolhidos, foi possível aferir que as alunas, na sua maioria, residiam nos concelhos de Câmara de Lobos e Funchal. Apenas 4 utilizavam carro particular, enquanto a maioria das alunas (13) utilizava autocarro como meio de transporte, o que, em alguns dos casos, afetou a pontualidade e assiduidade devido a atrasos dos transportes públicos.

A perceção das alunas acerca da escola era repartida, sendo que uma parte via a escola com indiferença, enquanto o restante grupo apreciava bastante o ambiente escolar. Esta divisão, no meu ponto de vista e com base no conhecimento das alunas, pode indicar a necessidade de envolver e motivar as alunas em certas disciplinas. Em relação à atividade física, a maioria das alunas tinha uma perceção positiva, com mais de 60% a “gostar bastante”. Já a disciplina de EF era igualmente bem vista, sendo considerada por muitas a “sua disciplina preferida”.

Neste sentido, a caracterização da turma tornou-se um instrumento essencial para a compreensão abrangente do perfil dos alunos, das suas condições socioeconómicas e das suas perceções sobre a escola e a disciplina de Educação Física. Apenas salientar, como aspeto negativo, a quantidade de questionários que as alunas foram submetidas no início do ano letivo (muitos deles que não eram da autoria da Universidade da Madeira), o que devido ao desgaste, a meu ver influenciou em certa medida as respostas aos mesmos.

III. Prática Letiva

A componente prática da formação durante o ano de Estágio revela-se, na minha perspetiva, como o elemento mais crucial do programa de capacitação para a docência. Esta etapa constitui o cerne da nossa atuação como futuros docentes, pois permite-nos utilizar metodologias e estratégias de ensino práticas que, segundo Lopes, Fernando, Vicente, & Prudente (2010), são adaptativas e focadas no desenvolvimento do aluno, e um ótimo veículo para uma aprendizagem abrangente.

No início do meu percurso de docência, a falta de experiência prévia no contexto educativo gerava em mim uma sensação de apreensão e insegurança, dado que estava incerto quanto ao que me aguardava. No entanto, ao longo do tempo, fui adquirindo confiança. A partir do primeiro mês, quaisquer dúvidas que pudesse ter sobre a minha motivação e capacidade de intervenção educativa dissiparam-se, confirmando que possuía vocação e que este era o caminho que queria seguir. Apesar disso, reconheço que ainda tenho muito a aprender, o que só aumenta o meu empenho e dedicação para enfrentar os futuros desafios.

3.1. Enquadramento do planeamento da prática letiva

O enquadramento do planeamento da prática letiva é um aspeto fundamental na atuação docente, pois proporciona uma base estruturada e coerente para o desenvolvimento das atividades educativas. Este planeamento envolve a definição de objetivos, a seleção de conteúdos, a escolha de metodologias e a avaliação dos resultados, garantindo, assim, um ensino de qualidade alinhado com as necessidades dos alunos.

Desta forma, Bento (1998) refere que o planeamento é o rumo e o modo como é controlado o processo de ensino, onde se estabelece uma relação entre a metodologia e a didática específica de uma disciplina, havendo consonância com os programas da mesma.

O professor tem um papel fundamental ao nível do trabalho pedagógico e da criatividade, que ajudam na orientação das suas funções (Bento, 1998). A importância desse papel, ao longo do processo, reside na possibilidade de organizar e otimizar tempo de aula, adaptar-se às diferentes realidades no contexto de aula, promovendo um ambiente de aprendizagem mais eficaz e motivador.

No contexto educativo e específico da EF é essencial a preparação e implementação eficaz do processo de ensino. Este processo que, para além de envolver a definição de objetivos claros na organização das diversas atividades, exige que seja feita uma avaliação contínua de forma a garantir que as metas educacionais sejam alcançadas de maneira eficiente. Importa destacar que não se pretendeu racionalizar o processo, mas sim descobrir e testar contextos que permitissem favorecer o contexto de ensino-aprendizagem.

3.2. Gestão do processo de ensino Aprendizagem -12º40

Para uma melhor gestão do processo de ensino-aprendizagem, foi necessário proceder-se a uma organização estruturada em três etapas. Numa primeira fase, o planeamento, onde se reuniu e organizou toda a informação relativa aos alunos, recursos materiais e as matérias de ensino, que, por sua vez, e segundo Predanocyová & Jonášková (2021), é parte fundamental das competências profissionais dos professores, pois garante uma educação de qualidade e eficaz, promovendo o desenvolvimento pessoal e social dos alunos. Os mesmos autores, realçam, que a capacidade de planear é um pilar fundamental para a qualidade e eficácia da educação.

Posteriormente, a etapa da implementação, onde se procedeu à aplicação do planeamento anteriormente realizado e, por fim, a terceira etapa, que visa o controlo e avaliação, possuindo um carácter reflexivo e de crescimento. No planeamento curricular do professor, salientamos a prévia análise e organização curricular do Ministério de Educação, para que este possa ser implementado de forma eficaz, levando também em consideração as necessidades e contextos específicos dos alunos, da instituição e dos

objetivos a atingir, como está expresso no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. Este documento refere que, na gestão do currículo, devem ser considerados princípios como a Inclusão, promovendo a participação plena e equitativa de todos os alunos, e a Coerência e Flexibilidade, permitindo a adaptação do ensino às diversas realidades dos alunos. Além disso, o perfil aborda a importância de uma vertente humanista na educação, que procura formar cidadãos com pensamento crítico, conscientes de si mesmos e do mundo ao seu redor, capazes de intervir na sociedade de forma responsável e inovadora.

Deste modo, toda a intervenção realizada ao longo do ano letivo procurou ter em conta essas três etapas, sempre consonância com o Perfil do Aluno. Por vezes, devido a situações de cariz escolar pontuais imprevistas, nem sempre foi possível cumprir rigorosamente o que estava previsto no planeamento realizado. Nomeadamente, a perda de uma aula para a turma responder a um questionário, obrigando a uma adaptação e reorganização dos conteúdos a serem abordados.

3.3. Análise dos Objetivos delineados

De acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE) para o 12º ano, está estabelecida uma continuidade dos conteúdos das diferentes matérias desde o 11º ano, dando a possibilidade de os alunos escolherem as que preferem aperfeiçoar/desenvolver, respeitando sempre o ecletismo em cada matéria. O 12º ano é caracterizado pelo término da escolaridade obrigatória, logo, as aprendizagens têm o intuito de orientar o aluno para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, existindo a garantia de um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes, de modo a desenvolver um sentido de cidadania responsável ativa e saudável.

Os principais objetivos estipulados nas AE, de acordo com a Direção-Geral da Educação (2018), são:

- Participação ativa nas aulas procurando o sucesso individual e do grupo;
- Capacidade de análise e de interpretação das atividades físicas selecionadas, estando presente os conhecimentos acerca da técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;

- Capacidade de interpretação correta e crítica sobre as atividades físicas (AF), reconhecendo a prática das mesmas como fator de elevação cultural dos praticantes e restante comunidades;
- Capacidade de identificar e interpretar fatores que possam limitar a AF e consequentemente a aptidão física e saúde da população;
- Capacidade de reconhecer e interpretar fatores de saúde e risco que possam limitar a prática de AF, bem como aplicar regras de higiene e segurança;
- Capacidade de aplicar e reconhecer diversos processos de manutenção e melhoramento da condição física, autonomamente, ao longo do cotidiano, tendo em vista melhorar a saúde, bem-estar e qualidade de vida;
- Aperfeiçoar as capacidades condicionais e coordenativas gerais.

Indo ao encontro das AE (Direção–Geral da Educação, 2018), defini como objetivos para o ano letivo:

- Permitir a experimentação de diferentes matérias com base no gosto pessoal e curiosidade dos alunos;
- Promover a atividade física como hábito de vida saudável para o futuro
 - como veículo para uma melhor consciência corporal;
 - redução de lesões quotidianas;
 - promover o bem-estar físico e psíquico pelo aumento da autoestima;
- Criar o gosto e respeito pela Natureza, dando ferramentas aos alunos para que possam retirar proveito do espaço geográfico em que residem para uma vida ativa.

Segundo as AE (Direção–Geral da Educação, 2018), o aluno do 12º ano deverá desenvolver competências de Nível Introdutório em três matérias e de Nível Elementar em três matérias.

Para além dos objetivos gerais para 12º ano, já definidos nas Aprendizagens Essenciais e referidos anterior anteriormente, pretendi também estabelecer objetivos gerais para a lecionação das aulas ao longo dos três períodos, tais como:

- Melhorar a capacidade de autonomia;
- Melhorar a capacidade relacional e afetiva da turma;

- Melhorar os conhecimentos das matérias e fazer a sua transferência para a prática;
- Melhorar as capacidades condicionais através do *Tabata*;
- Melhorar a coordenação motora através das diferentes matérias;
- Melhorar a relação corpo/movimento através da Dança, Atletismo.

Em suma, os objetivos que foram delineados em consonância com as AE, refletem uma abordagem pedagógica holística que visa não apenas o desenvolvimento de competências técnicas e físicas, mas também a formação de indivíduos autónomos, críticos e conscientes. A ênfase na autonomia, na capacidade relacional e afetiva, na transferência de conhecimentos para a prática, e na melhoria das capacidades condicionais e coordenativas, indica uma preocupação na preparação dos alunos para uma vida ativa e saudável, tal como é referido por Reimão (2005). Esta abordagem foi fundamental não só para garantir que as alunas ficavam com uma perceção positiva da EF e não apenas como uma disciplina que servia para subir a média, mas, essencialmente para que concluíssem a escolaridade obrigatória com um conjunto de competências e atitudes que lhes permitirão contribuir positivamente para a sociedade.

3.4. Análise dos Modelos de Ensino

Um Modelo de Ensino pode ser entendido como um plano estruturado que o professor elabora inicialmente e segue posteriormente para oferecer aos alunos oportunidades tangíveis de aprendizagem e de desenvolvimento de um tema específico ou modalidade desportiva (Quina, 2009).

Encontramos, assim, modelos de ensino que são centrados no professor e outros que se centram na descoberta e iniciativa dos alunos. Sendo assim, foi determinante proporcionar um equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, criando uma conexão que perdure (Silva et al., 2017). Salienta, Rink (2001), que não existe nenhum modelo que seja melhor que os demais, e que tenha impactos positivos em todos os contextos de aprendizagem, pois existem questões que são determinantes e que o professor deve ter em conta, de forma a utilizar o modelo de ensino que melhor se adequa à realidade do seu contexto de ensino.

Desta forma, ao longo do ano letivo, basei-me, maioritariamente, em dois modelos de ensino, o Modelo Teaching Games for Understanding (TGfU) e o Modelo de Aprendizagem Cooperativa, que passarei a explicar.

Modelo Teaching Games for Understanding

O modelo Teaching Games for Understanding (TGfU) foi introduzido como uma abordagem pedagógica inovadora na Educação Física. Desenvolvido inicialmente por Bunker e Thorpe, o TGfU visa reformular a maneira como os jogos são ensinados, focando-se não apenas nas habilidades técnicas, mas também na compreensão tática e estratégica dos alunos (Kirk, 2017), ao contrário dos métodos tradicionais, que incidem no desenvolvimento de habilidades técnicas isoladas (Graça & Mesquita, 2007).

Os modelos de ensino dos jogos para a compreensão, têm como objetivo, conforme se encontra sistematizado na fig.1, o desenvolvimento da capacidade de jogo, incidindo na compreensão tática e na capacidade de resolver problemas dentro do contexto do jogo. Existe, assim, uma mudança do foco do ensino, como referido anteriormente, onde há uma maior atenção na aplicação das técnicas em situações reais de jogo, do que no ensino isolado dessas técnicas. Foi neste sentido que procurei a promoção da compreensão tática, através da utilização de formas jogadas apropriadas ao nível de compreensão dos alunos, facilitando a aprendizagem tática, e ainda, o envolvimento ativo dos alunos, colocando-os no centro do processo de aprendizagem, como construtores ativos, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão. (Bunker & Thorpe, 1982; Graça & Mesquita, 2007)



Figura 1- Sistematização do Modelo TGfU

A adoção deste modelo adveio das necessidades identificadas. Desta forma, a opção pela utilização deste modelo permitiu a melhoria da performance dos alunos, e o aumento do seu prazer e participação, podendo levar a um estilo de vida mais saudável, o que, segundo Graça & Mesquita (2007), vai ao encontro dos objetivos das AE, permitindo, também, adaptação didática, que facilita a aprendizagem em diferentes níveis de escolaridade, promovendo a transferência de estratégias de um jogo para o outro (Mitchell, Oslin & Griffin, 2005). A utilização de ideias construtivistas permite que o aluno tenha um papel ativo na sua aprendizagem, incentivando um ensino na descoberta guiada e resolução de problemas, sendo que o principal objetivo é o das alunas compreenderem “o que fazer” antes de “como fazer”, dando prioridade à compreensão inserida no contexto de jogo (Gouveia et al., 2021).

Com base nas avaliações iniciais, foi possível constatar que as alunas da turma do 12º ano já possuíam conhecimentos das matérias de ensino a serem abordadas, e que, por integrarem um “ano terminal de ciclo” (Direção–Geral da Educação, 2018), onde se visa orientar os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, foi meu intuito desenvolver e consolidar esses conhecimentos. Sendo assim, a utilização do modelo TGfU nas aulas de Educação Física, levou a que se desenvolvesse competências que vão além das habilidades técnicas, englobando a tomada de decisão e a resolução de problemas em contextos reais de jogo. Além disso, o envolvimento das alunas no processo de aprendizagem, promoveu uma aprendizagem mais significativa e eficaz dos jogos desportivos. Esta perspetiva corresponde ao que é referido por Gouveia et. al (2021), quando considera que a aplicação correta do modelo leva à motivação da turma e à melhoria da sua performance. Este facto tornou-se evidente nas matérias de ensino de Basquetebol e Voleibol, com a aplicação de situações jogadas adaptadas, de 3x3 e 4x4, e onde se promoveu uma maior interação entre as alunas.

Modelo de Aprendizagem Cooperativa

Para Silva et. al (2017), o Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC), tem por base a prática em grupos acima de dois elementos e visa a colaboração e partilha de responsabilidades. Tem como intuito o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, através da valorização das componentes cognitivas e sociais, quer no contexto escolar ou desportivo. Para além disso, segundo Slavin & Tanner (1979), a

heterogeneidade é valorizada, o que permite ao professor explorar as diferenças entre os alunos como uma forma de enriquecer o processo de aprendizagem.

Sendo assim, é determinante que todos os elementos do grupo compreendam que existe uma interdependência, ou seja, para atingirem os seus próprios objetivos é necessário que os restantes elementos atingiam os deles (Lencastre, 2021). Assim, a utilização deste modelo foi predominante na maioria das aulas lecionadas, pois os comportamentos que eram solicitados exigiam capacidade de colaboração entre os elementos do grupo, para que fossem executados com sucesso. Exemplo disso foram os exercícios utilizados na matéria de ensino de Atletismo, mais propriamente o exercício para desenvolver a consciencialização das diferentes técnicas de transmissão do testemunho, onde as alunas teriam de manter sempre o ritmo de corrida de maneira a executar as diferentes técnicas ([Apêndice 29](#)).

Foi possível constatar que, ao utilizar este modelo, a turma desenvolveu uma capacidade de cooperação e de capacidade de liderança, tal como é evidenciado por Lopes et. al (2014), que são fundamentais para a construção do conhecimento. Para aplicação do modelo, foi determinante a combinação destes cinco fatores indicados por Lencastre (2021):

1. Nenhum elemento do grupo poderia alcançar os seus objetivos, sem que os demais elementos também o alcançassem;
2. Era decisivo o esforço de cada elemento do grupo;
3. O diálogo era imprescindível para o trabalho;
4. O controlo de habilidades pessoais, como a liderança ou a comunicação, era importante;
5. Uma monotorização do processo.

3.5. Análise dos Estilos de Ensino

Os estilos de ensino propostos por Mosston, (s.d.) segundo Quina (2009), representam uma alternativa significativa para os professores que procuram mudanças nos comportamentos dos alunos por meio de um envolvimento ativo com o conteúdo. Neste sentido, é possível identificar estilos de ensino tais como: de comando, de tarefa, de avaliação recíproca, programa individual, descoberta guiada e resolução de problemas.

A aplicação dos diferentes estilos de ensino no contexto da EF, tem por base um grau de interação que se pretende promover entre o professor e o aluno, sendo que o comportamento de ambos influenciará a sua aplicação (Nobre, 2021).

As utilizações dos estilos de ensino são valiosas por operacionalizarem importantes princípios pedagógicos e didáticos, particularmente o princípio da individualização das atividades e o princípio do desenvolvimento progressivo da autonomia dos alunos. Para Quina (2009) e Nobre (2021), estes princípios são cruciais para a criação de um ambiente de aprendizagem que reconheça e valorize as diferenças individuais dos estudantes, enquanto promovem o seu crescimento pessoal e académico, sendo, nesse sentido que procurei trabalhar ao longo do ano letivo.

É determinante salientar que os estilos de ensino possuem características específicas que permitem alcançar determinados objetivos, sempre em concordância com as situações pedagógicas, realçando que não existe um estilo ideal de ensino. A aplicação de um determinado estilo de ensino necessita de uma aprendizagem e treino por parte dos professores e dos alunos, pois só assim é que haverá uma aplicação correta dos mesmos. Para além disso, no contexto de aula, poderemos utilizar um ou mais estilos de ensino em sequência ou em simultâneo. (Quina, 2009)

Por sua vez, os estilos de ensino variam desde os métodos em que o professor toma todas as decisões, até aqueles em que os alunos têm uma maior autonomia, refletindo um conjunto de partilha de decisões entre o professor e o aluno. Assim, a escolha dos estilos de ensino não deve ser arbitrária, mas sim fundamentada com base nas necessidades e contextos da turma. Esta abordagem foi evidenciada por estudos que destacam a importância de ajustar os métodos pedagógicos às características individuais dos alunos, como personalidades e estilos de aprendizagem (Martins et al., 2020).

No decorrer do ano letivo, as aulas encontravam-se divididas em três momentos, um momento inicial, fundamental e final, sendo que cada um deles correspondia a uma fase de pré-impacto, impacto e pós impacto, onde cada uma dessas fases correspondia por vezes a um determinado estilo de ensino, mediante o tipo de exercício realizado, a matéria de ensino abordada e o comportamento apresentado pela turma, pois estes são elementos centrais do processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo da minha intervenção, é possível destacar a utilização predominante dos seguintes estilos de ensino ao longo do ano letivo (Quina, 2009):

- Estilo de Ensino por Tarefa;
- Estilo de Ensino de Programa Individual;
- Estilo de Ensino de Descoberta Guiada;
- Estilo de Ensino de Resolução de Problemas.

O Estilo de Ensino por Tarefa permite ao aluno trabalhar individualmente, com o professor a distribuir as tarefas pelo grupo, dando autonomia aos alunos sobre a ordem, e os tempos utilizados (Nobre, 2021). A aplicação deste estilo de ensino foi predominante na matéria de Dança, onde a turma se encontrava organizada em grupos e possuía a responsabilidade e autonomia de criar uma coreografia, utilizando livremente os gestos e movimentos pedidos, organizando-os no tempo e no espaço, sendo que a minha função passava por transmitir feedbacks individualizados. O facto de a turma ser composta somente por raparigas facilitou a utilização deste estilo de ensino, pois possuíam um “à vontade” com a matéria, mas, por outro lado, em alguns grupos, surgiram dificuldades, pois havia muitos conflitos de ideias, sendo, por vezes, necessário intervir, e tomar iniciativa nas decisões. Mas, apesar das dificuldades apresentadas, é de destacar a interação positiva entre as alunas e a sua capacidade de autonomia na organização da coreografia.

O Estilo de Ensino por Programa Individual visou a criação de exercícios adaptados com base nas habilidades motoras de algumas alunas que apresentavam dificuldades, mais especificamente no caso das matérias de ensino de Natação e Atletismo, onde a execução técnica era determinante para a realização das habilidades específicas de cada uma das modalidades, principalmente nas técnicas de crol e corrida de barreiras, respetivamente. Para além disso, o intuito da utilização deste estilo de ensino visou desenvolver nas alunas em causa, o pensamento crítico e a consciência em relação ao movimento, como é defendido por Nobre (2021) e Quina (2009). À medida que estas iam evoluindo na técnica, os exercícios iam aumentando em dificuldade, sendo sempre realizados de forma progressiva, do simples para o complexo pelo que se monotonizava todo o processo de forma regular. Mas, como era previsível, no caso da técnica de crol o tempo de intervenção não foi suficiente para que se detetassem melhorias significativas.

O Estilo de Ensino de Descoberta Guiada é um método de ensino no qual o professor é responsável pelos objetivos que são definidos para a aula, bem como pelos problemas que são propostos aos alunos e pela forma como os guiará até à sua resolução.

Existiu uma forte presença desse Estilo de Ensino ao longo do ano letivo, pois o principal objetivo foi dar autonomia às alunas e fazê-las explorar diferentes opções até solucionar o problema (Martins et al., 2020), visto serem alunas do 12º ano. Um dos exemplos práticos da sua utilização foi nas aulas da matéria de ensino de Basquetebol, onde as alunas, por vezes, não possuíam a capacidade de ocupar racionalmente o espaço, de efetuar o passe e corte e até mesmo driblar. Sendo assim, procurei condicionar comportamentos, utilizando exercícios que solicitassem essas ações e, em seguida, as transpusessem para o contexto real de jogo, como é apresentado no exercício do plano de aula nº28. Quando inserido no contexto real de jogo e sem condicionantes, por vezes parava a jogada para que as alunas pudessem observar o seu posicionamento em relação à defesa e às suas colegas de equipa para tomarem a melhor decisão.

Com o objetivo de desenvolver a capacidade de tomada de decisão, a capacidade de enfrentar diversas situações problemas, um outro Estilo de Ensino utilizado foi o de Resolução de Problemas que, segundo Martins et al. (2020), permite que o aluno explore diferentes alternativas e hipóteses até encontrar uma solução adequada aos desafios colocados pelo professor.

Como é possível constatar, todos os Estilos de ensino utilizados estão interligados e estiveram presentes ao longo do ano letivo em diversas aulas, nas proporções consideradas adequadas.

3.6. Análise das Unidades Didáticas

As Unidades Didáticas desempenham um papel central numa disciplina, sendo uma das componentes fundamentais do processo pedagógico. Estas proporcionam uma estrutura clara e organizada para orientar as etapas de ensino e aprendizagem, tanto para os professores como para os alunos (Bento, 1998). A sua organização, segundo Quina (2009), promove uma continuidade nas aprendizagens, assegurando que cada aula contribua para a construção de um conjunto de competências que serão desenvolvidas de maneira progressiva pelos alunos.

A criação de uma Unidade Didática (UD) é onde se manifesta de forma mais evidente a criatividade do professor. É em torno ela que se organiza a maior parte das tarefas de planeamento e execução pedagógica. Segundo Bento (1998), a elaboração de

uma UD exige uma compreensão clara do seu papel específico ao longo ano letivo. Neste sentido, é sugerido que o professor reflita sobre algumas questões fundamentais que orientam a construção da unidade:

- Quais os elementos da competência motora que devem ser privilegiados como foco principal?
- Deve-se também dar ênfase à transmissão de conhecimentos? E, em caso afirmativo, que conhecimentos devem ser trabalhados?
- Que atitudes, comportamentos, valores, interesses e convicções devem ser incentivados durante o processo de ensino-aprendizagem?
- Como articular as aprendizagens de novos conhecimentos, o desenvolvimento da competência motora e a promoção de atitudes e convicções?

A organização de uma UD é ainda fundamentada em dois aspectos essenciais relacionados com a teoria da aprendizagem, pois, para que os alunos adquiram conhecimentos e competências de forma sólida e duradoura, é necessário que compreendam de forma aprofundada o conteúdo da matéria. Já a questão do equilíbrio entre “matéria e tempo”, encontra solução ao encarar o ensino como um processo global de apropriação, o que implica um planeamento e execução integrados.

A construção das diferentes Unidades Didáticas envolveu a organização dos conteúdos de ordem crescente de nível de complexidade, tal como é referido por Castelo (2003), de modo que as alunas iniciassem com atividades mais simples e, gradualmente, avançassem para tarefas mais complexas. Além disso, as primeiras aulas da unidade tiveram um caráter diagnóstico ([Apêndice 25](#)), o que me permitiu avaliar o nível inicial dos alunos e ajustar o planeamento em função das suas necessidades. À medida que a unidade avançava, as atividades tornavam-se progressivamente mais desafiadoras, culminando em momentos de consolidação e avaliação, como é defendido por Quina (2009).

Os objetivos da UD são fundamentais para guiar o processo de ensino-aprendizagem. Eles devem ser formulados de maneira clara e específica, indicando o que se espera que os alunos saibam ou sejam capazes de fazer no final da unidade (Quina, 2009). Foi nesse sentido que procurei organizar as UD. Numa primeira parte definir os objetivos gerais que referissem as capacidades, conhecimentos e atitudes a serem

desenvolvidas e, numa segunda parte, os objetivos específicos que dizem respeito às competências que os alunos deviam adquirir em cada aula.

Para além disso, os objetivos tiveram de ser definidos de modo a serem coerentes e alcançáveis, dentro do período da unidade, e que estivessem relacionados com as atividades propostas em aula, não impedindo que houvesse adaptações em função das necessidades da turma e do calendário. A necessidade de os objetivos terem de ser alcançáveis, exigiu, nas diferentes UD, um acompanhamento do progresso das alunas através de uma avaliação contínua. Segundo Quina (2009), a avaliação contínua é essencial para ajustar o ritmo e a abordagem de ensino às necessidades dos alunos, garantindo a sua progressão.

Antes da elaboração e realização das respetivas UD, foi necessário aferir quais as matérias de ensino que iriam ser abordadas. Nesse sentido, e como é definido pelo grupo de EF da escola, foi dada a possibilidade de as alunas do 12º ano escolherem que matérias queriam ver lecionadas ([Anexo 1](#)), através de uma ficha que foi entregue no início do ano letivo. Isto permitiu abordar os conteúdos das matérias de ensino que mais motivassem a turma, sendo que apenas a matéria de ensino de Natação teria de ser obrigatoriamente escolhida. Com base nas opções das alunas, as matérias selecionadas foram: Atletismo, Badminton, Basquetebol, Dança, Natação e Voleibol, o que permitiu perceber que havia uma preferência da turma pelo Voleibol e Badminton, sendo que as restantes matérias houve divisão nas escolhas. Para além disso, foi ainda integrada a matéria de *Ultimate Frisbee* nas aulas de Atletismo, como forma de dar a conhecer e desenvolver conteúdos específicos que foram abordados ao longo do ano letivo, não só de Atletismo, mas também de Basquetebol.

A seleção e a progressão das matérias de ensino refletem uma abordagem pedagógica centrada no desenvolvimento integral do aluno, pelo que procurei sempre ter coerência naquilo que era feito. O principal objetivo, como já referido anteriormente, mais do que desenvolver as habilidades específicas em cada matéria de ensino, passava por desenvolver o gosto e autonomia das alunas nas atividades propostas. Esta atitude surgia facilmente em matérias onde se sentiam mais motivadas, sendo que, em matérias como Natação e Atletismo, era necessário motivá-las, caso contrário, faziam os exercícios “só por fazer”. Para além da componente prática, as aulas e os testes teóricos ([Apêndice 17 e 18](#)), para avaliar os conhecimentos da turma permitiram transmitir os valores éticos e sociais inerentes ao Desporto, aleando sempre uma transmissão de conteúdos inovadora

através de algumas atividades de consolidação de conhecimentos que fossem interativas através de vídeos e questionários.

***Ultimate Frisbee* enquadrado na UD de Atletismo**

O *Ultimate Frisbee*, segundo o Programa de *Ultimate* nas Escolas, é um desporto coletivo e evasivo, que é rico ao nível do trabalho em torno das capacidades motoras coordenativas e condicionais (Teixeira et al., 2017). Para a sua prática, é necessário um disco, sendo que a escola possuía um conjunto deles. A prática do *Ultimate* foi inserida em duas aulas da UD de Atletismo, como forma de motivar as alunas e melhorar a transmissão de conteúdos de outras matérias de ensino, como o caso do Basquetebol e do Atletismo.

Apesar das diferenças existentes entre o lançamento do disco no Atletismo e o *Ultimate frisbee*, existem várias semelhanças na técnica e estratégia de lançamento que permitem fazer esta ligação e motivar os alunos à prática de ambas as modalidades/matérias de ensino.

A integração do *Ultimate* em algumas aulas de Atletismo, procurou explorar algumas semelhanças que este tem com o lançamento do disco, ou seja, através das situações específicas de lançamento do frisbee era feita a ligação com a técnica de lançamento do disco, no Atletismo. Os conteúdos que apresentam semelhanças em ambas as modalidades, segundo a Federação Portuguesa de Atletismo (2009), é o movimento rotacional que é essencial para o lançamento, permitindo uma maior transferência de força e impulso, da mesma forma que no *Ultimate Frisbee*, a rotação do corpo é utilizada para lançar o frisbee com precisão e força. O controlo e a precisão do lançamento, onde os alunos devem ajustar a pega no disco/frisbee, é a melhor técnica para controlar o ângulo de saída do disco (Federação Portuguesa de Atletismo, 2009), sendo idêntica no *Ultimate*, onde as diferentes pegas são utilizadas para controlar a trajetória do frisbee.

De modo que as alunas pudessem experienciar as diferentes trajetórias do frisbee, foram realizados exercícios que permitissem executar a técnica de forma progressiva, sendo as simples, situações de dois para dois e as complexas, as situações semelhantes ao contexto jogado.

Posteriormente, e devido ao número limitado de aulas disponíveis, era realizado uma situação jogada, como forma de dar a conhecer a modalidade e transmitir os conteúdos pretendidos, que passavam pela ocupação racional do espaço e a marcação/desmarcação, que, segundo Teixeira et al. (2017), são habilidades que são desenvolvidas no *Ultimate Frisbee*. A escolha destes conteúdos deveu-se às necessidades apresentadas pela turma, visto que possuíam dificuldades nessas componentes da matéria de ensino de Basquetebol e, como ambas são modalidades/matérias coletivas e evasivas, estabeleci essa ligação.

A recetividade por parte das alunas, em relação à aplicação do *Ultimate Frisbee*, foi extremamente positiva, pois foi uma forma de envolver todas as alunas na componente prática, fora da rotina da turma e, também, uma forma de motivar a turma para a prática do Atletismo. Como é uma atividade que possui materiais de fácil acesso e manipulação, tornou-se motivador para as alunas, após aprenderem rapidamente o manuseamento do disco.

3.7. Análise da organização das aulas

A opção pela lecionação de aulas politemáticas surge tanto pela necessidade de rentabilizar os espaços, como promover uma maior familiaridade entre os conteúdos abordados em diferentes matérias. Esta abordagem pedagógica procurou equilibrar o número de aulas dedicadas a cada matéria de ensino ([Apêndice 3](#)), maximizando o uso dos recursos disponíveis e assegurando a coerência e interligação entre os conteúdos ensinados. A decisão de implementar aulas politemáticas foi também motivada pela evidência de que estas promovem um aumento do tempo de atividade física de intensidade moderada a vigorosa entre os alunos, abordando, simultaneamente, várias matérias de ensino (Lourenço et al., 2022).

Ao optar por este formato, as aulas foram estruturadas de modo a combinar as matérias de Jogos Desportivos Coletivos (JDC) com os Desportos de Confrontação Direta e Expressão Rítmica e Expressiva. Esta escolha metodológica transcendeu a mera eficiência na utilização do espaço físico, propondo-se, antes, integrar e articular as competências desenvolvidas em cada uma destas áreas, contribuindo para um enriquecimento do processo educativo. Por exemplo, a integração das aulas de Voleibol com as de Badminton não se baseou apenas na similaridade do equipamento utilizado

(como a rede), mas também nas semelhanças técnicas, como certos movimentos de serviço, deslocamentos, bem como pelos aspetos táticos de procura de espaços no campo adversário para pontuar. De modo idêntico, a combinação do Basquetebol e do Voleibol com a Dança foi pensada para aproveitar certos movimentos de ambas as matérias de ensino no contexto coreográfico, ampliando, assim, o repertório motor das alunas durante a criação das suas coreografias ([Apêndice 1](#)).

Outras matérias que foram lecionadas em simultâneo, foram as matérias de ensino de Basquetebol juntamente com a de Atletismo, pela possibilidade de estabelecer pontes entre conteúdos, tais como técnica de corrida, que era trabalhada em contexto das situações jogadas de Basquetebol, mas também pela capacidade que os exercícios utilizados na matéria de ensino de Atletismo tinham em trabalhar os deslocamentos, capacidade de reação e ativação cardiovascular.

Para além das aulas politemáticas, foram também lecionadas aulas monotemáticas, para a matéria de ensino de Atletismo e de Natação durante o 2º e 3º Período, respetivamente. A opção pela utilização dessa organização de aulas, nessas matérias de ensino, adveio da necessidade de rentabilizar o espaço de aula, principalmente quando as aulas eram no campo de Futebol. No caso da matéria de ensino de Natação, decorreu da atribuição do espaço que foi feita para o final do 3º Período.

Este tipo de abordagem não só permitiu uma utilização mais eficiente dos recursos, como também promoveu uma aprendizagem mais integrada e significativa, onde os alunos puderam transferir habilidades de diferentes contextos, enriquecendo a sua experiência educativa e contribuindo para uma formação mais holística. Por outro lado, exigiu uma capacidade de gestão do tempo de aula, visto que, nalguns exercícios, era necessário realizar ajustes em função dos comportamentos das alunas.

3.8. O Plano de Aula

A aula não é apenas uma unidade essencial de organização, mas sim a principal unidade pedagógica no processo de ensino. Isso deve-se ao facto de que tanto o conteúdo quanto a orientação do processo educativo, assim como os princípios, métodos e recursos utilizados, devem ser adequadamente concretizados dentro da aula. (Bento, 1998).

Durante as aulas é essencial que os alunos sejam incentivados a progredir, pelo que os momentos vivenciados devem ser fontes de alegria e satisfação contínua, proporcionando experiências gratificantes e duradouras.

Antes de iniciar a aula, o professor já possui um planeamento claro de como esta se irá desenvolver, que se denomina de plano de aula, estruturado por decisões fundamentais. De acordo com Quina (2009), a estruturação de um plano de aula é um elemento fulcral no processo de ensino, sendo fundamental para a organização pedagógica e o sucesso de aprendizagem dos alunos. Deve estar a integrar nos diferentes níveis de planeamento, tais como o plano anual, o plano de período e o plano da unidade, garantindo uma continuidade pedagógica coerente.

Os planos de aula elaborados no início do ano letivo foram sofrendo alterações devido a orientações e recomendações dadas após a lecionação das primeiras aulas, o que levaram, posteriormente, à elaboração da estrutura final do plano de aula, transportada para o restante ano letivo ([Apêndice 29](#)). O intuito, na estrutura do plano de aula, é que fosse prático e de fácil consulta e que permitisse compreender quais, e de que forma seriam trabalhados os conteúdos em cada uma das aulas e de que forma. Assim, o plano de aula apresentava as matérias de ensino a serem abordadas e os materiais que seriam necessários para a aula, bem como o sumário que era colocado na plataforma *Place* pelo orientador pedagógico. Apresentava, também, os objetivos, a descrição e a disposição das alunas em cada um dos exercícios, bem como a sua representação gráfica e a duração de cada um, de modo a permitir uma melhor gestão do tempo. De destacar que os tempos de transição esperados para cada exercício, tal como os tempos dos exercícios, muitas vezes não eram cumpridos na totalidade, pelo que adotamos uma atitude de alguma flexibilidade face a circunstâncias imprevistas.

Como é do conhecimento geral, o plano de aula serve como documento orientador, ou seja, por vezes sofria adaptações no decorrer da aula, devido às necessidades do contexto, como por exemplo faltar uma aluna e haver a necessidade de reduzir os grupos, ou condições meteorológicas levarem ao cancelamento da aula ou alteração do local da aula. No entanto, é de realçar a importância da elaboração do plano de aula, pois é uma ferramenta que permite ao professor identificar eventuais dificuldades na gestão do processo de ensino- aprendizagem, como é o caso da gestão do tempo, que era uma das dificuldades inicialmente sentidas.

Os planos de aula encontravam-se organizados em três partes: inicial, fundamental e final, tal como é sugerido por Quina (2009). A parte inicial nas aulas práticas, consistia em reunir os alunos, marcar as presenças, falar acerca dos conteúdos a serem abordados, realizar o aquecimento com um jogo pré-desportivo e trabalhar das capacidades coordenativas e condicionais através do *Tabata*. Posteriormente, a parte fundamental consistia em abordar os conteúdos definidos para a aula, com base em exercícios selecionados para o efeito. Para terminar e como forma de retorno à calma, na parte final realizava uma breve sessão de alongamentos e uma reflexão da aula, referindo os principais aspetos a melhorar e transmitia as informações para a aula seguinte.

O plano de aula com as alterações efetuadas ao longo do ano, tornou-se um suporte determinante, enquanto professor estagiário, bem como para o orientador que tinha acesso pelo menos 24 horas antes da aula começar, de modo a poder facultar um feedback atempado acerca do que era ser proposto em cada uma das aulas.

3.9. Intervenção Pedagógica

3.9.1. 1º Período

Na fase inicial do Estágio, a estratégia adotada foi centrada na transmissão direta dos conteúdos, visando estabelecer regras e perceber como é que os alunos se comportavam. Com o progresso das aulas e o fortalecimento da relação professor aluno, houve uma transição para métodos que apelassem à capacidade cognitiva dos alunos, como o método por questionamento. A principal intenção era desenvolver a capacidade crítica dos alunos, destacando a importância do raciocínio através da compreensão consciente dos exercícios. Exemplo disso é o exercício utilizado no Basquetebol para desenvolver a ocupação racional do espaço. Contudo, detetou-se uma dificuldade de compreensão em certos exercícios, que indicou a necessidade de efetuar ajustes na transmissão dos conteúdos e na forma como os exercícios poderiam ser construídos, de modo a solicitar os comportamentos acima referidos.

Inerente a isso, a lecionação das aulas também expôs algumas dificuldades em encontrar um equilíbrio entre a transmissão eficiente dos conteúdos e, ao mesmo tempo, dar atenção às necessidades individuais dos alunos, visto que numa fase inicial prendia-me muito à realização dos próprios exercícios, sem que por vezes os adaptasse quando

não estavam a resultar. No decorrer do 1º período, o fornecimento dos feedbacks foi um aspeto que foi melhorando, visto que inicialmente me focava apenas em transmitir os objetivos dos exercícios na explicação dos mesmos e nas correções individuais de cada aluno. Além disso, andava muito pelo espaço de aula, mas, por vezes, não dava qualquer tipo de feedback, havendo vezes que virava as costas à turma. No entanto, com o tempo, adotei uma estratégia que me permitia ter uma visão mais abrangente da turma, fruto do conhecimento que ia acumulando, utilizando, frequentemente, feedbacks mais generalizados ou recorrendo aos individuais e por questionamento, quando necessário. Isto resultou na capacidade de perceber que existiam padrões de dificuldades semelhantes, permitindo otimizar a gestão do tempo de aula.

Um outro aspeto a ter em conta é a observação utilizada ao longo das aulas, que serviu de base para a avaliação, sendo que utilizei uma tabela cujos parâmetros correspondiam, de forma adaptada, às Aprendizagens Essenciais das matérias de ensino abordadas. De modo a facilitar a minha observação, identificava sempre os alunos mais proficientes, realizando uma anotação na tabela e, posteriormente, centrava a minha atenção nos alunos com mais dificuldade, avaliando e procurando oferecer feedbacks úteis aos mesmos. De salientar que o maior desafio encontrado no primeiro período foi o momento de justificar as notas dadas, visto que algumas alunas ficaram descontentes com a avaliação realizada, o que exigiu da minha parte uma postura firme e transparente, baseada sempre nos critérios de avaliação estabelecidos. A reação de algumas alunas foi a de tristeza, visto que não compreendiam como se realiza a avaliação, apesar de esta ter sido explicada no início e no fim do período, mas, também, pela falta de consciência em relação à sua prestação nas aulas de educação física.

Relativamente aos objetivos que foram definidos para o período seguinte, a intenção passou por dinamizar mais as aulas, saindo da abordagem tradicional e explorando métodos mais motivadores. O objetivo foi proporcionar às alunas um maior conhecimento motor, incentivando a descoberta de novas características pessoais através de uma abordagem mais criativa e envolvente, estimulando o interesse e o seu desenvolvimento contínuo.

3.9.2. 2º Período

Ao longo do 2º Período há que assinalar diversas componentes que marcaram a lecionação das aulas e o meu percurso na escola, tais como, a relação professor-aluno, a dinamização das aulas, o desafio na lecionação de uma matéria de ensino, a dificuldade da interação com os encarregados de educação, a adaptação da avaliação e, ainda, a integração na comunidade escolar.

Durante este período, observou-se uma melhoria significativa na relação professor-aluno. Esta evolução deve-se, em grande parte, ao facto de a turma já estar familiarizada com a organização e as dinâmicas das aulas, permitindo um ambiente mais produtivo. Exemplo disso foi a chegada pontual às aulas, de alunas que no período passado não eram pontuais, o que levou a menos chamadas de atenção. A adaptação às metodologias e expectativas da turma, contribuiu para uma atmosfera de respeito mútuo e cooperação, essencial para o processo de aprendizagem.

A incorporação de jogos pré-desportivos na fase inicial das aulas, permitiu que estas se tornassem mais dinâmicas, interativas e de descoberta guiada. Essa estratégia não só favoreceu a ativação cardiovascular, mas também melhorou significativamente o clima de turma, aumentando a motivação e o envolvimento das alunas nas matérias de ensino que consideravam menos cativantes. Foi possível constatar que a vertente lúdica aplicada de forma coerente nas aulas, é uma ferramenta pedagógica eficaz na promoção de um ambiente de aprendizagem mais agradável e estimulante.

Uma maior dinâmica nas aulas proporcionou que houvesse um maior número de feedbacks, sendo a maior parte deles gerais e por vezes individuais, e em maior número em matérias de ensino em que me sentia mais à vontade, como por exemplo no Voleibol e Basquetebol. No entanto, este continua a ser um desafio que terei de ter em conta futuramente, visto ser necessário uma maior intervenção da minha parte, fornecendo feedbacks mais concretos e não tão gerais, e em todas as matérias de ensino.

Neste período, a lecionação da matéria de ensino de Atletismo apresentou-se como um desafio, pois as alunas mostravam alguma desmotivação. A resposta a este desafio passou pela criação de jogos pré-desportivos e a organização das aulas por estações, permitindo que toda a turma estivesse em empenhamento motor e emocionalmente

envolvida. Cada uma das estações correspondia a um conteúdo a ser abordado e possuía o exercício de base e de progressão, bem como material de apoio para permitir a execução do exercício. Esta abordagem foi positiva para manter o interesse e a participação ativa dos alunos, mas nem sempre me permitiu ter uma intervenção de qualidade na execução de certos exercícios, pois, por vezes, preocupava-me demasiado com o empenhamento motor e o controlo do tempo.

Reforcei as relações com os outros professores da escola, principalmente com os do grupo de Educação Física e o grupo de Estágio da Universidade de Porto, através da participação ativa na organização de atividades escolares. Esta colaboração fez-me sentir incluído enquanto professor da escola, coisa que não aconteceu no período anterior, devido ao facto de ser um período de adaptação. Por outro lado, senti dificuldade em cativar os encarregados de educação para a atividade de extensão curricular, apesar da divulgação e sensibilização realizada através dos alunos.

O meu percurso escolar enquanto professor, no 2º período, foi facilitado pela capacidade da turma em cumprir as orientações e a sua capacidade de auto-organização, tendo sido também possível constatar uma melhoria na minha capacidade de intervenção evidenciada no “à vontade” na lecionação e organização das aulas, bem como na comunicação com a turma, apesar de haver sempre aspetos a melhorar.

Os objetivos do 3º período passaram por fomentar uma maior interação entre as alunas, encorajando trabalhos em grupo, fortalecendo as suas habilidades e dinâmicas de grupo e desenvolver uma maior motivação pela matéria de ensino de Atletismo, apesar de o número de aulas ser reduzido. No que diz respeito à nossa intervenção como docente, procurou-se colmatar as progressivamente as lacunas identificadas ao longo das aulas, nomeadamente, manter as aulas dinâmicas e interativas, com um empenhamento motor elevado e minimizar os comportamentos-desvio e, por fim, explorar a interdisciplinaridade, tentando estabelecer parecerias com outros professores e disciplinas para a criação de atividades conjuntas, proporcionando uma aprendizagem mais abrangente.

3.9.3. 3º Período

No terceiro Período, a abordagem das aulas foi diversificada e estruturada para melhorar a experiência de aprendizagem das alunas, bem como da minha intervenção. Foram implementadas várias estratégias, desde o uso de feedbacks individuais até a introdução de novas modalidades desportivas como o *Ultimate Frisbee*, visando otimizar o uso do espaço na matéria de ensino de Basquetebol e transportar as semelhanças da pega do disco para a modalidade de Atletismo.

Em relação aos feedbacks individuais, o objetivo foi personalizar a aprendizagem e identificar as componentes que poderiam ser melhoradas pelo aluno. A metodologia de dar feedbacks regulares após as atividades práticas, foi uma das melhorias a constatar relativamente aos períodos anterior, tendo como resultados a melhoria do desempenho das alunas, pois, muitas das vezes, bastava só um feedback positivo, para conseguir motivá-las para a prática.

A organização das aulas, na parte inicial, com jogos pré-desportivos, teve o objetivo de as tornar mais dinâmicas e atrativas. Por isso, foram utilizados diversos jogos para introduzir e desenvolver os conteúdos, a cooperação, a competição e a tomada de decisão. A introdução destes jogos trouxe um maior envolvimento e motivação para as alunas.

A consequente introdução do *Ultimate Frisbee*, teve como intuito dar a conhecer a modalidade, como as suas regras, técnicas de lançamento como o *backhand*, o *forehand* a receção do disco ([Anexo 13 e 14](#)) e a multilateralidade, com também desenvolver outros conteúdos presentes noutras matérias de ensino, como o caso da ocupação racional de espaço no Basquetebol, conteúdo que a turma apresentava alguma dificuldade. A aplicação da modalidade e das situações jogadas, numa fase inicial, não teve o resultado esperado, mas, posteriormente, foi motivante para a turma, pois realizei um exercício analítico de modo a explicar as técnicas e então passei para a situação jogada.

À semelhança dos períodos anteriores, o clima da turma manteve-se positivo e colaborativo na maioria das aulas, embora tenha havido desafios para manter a motivação nas aulas que exigiam maior esforço físico, como a Natação. Um número significativo de alunas demonstrou resistência na realização das aulas desta matéria, apresentando

atestados médicos. Para enfrentar esse desafio, foram implementadas atividades mais diversificadas e feedback positivo para as alunas que realizavam a aula e apresentavam dificuldades. Para as alunas que não realizaram qualquer tipo de aula prática de Natação, a solução encontrada foi a entrega de material didático da matéria de ensino com os conteúdos abordados em aula, para que estas posteriormente descrevessem, no teste teórico, cada uma das técnicas.

A aplicação contínua das capacidades condicionais e coordenativas teve como objetivo melhorar o desempenho físico e a consciencialização das alunas sobre as suas capacidades. A metodologia integrou exercícios específicos nas aulas para desenvolver força, resistência, flexibilidade e coordenação. Os resultados mostraram melhorias observáveis nos testes físicos e maior consciencialização sobre a importância da preparação física.

Em suma, o terceiro período conduziu a avanços significativos em várias áreas, especialmente com a introdução de novas matérias de ensino e estratégias pedagógicas. No entanto, desafios como a motivação para as aulas de Natação ainda persistiram. A aplicação contínua das capacidades condicionais e coordenativas mostrou-se eficaz, resultando em melhorias físicas e de maior envolvimento das alunas, terminando assim o Estágio pedagógico com um balanço positivo acerca da minha intervenção, pois, a meu ver, houve uma evolução e melhoria crescente daquilo que foi a minha intervenção nas aulas. Para além disso, não só cresci profissionalmente, como também a nível pessoal, pois, como professor, ao ter necessidade de compreender o lado do aluno, tive de investir cientificamente e de me empenhar emocionalmente para intervir de forma pertinente.

3.10. Enquadramento dos dados da Aptidão Física

A avaliação da Condição Física/Aptidão, no contexto escolar, assume um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos alunos, contribuindo para a criação de hábitos de vida saudáveis que podem perdurar ao longo da vida. A Aptidão Física (AptF) é um conceito fundamental para a promoção da saúde e bem-estar em todas as idades, conforme descrito no Fitescola (2017). No entanto, essa prática ao longo do ano letivo foi complexa e envolveu diversos fatores que precisaram de ser considerados para que os objetivos sejam alcançados de forma eficaz e segura.

Referem Poplin et al., (2015,) que a Condição Física é uma medida abrangente que envolve a avaliação de diferentes capacidades, como a força muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade, e a composição corporal. Representa, assim, um conjunto de atributos resultantes da interação entre a genética e os hábitos de exercício físico de um indivíduo. Essa combinação de fatores leva a diversas melhorias tanto no desempenho físico quanto na saúde ao longo da vida. No contexto escolar, as avaliações que foram realizadas tiveram por base um ambiente que valorizava a saúde e bem-estar, promovendo o desenvolvimento de uma atitude positiva e consciente em relação à prática regular de atividade física (Wiersma & Sherman, 2008).

A AptF é composta por várias componentes, cada uma influenciada por diferentes fatores:

- Aptidão aeróbia, que se refere à capacidade de o sistema cardiovascular fornecer oxigênio durante atividades prolongadas.
- Composição Corporal, que envolve a proporção de gordura, músculo e outros tecidos no corpo.
- Composição Muscular, que se relaciona com a força e resistência dos músculos.

A aplicação da AptF não se limitou apenas ao aspeto motor, mas também abrangeu as componentes cognitivas, sociais e emocionais. Portanto, como professor, tive em conta estes domínios de modo a ter uma abordagem holística.

Os dados recolhidos decorreram da aplicação dos testes realizados no 1º e 3º Período do ano letivo 2023/2024, sendo que apenas alguns deles foram contabilizados para avaliar as componentes da ApF, e contribuíram para perceber se os exercícios selecionados para o trabalho das capacidades condicionais surtiram efeito na melhoria dos resultados das primeiras avaliações, para as segundas avaliações e, conseqüentemente ganhos na percepção das alunas nas suas reais capacidades.

Dados da Composição Corporal

A avaliação da composição corporal das alunas da turma, revelou alterações significativas, nomeadamente no IMC, PC e MG. Apesar de se tratar de variações pequenas, foi indicativo de uma tendência de ligeira mudança na composição corporal de algumas alunas ao longo do ano letivo. Importa sublinhar que o número de alunos na categoria, “Zona Saudável” manteve-se inalterado, sugerindo que, embora tenha ocorrido

um agravamento em alguns casos, a maioria conseguiu manter níveis de composição corporal adequado.

Outro aspeto a realçar, é a ausência de alunas na categoria “Perfil Atlético”, em ambos os períodos. Esta ausência indica que nenhuma das alunas atingiu uma composição corporal considerada ideal para um alto desempenho atlético.

Embora não seja expectável que todos os alunos atinjam um nível atlético, a promoção de atividades que favoreçam uma composição corporal mais equilibrada pode trazer múltiplos benefícios para a saúde global dos intervenientes.

Ao analisar os resultados, levanto diversas questões pertinentes sobre a saúde e os hábitos de vida das alunas. O aumento na categoria “Precisa de Melhorar” é indicador preocupante que não deve ser desconsiderado, uma vez que sugere que um pequeno grupo de alunas estavam a desenvolver comportamentos menos saudáveis. Esta tendência, embora subtil, está provavelmente associada a fatores como a falta de hábitos na realização de atividade física (que era comum), hábitos alimentares e outros comportamentos que afetam negativamente a saúde.

Com base nos dados, torna-se evidente a necessidade de serem implementadas intervenções preventivas e educativas. A educação para a saúde, com foco em temáticas como, a nutrição equilibrada e a importância da atividade física regular, podem constituir uma ferramenta valiosa de consciencialização para estilos de vida mais saudáveis. Essa promoção deve ser feita nas aulas de EF, mas também fora do contexto da aula, como em programas de incentivo à atividade física e a criação de um currículo educativo que assim o permita.

Dados da Aptidão Neuromuscular

Relativamente à aptidão neuromuscular, os dados indicaram uma melhoria significativa dos testes, como abdominais, flexões, salto em comprimento e velocidade, com um aumento do número de alunas a atingirem o “Perfil Atlético”. Esta melhoria é vista como reflexo positivo do trabalho desenvolvido entre a 1ª e a 2ª avaliação, sugerindo que as metodologias aplicadas foram eficazes para o desenvolvimento da força, resistência e agilidade das alunas (Wiersma & Sherman, 2008).

Mas a realização da primeira avaliação ficou marcada pela dificuldade e falta de conhecimento das alunas relativamente aos valores de referência apresentados nas tabelas

do *FITescola*® (2017), o que levou à necessidade de reunir todos os dados dos testes realizados num só documento e entregá-lo às alunas, como forma de consciencialização dos dados obtidos e realçar em que testes é que cada uma teria de melhorar para atingir a zona saudável ou o perfil atlético.

No entanto, é importante destacar que, apesar das melhorias observadas, ainda existem alunas que necessitavam de melhorar, particularmente nos testes de flexibilidade e na aptidão aeróbia. Esses dados indicaram que, embora os progressos fossem evidentes, existia a necessidade de continuar a adaptar as estratégias pedagógica para garantir que todas as alunas pudessem atingir os objetivos, que é atingir a zona saudável. Por sua vez, importa referir que talvez alguns dos resultados obtidos pelas alunas poderiam ter sido otimizados com um maior tempo de intervenção, pois cada aluna possuía o seu ritmo de adaptação e de estabilização, como é referido por Neves et al., (2014).

Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas e Condicionais

O TABATA

O desenvolvimento e consolidação das capacidades condicionais e coordenativas, está prevista, de acordo com os objetivos expressos nas AE, onde é referido que “*O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola*®, para a sua idade e sexo” (Direção Geral da Educação, 2018), pelo que o planeamento das aulas teve em conta esses objetivos. Desta forma, em todas as fases iniciais das aulas práticas eram trabalhadas a flexibilidade, a força a coordenação a capacidade cardiovascular das alunas, através de um conjunto de exercícios que levassem à melhoria dos seus valores de referência e otimizar o seu desempenho nos testes de aptidão física do *FITescola*®. Os exercícios eram aplicados com recurso ao *Tabata*, que consiste num treino intervalado de alta de intensidade, onde as alunas realizavam os exercícios durante 30 segundos com descanso de 10 segundos entre cada exercício, tendo sido utilizado faixas musicais específicas para este tipo de treino.

As capacidades coordenativas referem-se à capacidade de realizar movimentos harmoniosos e eficientes, sendo fundamentais para a execução correta das habilidades

motoras. Estudos têm demonstrado que a implementação do *Tabata*, pode melhorar significativamente essas capacidades. Ekström et al., (2017) observaram que após um período de 6 semanas de treino de *Tabata*, houve uma melhoria notável nas habilidades de coordenação e equilíbrio das crianças envolvidas no estudo. A introdução de exercícios intervalados em ambientes escolares permitiu que os alunos desenvolvessem um melhor controle motor, resultando em movimentos mais eficientes e coordenados.

As capacidades coordenativas que incluem a força, resistência, velocidade e flexibilidade, têm um desenvolvimento exponencial quando aplicado o treino intervalado de alta intensidade, pois, segundo Domaradzki et al. (2020), o *Tabata* é eficaz na melhoria da capacidade aeróbia e anaeróbia, contribuindo para uma melhor performance física geral dos alunos. O mesmo autor sublinha que, para haver melhorias, os alunos têm de estar predispostos a realizar os exercícios. Como tal, constatei por vezes é complicado manter a motivação, apesar da consciência acerca da importância dos exercícios propostos para a melhoria dos resultados no *FITescola*®.

Podemos então, considerar que a aplicação do *Tabata* nas aulas de EF é viável e benéfica, pois, segundo Ekström et al., (2017), a integração do treino intervalado nas atividades escolares diárias é bem recebida pelos professores e alunos, sendo uma forma eficaz de aumentar os níveis de atividade física e melhorar a concentração durante as aulas. Referem, ainda, ter sido observado pelos professores que os alunos mostraram maior energia e melhor desenvolvimento dos padrões de movimento após a sua implementação.

3.11. Análise do Processo de Avaliação

Critérios de Avaliação

Os Critérios de Avaliação utilizados durante o ano letivo, tiveram por referência os critérios decididos em conselho disciplinar do grupo de Educação Física. Neste sentido, como é apresentado no [Anexo 11](#), a classificação foi atribuída com base em três áreas distintas, a Área das Atividades Físicas, a Área da Aptidão Física e ainda a Área dos Conhecimentos. Na Área das Atividades Físicas, para um aluno estar situado um determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), etc. tem de cumprir

obrigatoriamente com o conjunto de níveis aí exigidos, ou qualquer outra combinação de níveis correspondente. Essa mesma combinação é resultado da soma dos níveis atingidos em cada uma das matérias de ensino, sendo que Nível Introdutório equivale a 1 ponto, o Nível elementar equivale a 2 pontos e o Nível Elementar equivale a 3 pontos, a partir daí a soma dos pontos irá corresponder ao intervalo de valores. De salientar que as atitudes e os conhecimentos são avaliados no âmbito das matérias lecionadas e são apresentadas como os primeiros objetivos operacionais de cada matéria de ensino.

- No que concerne à Área de Aptidão Física, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação, deve estar na Zona Saudável em pelo menos 4 dos 6 testes a realizar. Por outras palavras, se um aluno possui 4 testes na Zona Saudável mantém a classificação obtida na Área de Atividades Físicas, mas se possui o vaivém como um dos 4 testes, ou os 6 testes na Zona Saudável a classificação sobe um valor. Caso obtenha menos de 4 testes na Zona Saudável, a classificação desce para o valor abaixo.
- Relativamente à Área dos Conhecimentos, se um aluno estiver situado no intervalo de classificação entre 0 e 9,4 valores, a sua classificação desce um valor, quando o aluno se situa no intervalo de 9,5 e 13,4 valores, a sua classificação mantém o valor transportado das áreas anteriores. Caso um aluno obtenha uma classificação entre 13,5 e 17,4 ou 17,5 e 20 valores, a sua classificação sobe para o valor imediatamente acima.

A avaliação é uma componente essencial no processo educativo, proporcionando uma forma de medir o progresso e desempenho dos alunos. A estrutura de avaliação apresentada procura promover a transparência e ajudar os alunos a compreenderem como serão avaliados. A especificação dos intervalos de classificação e os níveis exigidos para cada uma das áreas, permite aos alunos saberem exatamente o que é esperado deles, o que pode aumentar a sua motivação e foco nas atividades, visto que podem investir intencionalmente na sua evolução e, assim, contribuir diretamente no seu processo de avaliação. Para a implementação desta dinâmica foi determinante a sua explicação no início do ano letivo e final do 1º Período, pois, como refere Araújo (2007), é de cariz legal a sua apresentação e demonstra transparência.

O facto de a avaliação não se restringir apenas às habilidades físicas, mas também incluir a aptidão física e o conhecimento teórico, faz com que seja uma abordagem mais

holística, assegurando que os alunos sejam avaliados de maneira abrangente, considerando tanto os aspectos práticos, como os teóricos, presentes no programa de Educação Física. Por sua vez, a flexibilidade nos intervalos de classificação e a possibilidade de combinações de níveis, permitem uma avaliação mais personalizada. Ao se possibilitar-se que os alunos atinjam um determinado intervalo de classificação por meio de diferentes combinações de níveis, a metodologia reconhece diversas formas de alcançar o sucesso, valorizando a individualidade e os pontos fortes de cada aluno.

O critério de avaliação utilizado ao longo do ano letivo, permitiu fornecer feedbacks contínuos e ajustar as classificações com base no desempenho dos alunos em cada uma das matérias de ensino. Ao receberem esses feedbacks acerca da sua evolução ou necessidade de evolução, os alunos desenvolviam uma maior consciencialização acerca do seu desempenho.

Instrumentos de Avaliação

Os instrumentos de avaliação têm um papel crucial no processo educativo, oferecendo uma base estruturada para medir o progresso e o desempenho dos alunos. A aplicação de diferentes tipos de avaliação-diagnóstica, formativa e sumativa é essencial para garantir uma compreensão abrangente das necessidades e dos avanços dos alunos numa determinada matéria e ao longo do ano letivo.

A utilização de instrumentos de avaliação variados e bem estruturados, é fundamental para a eficácia do processo educativo. A avaliação de diagnóstico, ao identificar as necessidades iniciais dos alunos, permite um planeamento pedagógico mais eficaz. A avaliação formativa, ao fornecer um feedback contínuo, promove uma aprendizagem adaptativa e individualizada, crucial para o desenvolvimento contínuo dos alunos. Por fim, a avaliação sumativa oferece uma medição consolidada do desempenho dos alunos, essencial para o aperfeiçoamento contínuo das práticas pedagógicas.

Neste sentido, a integração de avaliações diagnósticas, formativas e sumativas no processo de Ensino/Aprendizagem assegura uma abordagem compreensiva e multifacetada, que apoia e monitoriza os alunos, mas também informa e aprimora as práticas educativas. Sublinha Araújo (2007), a importância de ter os critérios bem

definidos que permitia uma avaliação objetiva e coerente com o desempenho dos alunos. Foram, assim, construídos instrumentos de avaliação, através de tabelas de observação.

De modo a facilitar a construção e o registo nas tabelas, criei uma legenda ([Apêndice 27](#)), com critérios definidos nas AE para cada uma das matérias de ensino a abordar, que posteriormente faziam correspondência às tabelas de observação utilizadas. Neste sentido, podemos considerar que a forma de avaliação utilizada foi a criteriosa, pois segundo Maccario (1984), a avaliação é criteriosa quando o aluno realiza as ações ou aquisições com base em critério previamente definidos.

De modo a avaliar e situar a prestação dos alunos nas diferentes matérias de ensino ao longo do ano e com base nos critérios de avaliação definidos pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Jaime Moniz, criei tabelas de observação contemplando o nível Introdutório e nível Elementar, como apresentado na fig.2. Em cada um dos níveis, eram apresentados 4 a 6 critérios a serem avaliados nas respetivas matérias de ensino. Os alunos, por sua vez, eram enquadrados num dos níveis com base na observação efetuada, sendo que um aluno que apresentasse sinalizações no nível Elementar, iria situar-se nesse mesmo nível. Caso um aluno possuísse o mesmo número de sinalizações em cada um dos níveis, este situava-se no nível elementar.

Modalidade:		Nível Introdutório				Nível Elementar				
Nº	Contéudos	1	2	3	4	1	2	3	4	Média
	Nomes									
1										
2										
3										

Figura 2- Exemplo de Instrumento de Observação

Deste modo, a avaliação torna-se uma ferramenta educativa que não mede apenas o desempenho, mas também promove o desenvolvimento global dos alunos, incentivando a participação, o interesse e a compreensão dos procedimentos através da explicação detalhada do método implementado. A explicação dos critérios e forma de avaliação às alunas, visou tornar transparente todo o processo, bem como torná-las conscientes das suas ações, mas exigiu que os critérios fossem claros e realizados de acordo o currículo, tal como refere Araújo (2007).

Para além do instrumento de avaliação utilizado, na matéria de ensino de Dança foi utilizado um outro instrumento auxiliar. Esse instrumento denominado de “Ficha de Avaliação Coreográfica” ([Anexo 7](#)), teve por base o documento de Correia et al. (2018), que está dividido em parâmetros como o corpo, a relação música/movimento, a estruturação espacial e expressividade. Segundo Batalha (2004), o corpo é aquele que faz o movimento e com que qualidade é executado; a relação música/movimento, é a capacidade de experienciar o movimento tendo em conta diversos tempos ou ritmo musical; a estrutura espacial, é a exploração do espaço nas diferentes formas; e, por fim, a expressividade é a qualidade com que é executado o movimento numa comunicação entre a expressividade e a relação. Com a utilização da ficha, o objetivo, foi facilitar a observação e avaliação das alunas aquando da realização da coreografia e visava auxiliar o instrumento de avaliação inicial, pois *“o processo de avaliação deve ser simples e de fácil implementação”* (Correia et al., 2018).

3.12. Controlo e avaliação do processo de aprendizagem

2.12.1. Avaliação de diagnóstico

No início do ano letivo, o coordenador de instalações procedeu à distribuição dos espaços para a lecionação das aulas. As primeiras quatro semanas foram dedicadas às avaliações de diagnóstico, durante as quais as turmas tiveram a oportunidade de utilizar todas as instalações. Após as avaliações iniciais, as instalações rodaram ao fim de 4 semanas, num total de seis rotações ao longo do ano letivo ([Anexo 12](#)).

As avaliações de diagnóstico tiveram por base enquadrar os alunos e a turma nos diferentes níveis (Introdutório, parte do Elementar ou no Elementar), nas diferentes matérias de ensino. Aquelas disponibilizam informações acerca das capacidades motoras e das relações interpessoais dos alunos, sendo cruciais para a formação de grupos e para o planeamento das atividades que irão maximizar o potencial de aprendizagem de cada aluno. Já o Programa Nacional de Educação Física, exalta a importância das avaliações iniciais como uma ferramenta essencial para definir os conteúdos curriculares e os objetivos de acordo com as capacidades dos alunos (Ministério da Educação, 2005).

Como já referido anteriormente, foi construído um instrumento de observação, cujo critérios/componentes presentes nas tabelas de observação correspondia aos objetivos presentes nas AE de cada matéria de ensino. Dessa forma, nas seguintes matérias de ensino pretendi avaliar os seguintes aspetos:

<p style="text-align: center;">Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição Base • Posicionamento em campo • Toque de dedos • Manchete • Serviço por baixo/pos cima • Remate • Bloco • Recepção • Defesa • Ataque 	<p style="text-align: center;">Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento no campo • Pegas • Serviço curto/longo • Lob • Clear • Drive • Amorti • Remate 	<p style="text-align: center;">Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição Tripla Ameaça • Passe picado • Passe de peito • Drible (em progressão e de proteção) • Recepção a uma ou duas mãos • Ressonância • Lançamento em apoio e na passada
<p style="text-align: center;">Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Barreira • Corrida de Estafetas • Corrida de Velocidade • Lançamento do Peso 	<p style="text-align: center;">Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relação música/movimento • Criação de uma sequência coreográfica • Contagem dos tempos musicais • Movimentos Locomotores • Movimentos Não Locomotores 	<p style="text-align: center;">Natação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de Crol • Técnica de Costas • Saltos para a água (de cabeça ou de pés)

Figura 3- Conteúdos das Matérias de Ensino

Com a realização da avaliação inicial foi possível compreender que:

- No **Voleibol**, destacava-se a dificuldade apresentada por duas alunas, principalmente no que diz respeito aos deslocamentos e posicionamento em

campo, que condicionava, posteriormente a capacidade de decisão do gesto técnico correto a utilizar, sendo que o seu nível era introdutório. A restante turma, situava-se no nível elementar ou no Nível Elementar, pois demonstrou proficiência na execução técnica e no posicionamento em campo.

- No **badminton**, a turma apresentava uma elevada proficiência na pega da raquete e manipulação do volante, enquadrando igualmente as diferentes técnicas de forma consciente em situação jogada, fazendo com que o seu nível de proficiência fosse o Elementar. Apenas 3 alunas se situavam no Nível Introdutório, onde as suas principais dificuldades eram a deslocação, o que impediu um correto posicionamento em campo e uma correta execução dos gestos técnicos.
- No **Basquetebol**, apenas duas alunas se situavam no nível introdutório, pois revelavam falta de conhecimento da matéria de ensino, mais propriamente nos conteúdos de desmarcação, passe, corte e no lançamento. A ocupação racional do espaço, por sua vez, foi onde toda a turma apresentou dificuldade, visto muita das vezes se concentrarem em torno do portador da bola, mas, de modo geral, a turma situava-se no nível de proficiência Elementar.
- Na **Dança**, a turma apresentava-se no nível Elementar, pois detinha uma boa relação música/movimento e tinha capacidade de construir uma sequência coreográfica com base nos movimentos locomotores e não locomotores indicados. Para além disso, possuíam a capacidade de expressar os sentimentos, com base em movimentos dançados.
- No **Atletismo**, de destacar duas alunas que se situavam no nível Elementar, sendo que o resto da turma estava entre o nível Introdutório e o nível elementar, visto que manifestavam dificuldades na aceleração e fase de desaceleração na corrida de velocidade e, em alguns casos, não colocavam corretamente o terço anterior do pé dificultando a ocorrência de apoios ativos e dinâmicos. Na técnica de lançamento do peso, muito dos alunos não dominava a técnica de pega do peso, nem colocava corretamente o corpo para potenciar o seu lançamento.
- Na **Natação**, a maioria das alunas turma não evidenciava uma coordenação entre os movimentos propulsivos e a capacidade de respiração, estando enquadradas no Nível Elementar. Exceto algumas exceções que enquadram no Nível Introdutório, visto não conseguirem obter uma boa combinação entre a expiração e inspiração

com as situações propulsivas, bem como apresentavam dificuldades na adoção e manutenção da posição horizontal durante o nado, nos diferentes estilos.

De modo a facilitar a análise do nível em que a turma se enquadrava, tive como base o documento das AE (Direção-Geral da Educação, Educação, 2018), a partir do qual defini os objetivos específicos a alcançar em cada uma das matérias de ensino, estando estes distribuídos pelos dois níveis de proficiência a alcançar (NI e NE).

Desta forma, e após aferir as matérias de ensino mais votadas pelos alunos, foi estabelecida a sua distribuição no calendário escolar, tendo em consideração não só as instalações que nos foram atribuídas no mapa de instalações do grupo disciplinar de Educação Física, como também as necessidades evidenciadas e devidamente identificadas na avaliação inicial realizada nas primeiras 5 semanas de aulas do ano letivo, de maneira que o número de aulas a serem lecionadas por cada matéria fosse equilibrada. Deste modo, estavam previstas serem lecionadas 15 aulas de Voleibol, 8 aulas de Badminton, 16 aulas de Basquetebol, 13 aulas de Dança, 15 aulas de Atletismo e 4 aulas de Natação. Esse número de aulas, por sua vez, sofreu alterações com base nas necessidades da turma, visto que, por exemplo, as aulas de apresentação dos conteúdos teóricos eram apenas de 45 minutos, sendo que a segunda parte da aula era direcionada para a matéria de ensino em causa, tendo em conta as necessidades da turma.

2.11.2. Avaliação Formativa e Sumativa

É determinante estabelecer a diferença entre as avaliações formativas e sumativas, sendo que a avaliação formativa tem um *“papel de regulação e de reforço pois é parte integrante do processo de ensino/aprendizagem e porque tem por objetivo informar um sujeito sobre os processos ou evidenciar as dificuldades que ele encontre”* (Maccario, 1984). Ou seja, através da avaliação formativa, o meu objetivo enquanto professor foi perceber como é que as alunas poderiam evoluir nas diferentes matérias de ensino. Relativamente à avaliação sumativa, esta difere da anterior, pois segundo o mesmo autor, tem a função de balanço, relativamente aos comportamentos efetuados ou esperados numa determinada matéria, podendo ser medidos ou observados.

Neste sentido, como referido anteriormente, a avaliação foi dividida em três momentos, numa primeira fase a avaliação diagnóstico de todas as matérias de ensino a serem abordadas e, em seguida, no decorrer de cada uma das matérias de ensino, as respetivas avaliações formativas e sumativas. Deste modo, no [Apêndice 3 e 5](#), é possível observar calendarização das avaliações formativas e de diagnóstico de cada uma das matérias de ensino abordadas no 1º Período.

Houve mais flexibilidade na calendarização das avaliações formativas e sumativas, em função da necessidade se efetuar mais ou menos observações da turma ou, até mesmo, em função de um eventual contratempo. Deste modo, sempre que possível, havia duas datas para a realização das observações, para que a recolha de informações fosse o mais fidedigna possível. Ao nível das avaliações formativas, com o decorrer do período, foram realizadas através de breves apontamentos sobre as prestações dos alunos nas aulas. Essas notações, posteriormente, ajudavam a complementar as situações em que havia dúvida relativamente ao nível em que a aluna se devia situar no momento da avaliação sumativa. De modo a facilitar a observação, a estratégia utilizada foi avaliar primeiramente as alunas mais proficientes e, em seguida, avaliar os alunos com menor proficiência.

No que concerne às avaliações sumativas, estas eram realizadas tendo por base os esquemas abaixo apresentados (*Figura 4 e Figura 5*), e eram preenchidas da seguinte forma:

Se um aluno, possuísse maior número de critérios correspondentes no nível Introdutório, este situava-se no mesmo nível, sendo atribuído 1 ponto.

Modalidade: Dança		Nível Introdutório						Nível Elementar						
Nº	Contéudos	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	Média
	Nomes													
1			x		x	x	x	x						1

Figura 5- Exemplo de um aluno de Nível Introdutório

Se um aluno possuísse igual número de critérios correspondentes no nível Introdutório e Nível Elementar, situava-se no nível elementar, sendo-lhe atribuído 2 pontos.

Modalidade: Dança		Nível Introdutório						Nível Elementar						
Nº	Contéudos	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	Média
	Nomes													
1			x		x	x	x	x	x	x	x			e

Figura 6- Exemplo de um aluno de Nível elementar

Se um aluno, possuísse maior número de critério correspondentes no nível Elementar, este situava-se no mesmo nível, sendo atribuído 3 pontos.

Modalidade: Dança		Nível Introdutório						Nível Elementar						
Nº	Conteúdos	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	Média
	Nomes													
1			x		x		x	x	x	x	x	X		E

Figura 7- Exemplo de um aluno de Nível Elementar

Posteriormente, a pontuação obtida por cada aluno era transportada para uma tabela todas as matérias de ensino abordadas ([Apêndice 7](#)), bem como o somatório das mesmas, assim como o valor atribuído às componentes da Aptidão Física e dos Conhecimentos, obtendo-se a nota final que, posteriormente, era apresentada na reunião de Conselho de Turma.

Importante voltar a reforçar que, às alunas que não efetuavam a componente prática das matérias de ensino escolhidas, era entregue um documento ([Anexo 15](#)), com a descrição das habilidades específicas abordadas em cada matéria de ensino. Ao fornecer esse documento, o objetivo era que as alunas em causa, conseguissem explicar no teste teórico as componentes críticas de cada uma das habilidades específicas das matérias de ensino, visto que estas não poderiam realizar a aula teriam de saber descrevê-las. Os valores obtidos no teste teórico eram enquadrados na matéria de ensino em causa e atribuída a respetiva pontuação.

3.13. Gestão do Processo de Ensino Aprendizagem – 5º4

Enquadramento da Turma

A turma do 5º4 era composta por 16 alunos, sendo 8 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos. Dos alunos da turma, de destacar que dois possuíam necessidades educativas especiais.

De modo a conhecer melhor a turma e de forma a planear a minha intervenção na mesma, foram realizadas duas observações, que foram determinantes na obtenção de informações importantes sobre as características da turma e de como o professor titular atuava com a mesma. As observações realizadas evidenciaram não só os alunos com

necessidades educativas, como os alunos que eram mais e menos extrovertidos, bem como as necessidades individuais de cada um dos alunos.

Através dessas mesmas observações, foi possível constatar os comportamentos que os alunos exibiam em contexto da aula, onde foi possível identificar que não havia qualquer tipo de regras impostas por parte do professor titular, no decorrer das suas aulas, resultando em comportamentos desviantes e inapropriados para o contexto. Para além disso, com base nesses mesmos comportamentos, constatei que, em certas situações, dois alunos tinham enorme influência nos comportamentos inapropriados da turma, influenciando os restantes colegas na desmotivação e desrespeito para com o professor titular. Esses comportamentos eram notórios nas situações de jogos pré-desportivos, realizadas no início das aulas, e nas situações jogadas de Futebol, onde, estes alunos, por apresentarem níveis de proficiência mais elevados e serem atletas federados, destabilizavam a aula.

Foi também possível observar que a turma se dividia em dois grupos, o dos rapazes e o das raparigas, sendo que os rapazes possuíam maior motivação para as aulas de EF, mais precisamente na matéria de ensino de Futebol, enquanto as raparigas, à exceção de uma aluna, não possuíam qualquer tipo de motivação para as aulas. Apesar da existência de dois grupos, que é característicos nestas idades, a turma interagia com naturalidade e evidenciava um clima positivo, sendo uma turma heterogénea e com um nível de proficiência e espírito competitivo elevado.

Tendo por base as características da turma e o ano de escolaridade da mesma, foi necessário definir aspetos que permitissem ajudar na organização e controlo das aulas. Desde logo, a definição das regras da aula e dos comportamentos adequados a ter ao longo da mesma, tendo sido definidos os limites que os alunos deveriam respeitar, pois, a falta de regras e de respeito, foi uma das lacunas identificadas nas aulas observadas. O objetivo da imposição das regras e limites, permitia rentabilizar melhor as aulas, o tempo de empenhamento motor e evitar que houvesse comportamentos inapropriados no decorrer das aulas.

Um outro aspeto que visava contribuir para o bom funcionamento da aula, era a transmissão dos exercícios de forma clara e objetiva e, se possível, a exemplificação dos mesmos, para que os alunos tivessem o apoio e uma representação visual. Este aspeto foi aplicado no contexto de 5º ano, visto que, por vezes, os alunos não têm a capacidade

representar mentalmente certos exercícios, comparativamente ao 12º ano. A escolha e organização das equipas/grupos era feita por mim e foi um fator que teve de ser imposto, pois, desta forma, evitava desequilíbrios e aumentava as chances de sucesso, sendo que, numa fase inicial, houve alguma resistência por parte dos alunos.

A escolha dos exercícios também teve em conta a observação realizada e as características da turma, procurando aplicar exercícios que promovessem o sucesso dos alunos e que fossem motivadores para os mesmos. Nesse sentido, optei por utilizar muitas situações pré-desportivas e lúdicas, com elevado empenhamento motor, sendo por vezes necessário adaptar com base nas situações ocorridas na prática.

Para além desses aspetos, tive de ter em conta os dois alunos com necessidades educativas, diagnosticados com espectro de autismo, que apesar de possuírem um ensino personalizado, muita das vezes se sentiam desmotivados na realização de certas tarefas. Para tentar combater isso, tentei integrá-los nas fases iniciais da aula, nos jogos pré-desportivos, onde os exercícios e situações propostas eram mais simples, comparativamente às situações jogadas e situações critério, específicos de cada modalidade.

Mas com base no estudo de Ruggeri et al. (2019), é possível retirar alguma complexidade das situações de aprendizagem, de forma ajudar a integrar a alunos com espectro de autismo nas aulas de EF. Desde logo, referem que a intervenção através de atividades motoras, como ginástica ou Futebol, melhoram as habilidades motoras e atividade física geral. Recomendam ainda a utilização da instrução visual em vez da instrução verbal, pois facilita a aquisição das habilidades motoras, sendo necessário um ensino personalizado para levar a uma melhoria dessas mesmas habilidades. Consequentemente, essa melhoria, segundo o estudo, terá impactos positivas a nível social, de comunicação e cognitivo.

Análise da intervenção

Terminada a lecionação das aulas ao 5º ano, foi necessário realizar uma análise daquilo que foi a minha intervenção nesse contexto. As aulas foram estruturadas de forma a garantir uma progressão pedagógica coerente, com atividades que promoviam tanto a

ativação cardiovascular quanto o desenvolvimento de habilidades específicas de cada matéria de ensino (Andebol, Futebol e Voleibol). Cada aula foi dividida em três momentos distintos: a fase inicial de aquecimento, a parte fundamental com exercícios específicos, e a fase final com situações de jogo reduzido.

A escolha recaiu nestas matérias de ensino por serem conteúdos motivantes e que normalmente são aceites pelos alunos (Prudente, 2018), mas também pelo facto de os alunos, ao longo do ano letivo, apenas terem experienciado a matéria de ensino de Futebol. Neste sentido, iniciei as aulas com a matéria de ensino de Futebol, como forma de promover o conhecimento mútuo e facilitar a interação e, nas aulas seguintes, passei à lecionação da matéria de ensino de Andebol, pois esta possuía princípios semelhantes ao Futebol. Para além disto, a introdução a matéria de Andebol permitiu desenvolver a destreza e a multilateralidade dos alunos, o que foi importante para a matéria de Voleibol.

Na fase inicial, as aulas tinham como objetivo preparar fisicamente os alunos e relembrar a importância de um bom comportamento. Para isso, utilizei jogos pré-desportivos, como o “jogo do galo”, para o aquecimento, e exercícios de manipulação de bola, de forma a fomentar a receção e tratamento de uma multiplicidade simultânea de estímulos. A parte fundamental foi dedicada ao desenvolvimento de habilidades específicas das matérias de ensino de Futebol e Andebol, como o controlo de bola, a precisão de passe, os tipos de passe e técnicas de drible e finta. Através de exercícios dinâmicos e analíticos, procurei aumentar o empenhamento motor dos alunos, utilizando feedbacks contínuos para corrigir e desenvolver as técnicas.

Para consolidar os conteúdos abordados, as aulas culminaram em situações de jogo reduzido (4x4 e 3x3), no caso das matérias de Futebol e Andebol. Estas atividades foram realizadas como meio de maximizar o empenhamento motor dos alunos e proporcionar um maior envolvimento. Para além disso, e segundo Azevedo, Eira & Dias (2021), esta dinâmica permite promover a tomada de decisão e o desenvolvimento de habilidades técnicas, pois a diminuição do número de jogadores e do espaço de jogo aumenta o número de interações por jogador. Um outro fator que foi inserido nas situações de jogos reduzidos, foram as condicionantes de modo a solicitar os comportamentos pretendidos, como por exemplo “passar a bola por todos os elementos da equipa antes de marcar”.

As adaptações, como a introdução de regras específicas, com a utilização do *Smashball* na matéria de ensino de Voleibol, ajudaram a equilibrar as equipas e incentivar a participação de todos os alunos, até mesmo os que possuíam necessidades educativas, pois, tal como defende Nunes (2018), é necessário criar condições para uma maior sustentação da bola em jogo desenvolver as habilidades específicas.

No que concerne à gestão da turma, foi um desafio constante, especialmente devido à sua heterogeneidade em termos de proficiência motora. As equipas foram organizadas de forma a misturar os alunos mais proficientes com aqueles que detinham mais dificuldades, incluindo a distribuição dos elementos femininos para garantir a equidade. Durante os exercícios e situações de jogo, fornecia feedbacks detalhados e exemplificações visuais para corrigir erros técnicos e comportamentais. Esta abordagem permitiu uma melhoria progressiva na execução das atividades. Em várias ocasiões, foi necessário parar o jogo para corrigir técnicas ou reforçar comportamentos adequados, como a obrigatoriedade de a bola passar por todos os elementos da equipa antes de finalizar.

A comunicação também foi um fator fundamental para manter um bom clima de aula e os alunos envolvidos. Cada exercício foi introduzido com uma explicação clara do objetivo e das regras, garantindo que todos os alunos compreendessem o que era esperado. Além dos feedbacks gerais, procurei fornecer orientações individualizadas para ajudar os alunos a melhorar, o que foi importante para os alunos com maior dificuldade. Introduzi também elementos competitivos e dinâmicos nos exercícios para aumentar a motivação e o empenhamento dos alunos, assegurando que cada atividade tivesse um propósito tangível e relevante para eles.

Em suma, as minhas intervenções na turma de 5º ano foram dinâmicas, havendo uma melhoria no comportamento e no desempenho dos alunos, fruto da imposição desde cedo das regras de comportamento. A gestão eficaz da turma e a comunicação clara foram essenciais para o sucesso das aulas, permitindo um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo, apesar nas primeiras aulas ter havido algumas resistências. De salientar que as mudanças não foram significativas quanto o desejado, pois a intervenção foi curta, não dando espaço para notar as mudanças mais profundas.

3.14. Assistência às aulas

3.14.1. Introdução

Nas instituições de ensino em geral, e no processo educacional, em particular, é essencial avaliar os níveis de aprendizagem alcançados pelos alunos. No entanto, os resultados obtidos pelos alunos são influenciados pelos métodos de ensino adotados pelos professores e pelos seus comportamentos. Por outras palavras, é importante analisar e avaliar as circunstâncias em que ocorrem as aprendizagens. No caso da Educação Física, segundo Quina (2009), a avaliação incide tanto nas aprendizagens dos alunos quanto nas circunstâncias em que as aprendizagens ocorrem.

A observação, para Simões & Sapeta (2018), visa envolver os sentidos para adquirir informações específicas sobre algum aspeto da realidade. O ato intelectual de observar um fenómeno, permite desenvolver uma compreensão real do objeto ou ambiente, sendo uma fonte direta de dados. Esse processo transforma-se numa técnica científica de recolha de dados, quando submetida à sistematização, planeamento e controlo da subjetividade.

A prática da observação, segundo o Manual de Apoio à Observação (2014), pode ser considerada uma ferramenta crucial para agilizar os processos de mudança nas instituições educacionais. Na mesma linha de pensamento, Martins (2011) refere que a observação é crucial para alterar comportamentos do professor que se encontra em formação. Desempenha um papel fundamental no crescimento da qualidade do ensino e da aprendizagem, servindo como fonte inspiradora e motivacional. A observação é concebida como um impulsionador de transformação e aprendizagem, afastando-se da abordagem avaliativa e da prática de “inspeção”, que frequentemente gera reações negativas, tanto nos observadores quanto nos observados. O principal foco da observação reside no desenvolvimento profissional de todos os participantes, procurando caracterizar a prática educativa.

Até a última década do século XX, tanto em Portugal, como no exterior, a observação das aulas estava predominantemente associada à formação inicial de professores, durante período de Estágio. Atualmente, é encarada como um processo de interação profissional, essencialmente formativo, centrado no desenvolvimento individual e coletivo dos professores e na melhoria da qualidade do ensino e da

aprendizagem. Nessa abordagem, a observação é integrada em processos colaborativos e diferenciados, adaptados às necessidades de desenvolvimento de cada professor e conduzidos por comunidades de aprendizagem compostas pelos próprios docentes da escola. Segundo, Reis (2011) coexistem vários tipos de observação de aulas:

1. Observação destinada a avaliar o desempenho dos professores e da escola, sendo um processo valioso para mentores ou supervisores recolherem evidências e fornecerem feedback construtivos, estabelecendo metas de desenvolvimento.
2. Observação de práticas consideradas interessantes, como as do mentor, supervisor ou outro colega, visando promover a exposição a uma diversidade de abordagens, metodologias e comportamentos específicos. A observação regular e discussões sobre a qualidade do desempenho são elementos cruciais para o desenvolvimento pessoal e profissional dos professores, independentemente do nível de conhecimento e experiência.
3. Observação em que o professor tem a autonomia de selecionar o foco da observação e a pessoa mais qualificada para observar e apoiar o seu desenvolvimento profissional. Isso cria um ambiente de respeito, apoio e desenvolvimento mútuo, concentrando-se nos aspetos que o professor deseja melhorar. Em algumas situações, os professores observam mutuamente as suas aulas, alternando os papéis de observador e observado.

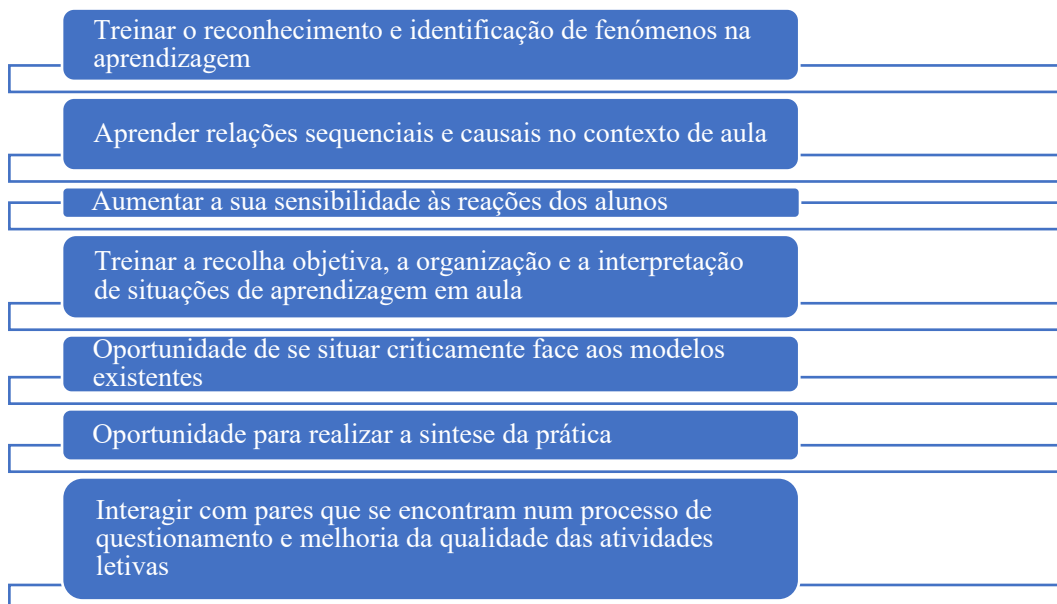
Constata-se, assim, que a prática de observação pode ser aplicada em várias situações e com objetivos diversos, como demonstrar competências, compartilhar conquistas, diagnosticar problemas, encontrar e testar soluções, explorar abordagens alternativas para atingir objetivos curriculares, aprender, apoiar os colegas no seu desempenho, estabelecer metas de desenvolvimento, avaliar o progresso e reforçar a confiança (Reis, 2011). No contexto educativo, segundo Martins (2011), a observação é fundamental na formação dos professores, mas é necessário haver uma rotura metodológica relativamente ao tipo de observação utilizado nos sistemas tradicionais.

Sendo assim, para Estrela (1994) citado no Manual de Apoio à Observação (2014), a observação visa focar-se no contexto em que os comportamentos ocorrem, com o objetivo de recolher dados que permitam uma interpretação contextualizada desses comportamentos.

Observação de aulas como processo colaborativo

A observação das aulas é um processo colaborativo que envolve uma interação entre o professor e o observador. Ambos desempenham papéis essenciais em todas as etapas, com objetivo de garantir benefícios mútuos no desenvolvimento. A colaboração ao longo das diferentes fases do processo contribui para estabelecer um ambiente de confiança mútua, sinceridade e respeito, fatores que são cruciais para aproveitar ao máximo as oportunidades formativas proporcionadas pela observação de aulas. (Reis, 2011)

Segundo o Manual de Apoio à Observação Observar E Aprender (2014), a observação dos docentes acarreta diversas vantagens:



Consideram Serafini e Pacheco (1990) que a observação contribui para resolução de problemas, dado permitir a análise dos acontecimentos que sucedem ao longo do processo da formação.

De forma a preparar convenientemente a sua tarefa, o observador tem de receber orientações claras acerca do que deverá observar para que as críticas e feedbacks decorrentes do ato de observar sejam objetivos e permitam que o futuro professor assimile a informação fornecida e direcione eficazmente as suas prática (Martins, 2011). A reflexão que ocorre após a aula de um professor estagiário, realizada na presença de colegas e do supervisor pedagógico, representa uma das abordagens de formação mais

convencionais. Esse retorno deve ter sempre uma natureza construtiva e voltada para o desenvolvimento, como já foi referido anteriormente. Sendo assim, a observação é uma “ferramenta” determinante para a melhoria da qualidade do ensino e da mudança do paradigma escolar, havendo espaço para as relações interpessoais, pois é um processo de partilha e de abertura à mudança. (Dias, 2013).

Tipos de Observação

A observação de aulas, para Reis (2011) e Dias (2013), possibilita o acesso a vários elementos, incluindo as estratégias e metodologias de ensino utilizadas, as atividades educativas realizadas, o currículo implementado e as interações entre professores e alunos. Referem que, de modo geral, a observação de aulas apresenta diferentes tipologias (informal e formal), variando de acordo com a cultura de cada instituição e os processos estabelecidos para o desenvolvimento profissional e avaliação do desempenho dos professores. Ocorrem observações informais quando as visitas não são programadas, são de curta duração e a observação das aulas permitem o estabelecimento de diálogos anteriores. Por outro lado, há observações formais que seguem regras específicas, é determinada a frequência, a calendarização, duração, o foco, os participantes e métodos de implementação.

Observação Informal

As observações informais caracterizam-se pela sua curta duração, geralmente de quinze a vinte minutos, focando-se em aspetos específicos, e existindo uma breve discussão sobre aquilo foi observado. Neste contexto, Reis (2011) identifica o método de *Downey walk-through*, adequado a uma visita de dois a três minutos, cujo principal objetivo é a formação profissional e não propriamente a avaliação, com intuito de alterar um determinado comportamento e pensamento do professor, tendo por base questões que levem à reflexão. Este método apresenta como pontos fortes a possibilidade de o observador realizar diversas observações, diminuir a pressão sobre o professor observado e agilizar o conhecimento das práticas de cada docente, visto ser um método prático e de fácil aplicação.

Aquando da realização de uma observação informal nas aulas, Reis (2011) apresenta algumas orientações a ter em conta, nomeadamente a não discriminação dos professores, ou seja, é importante que todos os professores sejam alvo de observações informais com uma duração inferior a vinte minutos e uma reflexão final por parte do professor observado. De modo a ter um impacto positivo na formação individual do professor, é determinante haver uma consistência e frequência nas observações. A definição do foco da observação é um outro aspeto a ter em conta, pois permite assegurar informações importantes. Ao longo da observação, o observador pode demonstrar o seu agrado em relação à aula, através da linguagem corporal ou expressão facial, de maneira a proporcionar um ambiente mais relaxado para o professor que está a ser observado. Uma outra orientação, é o proporcionar um ambiente de partilha e crescimento, através de comentários que promovam os aspetos positivos, como por exemplos os elogios. E por fim, a transmissão de feedbacks, que permitirá ao professor refletir sobre observação realizada.

Observação Formal

Estas observações são caracterizadas por terem uma preparação e planeamento prévio. Na maioria dos casos, a observação formal de aulas segue o modelo de supervisão clínica, sendo característico uma repetição cíclica das seguintes fases: (Reis, 2011)

1. Sessão de pré-observação: Destinada a compreender os objetivos, estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação planeadas para a aula. Nesta fase ocorre a negociação de focos específicos e procedimento da observação.
2. Observação da aula: Realização efetiva da observação durante a aula, registando os dados relevantes.
3. Análise dos dados recolhidos: Avaliação e interpretação dos dados recolhidos durante a observação.
4. Sessão de pós-observação: Encontro após observação, dedicado à discussão e reflexão crítica sobre os eventos observados. Identificação de aspetos positivos e áreas que podem ser aprimoradas.
5. Avaliação global do processo: Avaliação abrangente do processo, visando estabelecer ações e metas para o desenvolvimento e aprendizagens contínuas.

Assim, a observação das aulas deve fazer parte de um processo contínuo e contextualizado de aperfeiçoamento pessoal e organizacional, guiado por concepções claras e explícitas sobre o ensino e a aprendizagem. Esta prática, segundo Reis (2011), proporciona oportunidades para discutir e aprimorar as práticas dos professores.

3.14.2. Metodologia

A metodologia de observação adotada para a análise das aulas, visou proporcionar uma compreensão aprofundada das práticas pedagógicas no contexto educativo. A abordagem utilizada abrange tanto observações informais quanto observações formais, aplicando um instrumento específico para a recolha de dados. A observação concentrou-se em três áreas-chave: a organização das aulas, os tipos de ensino e ainda os feedbacks utilizados.

No que toca aos tipos de observação efetuados, há a destacar a observação informal e a formal. Em relação à observação informal, procurou-se, desta forma, obter uma visão geral do contexto, tendo a característica de ser espontânea e regular, onde, para além dos itens considerados como determinantes para a qualidade de ensino num determinado momento, houve ainda espaço para conversas informais com o professor em causa, acerca da dinâmica da aula e dos conteúdos e exercícios selecionados. Contrariamente, as observações formais visavam garantir uma observação mais estruturada, havendo um planeamento e utilização de um instrumento próprio, que permitiu analisar categorias como a instrução, a organização das aulas e os objetivos da mesma, assim como adequação do estilo de ensino adotado e feedbacks empregues.

Com efeito, na Escola Secundária Jaime Moniz, realizámos sete observações, sendo três a professores com mais de dez anos de serviço, oferecendo uma perspetiva valiosa sobre práticas e estratégias consolidadas num longo e robusto percurso educativo, e outras quatro observações a professores estagiários de diferentes núcleos de Estágio, permitindo uma análise comparativa de diferentes níveis de experiência e explorando abordagens inovadoras na educação. De referir que as observações realizadas foram efetuadas em três fases, uma primeira fase, correspondente ao primeiro período, e uma segunda e terceira fase corresponde, respetivamente, ao segundo período e terceiro período ([Anexo 16](#)). Esta divisão em três fases distintas, teve como intuito verificar o

processo evolutivo dos professores estagiários, nomeadamente, constatar se as reflexões realizadas tiveram impacto na qualidade da intervenção educativa.

3.14.3. Instrumentos de Observação

É determinante referir que a análise do método de ensino não ocorre de maneira abstrata, sendo que essa mesma observação tem por base critérios específicos. Os critérios utilizados pelo professor estão intrinsecamente ligados à sua visão sobre a disciplina de Educação Física. Contudo, é possível deduzir critérios relativamente consensuais com base na ideia de um “ensino eficaz” compartilhada por um grande número de professores. (Quina, 2009)

O instrumento utilizado no processo de observação foi adaptado da ficha de observação de Quina (2009), que contempla três dimensões, conforme apresentado no [Anexo 6](#). A primeira dimensão é a da instrução, que abrange a forma como o professor introduz a aula, apresenta os exercícios e a prestação motora dos alunos. Segundo Gaspar (2014), o professor deve ter a capacidade de ser claro na exposição e preparação das tarefas, de modo que haja coerência nas situações propostas e que esta sejam adequadamente percebidas pelos seus alunos. O mesmo autor refere que a qualidade da instrução do professor comporta diversos aspetos, destacando-se o discurso, a capacidade de colocar adequadamente os seus alunos a refletir, e os feedbacks utilizados. Posteriormente, a segunda dimensão diz respeito à organização, que tem intuito de perceber a relação do professor com os alunos, verificando se este transmite feedbacks e de que tipo, a sua relação com o material utilizado, bem como o espaço e o tempo de aula. Com a dimensão organização, subentende-se, os métodos e ações utilizadas pelo professor para a melhoria da qualidade da aula, sendo que o essencial é saber organizar sem despender muito tempo de aula, como é referido por Quina (2009) e Gaspar (2014). Uma outra dimensão presente no instrumento de observação, é a relativa aos objetivos, quer do planeamento da aula quer dos exercícios realizados, de forma a se perceber se estão em consonância com os objetivos definidos para aula observada.

A escala de classificação que foi utilizada na observação das aulas era composta por cinco níveis de classificação, sendo 1- Nunca, 2 – Raras Vezes, 3- Algumas Vezes, 4- Muitas Vezes e 5- Sempre, e difere da escala utilizada por Quina (2009), que utiliza apenas três

níveis de classificação 1 – raras vezes, 2- Com frequência e 3- Quase Sempre. O facto de haver mais níveis de classificação, permitiu aos observadores serem mais específicos na sua observação, havendo uma maior margem de classificação. Para além disso, o instrumento de observação possuía uma coluna adicional, permitindo ao observador colocar as suas anotações relativas a cada uma das categorias ou acerca da aula observada que diz respeito à aula observada.

3.14.4. Resultados e Discussão

Foi realizado um total de 18 de observações, abrangendo uma diversidade de disciplinas e de anos de escolaridade. As observações abrangeram diversas matérias de ensino, nomeadamente, Dança, Natação, Voleibol, Ténis de Campo, Badminton, Futebol, Voleibol, Ginástica e Basquetebol em distintos anos de escolaridade, nomeadamente no 5º, 8º, 9º, 10º e 12º anos.

Relativamente aos professores observados, 12 eram do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com idades que variam entre os 22 e 59 anos.

A análise das classificações obtidas nas diferentes categorias, revelaram os seguintes padrões: A maioria das observações (14) indicam que os professores “Sempre” gerem adequadamente o tempo. Apenas 2 observações foram classificadas como “Algumas Vezes” e 2 como “Muitas Vezes”. Na Seleção de Exercícios, mais especificamente se os exercícios estavam ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos, em 15 observações, os exercícios foram “Sempre” ajustados ao nível dos alunos, sendo que em apenas 1 observação foi classificada como “Raras Vezes”. Na componente da conclusão das aulas, a maioria dos professores observados capta “Sempre” a atenção dos alunos, sendo apenas 1 que raramente capta. No subtópico “os objetivos das aulas foram alcançados?”, de realçar que os 16 professores observados alcançam “Sempre” os objetivos e apenas 2 o conseguiram “Algumas Vezes”.

Ao comparar estas observações com as realizadas por outros observadores, constatamos existir uma avaliação positiva dos professores ao nível da gestão de tempo e alinhamento dos exercícios com os objetivos da aula. No entanto, áreas como a manutenção da atenção dos alunos e a continuidade de conteúdos aulas, apresentam variações importantes.

Para os professores experientes, as classificações tendem a ser mais consistentes e elevadas nas categorias da “Organização” e “Seleção dos Exercícios”. Estes professores são mais frequentemente avaliados como “Sempre” gerindo adequadamente o tempo e selecionando exercícios apropriados. Por outro lado, os professores estagiários apresentam maior variabilidade nas suas observações, especialmente nas categorias de “Conclusão”.

Enquanto os professores mais experientes demonstram maior consistência nas suas práticas de ensino, os professores estagiários apresentam ainda algumas inconsistências, mas, simultaneamente, um potencial de desenvolvimento significativo. As observações realizadas fornecem uma base útil para identificar áreas que carecem de fortalecimento e de apoio contínuo, tanto para estagiários quanto para professores experientes.

IV. Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

A Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar desempenha um papel fundamental no Estágio pedagógico. Esta atividade permite a promoção de hábitos de vida saudáveis e a valorização da atividade física entre os estudantes, como também fortalece a integração do estagiário na comunidade escolar, promovendo um ambiente colaborativo e de aprendizagem contínua. Neste sentido, foi necessário planear e implementar estratégias adequadas, de modo que a atividade decorresse com normalidade e se atingissem os objetivos definidos.

4.1. Conceptualização

O processo de organização da atividade inspirou-se e procurou basear-se em algumas finalidades do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), principalmente no que respeita aos níveis de aptidão física relacionado com os hábitos de vida saudável, integrando a prática de atividade física regular. Para além disso, a exploração das motivações da comunidade escolar para a atividade, foi um fator determinante para a sua realização, pois já existia uma valorização e aceitação generalizada por parte da comunidade educativa.

Deste modo, a elaboração do torneio de 4x4 de Voleibol, em conjunto com o grupo de Estágio da Universidade do Porto, visou motivar a comunidade educativa para a modalidade em causa, como sensibilizou para a criação de hábitos de vida saudáveis. Sendo assim, apostou-se num contexto competitivo saudável, mas que também apelasse à cooperação e espírito de equipa, para que se adquirisse uma consciencialização dos comportamentos, anteriormente referidos.

Segundo Benetti et al. (2005), os benefícios físicos do Voleibol são reconhecidos. Melhorando o tecido ósseo, promovendo o crescimento na altura até os limites genéticos e é essencial para a coordenação muscular e habilidades motoras em atividades competitivas e recreativas, além de diminuir a sobrecarga nas articulações e risco de lesões. Como desporto de equipa, o Voleibol é fundamental para o desenvolvimento da cooperação e do trabalho em equipa entre os jovens (Calleja-Gonzalez et al., 2019). Para além disso, as situações de jogo reduzido, que são utilizadas para simular padrões de movimento e situações específicas do jogo tradicional, visam favorecer as habilidades técnicas e táticas em ambientes de equipa (Halouani et al., 2014).

O envolvimento em atividades desportivas escolares representa uma oportunidade para os participantes desenvolverem uma consciência sobre a saúde, bem-estar e a importância do trabalho em equipa e cooperação. Segundo Bailey (2006), têm impacto no desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima, atitudes pró-escola e em algumas situações de desenvolvimento cognitivo e académico.

4.2. Realização

Numa primeira fase, foi determinante a consulta do regulamento relativo ao minivoleibol disponível no site da Federação Portuguesa de Voleibol, de modo a retirar as informações relativas às dimensões do campo, à pontuação e a altura da rede. Após reunidas essas informações, foi necessário adaptá-las conforme as necessidades dos participantes, visto que o minivoleibol é direcionado até os 12 anos e a atividade em causa abrange os alunos do 10º ao 12º ano. Desta forma e em consenso com os professores do departamento de EF, foi definido o seguinte regulamento:

1. Mínimo de 4 e máximo de 6 elementos por equipa;
2. Todos os elementos da equipa têm de ser da mesma turma;

3. Cada equipa tem de definir um capitão;
4. Cada equipa tem de definir um árbitro;
5. Os participantes terão faltas justificadas no horário do torneio;
6. A competição será realizada exclusivamente no sexo feminino ou no sexo masculino;
7. O capitão da equipa vencedora fica encarregue de entregar os resultados à mesa;
8. A equipa do grupo que não está em jogo fica encarregue de apitar e marcar os pontos;
9. Cada jogo terá a duração de 8 minutos;
10. Os intervalos entre jogos têm a duração de 2 minutos;
11. Em caso de empate no tempo definido, vai a ponto de ouro.

Posteriormente, foi necessário proceder à criação de um formulário de inscrição, que nos permitisse obter os dados de cada elemento das equipas, como o nome, a turma, e os capitães e de forma a facilitar a identificação das equipas, o nome das mesmas e o sexo. Para isso foi criado um formulário de inscrição, através da plataforma Google Forms e em formato papel ([Anexo 8](#)), que permitiu agilizar e modernizar o processo, pois após a sua criação foi gerado um QR code para que os alunos pudessem aceder através da consulta do cartaz. O cartaz, por sua vez, foi afixado nos corredores da escola, de modo a incentivar os alunos para a sua participação, para além disso foi necessário realizar uma divulgação informal, pedindo que os professores, nas suas turmas, apelassem à participação no torneio.

Após o fecho das inscrições, foi possível ter um total de 29 equipas, sendo 10 femininas e 19 masculinas. A fase que se seguiu, foi a organização e a divisão das equipas pelo seu respetivo escalão e grupo, fazendo um total de 3 grupos masculinos e 2 grupos femininos, sendo que nos masculinos realizamos a divisão por escalão de juvenis, 1 grupo, e juniores 2 grupos ([Apêndice 24](#)). Deste modo, após as equipas se encontrarem distribuídas pelos respetivos grupos, foi realizada a calendarização dos jogos ([Apêndice 24](#)), com base nos campos disponíveis e no tempo de jogo proposto, sendo que procuramos oferecer às equipas o maior número de jogos possíveis.

Estando os jogos da fase de grupo calendarizados, foi definido que para as fases a eliminar passariam as quatro primeiras equipas classificadas no grupo do juvenis masculino e femininos, excetuando nos juniores masculinos que passariam o primeiro e

o segundo classificado de cada grupo. Esta decisão deveu-se à necessidade de proporcionar às equipas o maior número de jogos possíveis e facilitar a atribuição do pódio.

Em seguida, foi necessário estabelecer parcerias que permitissem assegurar a atribuição de prémios aos três primeiros classificados de cada escalão. desta forma recorremos à Associação de Voleibol da Madeira, que nos forneceu camisolas do gira volei e medalhas, para além do material de apoio (redes, fitas, boletins de jogo). Uma outra parceria fundamental, foi a Câmara Municipal do Funchal (CMF), que forneceu um kit, um saco, uma T-shirt e uma caneta.

4.3. Balanço da Atividade

No culminar do 2º período, o torneio de Voleibol 4x4 foi concebido para, através da prática desportiva, se promover o espírito de equipa e a interação entre alunos de diferentes anos de escolaridade, fomentando ainda a cooperação entre dois núcleos de Estágio, nomeadamente da Universidade da Madeira e da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Com a participação de 29 equipas, das quais 10 femininas e 19 masculinas, este evento proporcionou uma oportunidade excelente de promoção da modalidade de Voleibol na escola.

Relativamente à pré-organização do evento, é importante salientar a mais-valia de ter concretizado a transição do sistema de inscrições em papel para um modelo digitalizado, através de um formulário online via Google Forms. Esta inovação permitiu agilizar e aumentar significativamente o processo de inscrições, visto que os alunos acediam facilmente ao formulário através de um QR code disponível nos cartazes do evento espalhados pela escola. A elaboração do regulamento foi igualmente uma tarefa fundamental, pois foi necessário adaptar regras e o formato de competição às necessidades específicas do público-alvo, apesar do conhecimento existente das regras e familiaridade com a modalidade.

Outro aspeto crucial para o desenvolvimento do torneio, foi a organização do formato competitivo, cuja estruturação e planificação ficaram a meu cargo e exigiram grande cuidado. Para esta tarefa, a utilização do Excel foi indispensável, permitindo organizar e distribuir automaticamente as equipas pelos escalões e campos. Esta

organização prévia facilitou o desenrolar do torneio, uma vez que os horários e os campos de jogo já estavam definidos, sendo apenas necessário convocar as equipas e registar os respetivos resultados.

A parceria estabelecida com a Associação de Voleibol da Madeira foi determinante para o sucesso do evento, fornecendo não só o material necessário para a montagem dos campos, mas também prémios que valorizaram a participação e desempenho das equipas. Os patrocínios obtidos, incluindo descontos num ginásio, acrescentaram valor à experiência dos participantes, reforçando a importância de ligações estratégicas no contexto desportivo e escolar.

Em suma, o torneio, apesar dos desafios iniciais relacionados com atrasos e a gestão da informação, culminou num evento de sucesso, graças à rápida adaptação e eficácia de organização dos estagiários e dos participantes. A adesão por parte das alunas da turma que lecionei, demonstrou o interesse pela prática desportiva e influencia positiva que exerci na turma.

A colaboração entre núcleos foi um aspeto chave, promovendo um ambiente de apoio mútuo e eficiente na resolução de problemas, facto este reconhecido e elogiado pelos restantes professores, como sendo “um dos melhores torneios já organizados e como maior adesão”.

V. Atividades de Integração no Meio

No plano de Estágio em Educação Física da Uma, está previsto a realização de uma atividade de Extensão Curricular, cujo objetivo é, tal como na atividade de intervenção na comunidade escolar, proporcionar aos alunos experiências diversificadas e fortalecer a relação entre alunos, com os professores e com a comunidade educativa da ESJM. Esta atividade distingue-se da anterior por ter o objetivo mais abrangente, pois pretende-se contribuir para que cada aluno se sinta integrado na turma e na comunidade educativa, proporcionando ferramentas e experiências que facilitem a comunicação e relação com um maior número de elementos da comunidade.

5.1. Ação de Extensão Curricular

A atividade de extensão curricular teve por base as motivações da turma do 12º ano. Deste modo, foi elaborado um questionário com recurso à plataforma Google Forms ([Apêndice 11](#)). O questionário, de caráter anónimo, continha apenas uma pergunta e onde se perguntava qual o tema que gostariam de ver abordado na atividade de extensão curricular. Foram apresentadas algumas opções, nomeadamente, uma atividade de dinâmicas de grupo, uma formação de esclarecimento sobre as saídas para o ensino superior, uma formação de Suporte Básico de Vida, ou uma outra acerca dos hábitos de vida saudável e saúde mental e, por fim, era dada a possibilidade de os alunos sugerirem uma atividade de seu interesse.

O questionário foi enviado para o email da turma, sendo que os alunos tiveram duas semanas para responder. Com base nas 18 respostas, foi possível aferir que a maioria optou pela opção “Formação Suporte Básico de Vida” com uma percentagem de 83,3% que correspondeu a 15 alunos, sendo que apenas 2 alunos escolheram “Atividades de Dinâmica de Grupo” e apenas 1 escolheu a aula de “Esclarecimento acerca da saída para o Ensino Superior”. Após aceder aos resultados, numa das aulas seguintes, questionei informalmente a turma acerca da escolha da temática - Suporte Básico de Vida, e a resposta foi unânime, referindo que não possuíam nenhuma base sobre a temática, que gostariam de saber como intervir em emergência e, se possível, até fazer uma formação futura que os capacitasse para intervir corretamente.

Desta feita, a opção recaiu sobre o tema de SBV, tendo em consideração não só, a motivação da turma, como a pertinência desta formação, pois é um dos conteúdos teóricos de abordagem prevista no 10º ano e que não foi abordado pela maioria dos alunos.

Pertinência

A importância do Suporte Básico de Vida (SBV) na Educação Física é amplamente reconhecido, especialmente quando consideramos o papel dos professores e dos colegas em emergências que possam ocorrer durante as aulas. Considera-se que a Educação Física tem um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos alunos, não se limitando apenas ao desenvolvimento de competências físicas, mas também ao ensino

de habilidades vitais que podem salvar vidas, como o SBV (Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida para Professores de Educação Física - Associação Educativa para o Desenvolvimento da Criatividade, 2024)

A importância do SBV na Educação Física, segundo Castanha et al. (2021), é destacada pela sua capacidade de preparar os alunos para responderem a emergências de saúde, em especial aquelas que requerem reanimação cardiopulmonar (RCP) e uso de desfibriladores externos automáticos (DEA). Esses conhecimentos são essenciais, pois emergências podem ocorrer em qualquer lugar, inclusive durante atividades físicas.

A formação em SBV proporciona também a oportunidade de desenvolver a responsabilidade social dos alunos, aumentando a sua confiança e capacidade de agir de forma eficaz em emergências, o que pode ter um impacto significativo na taxa de sobrevivência de vítimas com paragem respiratória, segundo Preto (2019). A educação em SBV dirigida a crianças em idade escolar, segundo Schroeder et al. (2023), tem-se mostrado uma iniciativa chave para aumentar as taxas de reanimação cardiopulmonar. É referido pelo mesmo, que as crianças demonstram alta motivação para aprender SBV e podendo com a prática atingir compressões torácicas eficazes e volumes de ventilação apropriados em manequins de treino.

Apesar do reconhecimento da importância do SBV e da sua inclusão nos conteúdos programáticos a abordar no ensino secundário, verifica-se com base na notícia avançada pelo Diário de Notícias, uma lacuna significativa na formação dos professores, bem como dos alunos, reforçando a necessidade de investir nessa formação, principalmente nas aulas de Educação Física. (Diário de Notícias, 2018; Enfermagem promove atividade de suporte básico de vida para alunos de ensino médio | unisalesiano lins/sp, 2023)

Estratégias do Convidado

Após a definição e confirmação da atividade a ser realizada, surgiu a necessidade de estabelecer a comunicação, visando a identificação e convite um formador com competência na área. Neste contexto, a escolha recaiu sobre a socorrista Lina Pereira, uma profissional com experiência no campo do socorrismo, pois, para além de exercer

funções e ministrar formações no âmbito do SBV para a Cruz Vermelha, detém formação académica na licenciatura em Fisioterapia.

A escolha desta profissional não foi apenas fruto do seu profundo conhecimento técnico e experiência prática no âmbito do socorrismo, mas também devido à sua posição estratégica como ponte facilitadora no acesso aos recursos e formalidades necessárias perante a Cruz Vermelha. Esta colaboração estratégica e a socorrista, permitiu a legitimação e formalização do processo educacional proposto, mas também assegurou a aquisição e disponibilização dos recursos didáticos essenciais para o sucesso do workshop em causa.

Objetivos

Para a realização da extensão curricular com o tema de SBV, foram definidos objetivos, em conjunto com a socorrista responsável pela orientação da atividade, tendo em conta o tempo previsto e a sua adequação ao público-alvo. Deste modo, propôs-se os seguintes objetivos:

1. Sensibilizar para a importância do SBV;
2. Compreender o modo como se deve abordar a vítima, tendo em conta os seguintes fatores:
 - a. Segurança;
 - b. Estado de Consciência;
 - c. Permeabilização da Via Aérea;
 - d. Ver, Ouvir e Sentir (VOS).
3. Aprender os procedimentos perante uma Paragem Cardiorrespiratória (PCR), abordando:
 - a. Posição lateral de segurança (PLS) e as suas contraindicações;
 - b. A cadeia de Sobrevivência, tendo em conta os procedimentos a ter, entre elas a compressão torácica.

4. Promover a experiencição das técnicas abordadas, no boneco de treino e nas colegas de turma;

5. Avaliar a aquisição de conhecimentos, através de uma atividade prática de organização do kit de primeiros socorros e de um questionário teórico;

Com estes objetivos, sensibilizar os presentes para a importância do SBV, desenvolvendo uma consciência coletiva sobre o papel vital do suporte básico de vida em contextos de emergência, pela sua capacidade de aumentar significativamente taxas de sobrevivência em casos de paragem cardiorrespiratória. Quisemos apresentar os passos fundamentais a ter em conta na abordagem à vítima, dado que constituem um pilar fundamental no conjunto de intervenções associadas ao SBV, representando uma habilidade crucial na preservação da vida em cenários de emergência.

A aprendizagem de procedimentos a adotar no momento de uma Paragem Cardiorrespiratória (PCR), nomeadamente, a colocação na posição lateral de segurança, bem como as ações que compõe a cadeia de sobrevivência, entre as quais as compressões torácicas foram não só apresentadas e devidamente fundamentadas, como posteriormente realizadas pelos formandos.

Consideramos que ao transmitirmos o conhecimento e promovermos treinos acessíveis potencializamos a capacidade comunitária de responder eficazmente a emergências, reforçando a ideia de que cada indivíduo tem o potencial de salvar vidas.

Para uma correta intervenção em SBV é essencial desenvolver a capacidade de trabalho em equipa, pois é a coordenação eficaz de esforços entre os membros, que pode otimizar significativamente o suporte vital prestado. Através de cenários práticos, é possível consciencializar para a importância de realizar uma comunicação clara, a divisão de tarefas, pois são elementos que contribuem para o sucesso das manobras de reanimação, minimizando o tempo de resposta e maximizando as chances de recuperação da vítima, através de cenários práticos.

Realização - Localização, instrumentos, estratégias e formas de divulgação

A atividade de extensão curricular foi realizada no dia 22 de fevereiro pelas 8h da manhã, teve por base as motivações da turma do 12º40. O workshop inicialmente estava previsto se realizar na sala de conferência da ESJM, foi alterado para o auditório de

química devido à indisponibilidade da sala, exigindo que se alterasse a divulgação, de forma a atingir o público-alvo.

Os primeiros destinatários foram os encarregados de educação e os membros do conselho de turma. A presença dos encarregados educação, foi motivada pela importância de estes fazerem parte do processo de aprendizagem dos seus filhos, bem como transmitir a importância dos conhecimentos acerca da temática no âmbito social. Em relação aos membros do conselho de turma, devido à sua proximidade com a turma e devido à importância dos conhecimentos a serem transmitidos no âmbito social.

Com intuito de formalizar o convite e assegurar a receção em tempo útil, optámos pela criação de um convite formal, que foi entregue duas semanas antes da atividade. Este documento foi distribuído pessoalmente aos professores do conselho de turma ([Apêndice 13](#)), evidenciando a importância da sua presença e participação ativa. Adicionalmente, os alunos da turma em questão ficaram com a responsabilidade de entregar os convites aos encarregados de educação ([Apêndice 14](#)), garantindo assim uma comunicação eficiente e direta. Esta estratégia de comunicação procurou maximizar o alcance do público-alvo designado, dentro das restrições impostas pelo espaço disponível.

É importante destacar os materiais utilizados para a realização do workshop, cuja finalidade residia na divulgação e transmissão de conhecimentos. Neste âmbito, foram utilizadas diversas ferramentas e recursos pedagógicos, para facilitar o processo de aprendizagem, assim como promover a visibilidade e entendimento dos conteúdos abordados.

Entre os recursos adotados, salientam-se os rol-ups, colocados estrategicamente na sala. Estes elementos de divulgação desempenharam um papel crucial na promoção da Cruz Vermelha e dos seus valores humanitários, mas também na atração e sensibilização dos participantes para a importância do SBV. As informações contidas nos rol-ups contribuíram significativamente para estabelecer um ambiente convidativo e informativo.



Figura 8- Material para a Extensão Curricular

Adicionalmente, a utilização de tecnologias como o projetor e o computador foram fundamentais para a transmissão dos conteúdos teóricos. A utilização do software PowerPoint, em particular, possibilitou a apresentação de informações de maneira mais estruturada e didática, facilitando a assimilação dos conceitos que se encontra em anexo. Este recurso visual, aliado à comunicação, proporcionou uma experiência dinâmica e interativa.

A componente prática destacou-se pelo uso do manequim de treino, um recurso didático essencial que permitiu aos participantes a aplicação prática da técnica de Suporte Básico de Vida. A simulação de cenários de emergência utilizando o manequim proporcionou uma oportunidade valiosa para o desenvolvimento de habilidade prática, permitindo uma compreensão mais aprofundada e uma experiência mais eficaz das técnicas de salvamento.



Figura 9- Aula de Suporte Básico de Vida

Complementarmente, foi realizado um inquérito para a avaliação dos conhecimentos teóricos dos participantes, utilizando a ferramenta digital Mentimeter.

Esta abordagem inovadora facilitou a interação e envolvimento de todos os intervenientes, permitindo uma avaliação instantânea e interativa dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação.

Por fim, foi proposta uma atividade de grupo com intuito de consolidar os conhecimentos adquiridos, através da montagem de um kit de primeiros socorros, em que as alunas dispunham de um conjunto de materiais e deveriam selecionar aqueles que faziam parte do kit. Esta tarefa reforçou a importância da preparação e de uma resposta eficaz em emergências, mas também promoveu o trabalho em equipa e a tomada de decisão em situações críticas.



Figura 10- Atividade prática da Extensão Curricular

Balço da Atividade

A organização desta atividade de extensão curricular foi planeada para assegurar uma experiência educativa rica e envolvente. A sessão iniciou-se com uma preleção teórica, permitindo aos participantes um entendimento fundamental dos conceitos do SBV. Posteriormente, proporcionou-se uma fase prática, onde as alunas, encarregados de educação e professores, puderam aplicar o conhecimento adquirido, utilizando tanto o manequim de treino, como praticando entre si. Esta estrutura demonstrou ser eficaz, garantindo não só a aquisição de conhecimento teórico, mas também a competência prática essencial.

A preleção efetuada destacou-se pela sua clareza e capacidade de envolvimento dos formandos, tendo sido abordados os conceitos essenciais de maneira acessível e fundamentada, o que facilitou a compreensão profunda dos tópicos discutidos. O conteúdo foi apresentado de forma que encorajou a interação e o interesse dos participantes, bem visível no comportamento exemplar evidenciado pela turma durante a atividade. As alunas mostraram-se extremamente recetivas e dispostas a aprender, participando ativamente tanto na fase teórica quanto na prática. Este entusiasmo foram cruciais para o sucesso da atividade.

Após conclusão da atividade, a percepção dos intervenientes foi unanimemente positiva. Houve uma valorização da oportunidade de aprender e praticar, para além de haver uma curiosidade dos formandos em saber como funcionava o processo de transportes dos doentes na ambulância. A estrutura da atividade, combinando a teoria com a prática, foi amplamente elogiada, assim como a qualidade da preleção e a organização geral.

Relativamente aos pontos fortes da atividade, destacar inicialmente a organização e preleção, que foi eficaz e de qualidade, facilitando a aprendizagem e mantendo o interesse dos intervenientes. A integração da teoria e da prática, ou seja, a combinação da componente teórica com a aplicação da prática, através de situações lúdicas e de experimentação das técnicas, permitiu uma abordagem mais personalizada e consciente por parte dos alunos, professores e encarregado de educação.

Para além disso, é importante destacar os aspetos a serem melhorados, como a participação dos encarregados de educação que foi em número reduzido. As estratégias para aumentar o envolvimento poderiam incluir a reavaliação do horário da atividade ou a implementação de sessões informativas que destaquem a importância da sua participação. Um outro aspeto, é garantir uma sala com mais espaço, certificando que outros professores do conselho de turma pudessem trazer que os alunos que estivessem a lecionar a aula naquele horário, havendo, assim, uma da comunidade escolar.

Em suma, a atividade de extensão curricular sobre o Suporte Básico de Vida alcançou um sucesso notável, marcado pelo envolvimento dos alunos, pela organização cuidadosa e pela eficácia da preleção. Apesar da participação limitada dos encarregados de educação, a atividade proporcionou uma aprendizagem valiosa e prática essencial em

habilidades de salvamento. Devem ser implementadas futuras iniciativas, neste âmbito, assegurando que a comunidade educativa beneficie de tais oportunidades enriquecedoras.

VI. Atividades de Natureza Científico Pedagógica

6.1. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva, realizada nos dias 1 e 2 de março, teve como temática “Os Desafios da Escola e da Educação Física”. Esta, foi uma ação de formação realizada pelos grupos de Estágio do mestrado de ensino em Educação Física, para os professores de Educação Física da Região Autónoma da Madeira e marcou os 30 anos da ação formativa da Universidade da Madeira em contexto de Estágio Pedagógico. A organização e elaboração desta ação, exigiu uma grande capacidade de entreajuda e comunicação entre os diferentes grupos de Estágio, visto que as reuniões se iniciaram em novembro e desde cedo ficaram definidas as tarefas que cada elemento teria.

A comunicação realizada na ACPC, teve como temática “Um Instrumento Didático Pedagógico para o Professor: Ficha Escolar do Aluno”, sendo que este foi um trabalho desenvolvido em colaboração com o núcleo de Estágio da Escola Secundária da Francisco Franco, devido ao facto de não possuir núcleo de Estágio na escola Secundária Jaime Moniz. A junção ao núcleo de Estágio, foi importante, pois estamos a falar das duas maiores escolas da RAM, facilitou a recolha de dados sobre a perceção dos professores acerca da criação de uma ficha escolar, permitindo-nos ter uma base teórica forte e credível. Importante referir que numa fase inicial, foi difícil, dado que apenas integrei o grupo por volta de novembro e, nessa mesma altura, já havia tema definido, alguma fundamentação teórica estruturada. No entanto, com a ajuda dos meus colegas e dos professores orientadores, foi possível enquadrar a minha intervenção no trabalho, ao nível da procura de literatura, criação da Ficha Escolar e definição dos critérios nas diferentes matérias de ensino. A elaboração trabalho exigiu uma enorme capacidade de pesquisa e persistência, visto haver momentos em que era necessário realizar adaptações no trabalho realizado.

Para melhor atingirmos os objetivos propostos, o trabalho final foi dividido em 3 artigos científicos, sendo o primeiro denominado de “Os Fatores Influenciadores do

Desempenho Escolar: Uma ferramenta”, o segundo artigo “Metodologia aplicada à construção de uma ferramenta didático-pedagógica” e o terceiro artigo “A construção de um instrumento didático-pedagógico para o professor: Protótipo da Ficha Escolar do Aluno”.

A apresentação do trabalho, numa fase inicial, visava apresentar uma breve fundamentação teórica da importância da criação dessa ferramenta no contexto educativo, bem como refletir a receptividade dos professores à sua criação, posteriormente a apresentação explicava como se encontra estruturada e de que forma deve ser preenchida. Foi salientado o caráter dinâmico desta ferramenta didática e explicado que, apesar de ser um instrumento que se encontra em construção e com o foco na Educação Física, pretende-se que a sua utilização possa estender-se às demais disciplinas.

Após a apresentação, foi possível observar a receptividade dos professores em relação à Ficha Escolar, sendo que os comentários foram, entre outros: “Muito boa ferramenta, tenho uma parecida que pode ajudar a uniformizar o processo”; “Um projeto com elevado potencial para ser inserido na Secretaria Regional da Educação”. Posto isto, foi extremamente motivador perceber que os professores consideram fundamental a criação de uma ferramenta com as características apresentadas e evidenciam receptividade na sua implementação. Para além disso, foi-nos sugerido a facilitação de todo o processo, mediante a criação de uma plataforma que fosse rápida e mais prática, em substituição da do excel. Esta será uma sugestão a equacionar posteriormente, possivelmente por núcleos de Estágio do próximo ano.

Para além da apresentação do trabalho realizado, foi também solicitado que cada professor estagiário pesquisasse um artigo atual numa das seguintes temáticas: Saúde Mental, Inovação e Tecnologia e Aptidão Física, tudo enquadrado no contexto da EF. Neste sentido, a minha escolha debruçou-se sobre a área da Aptidão Física, visto ser um tema atual e útil para a realização da minha ACPI. Desta forma, a escola recaiu sobre um artigo de Cheryl Coker com o tema “Improving Functional Movement Proficiency in Middle School Physical Education”, que reflete a forma como a eficiência do movimento nas aulas de EF é influenciada pelo tipo de aquecimento.

No que diz respeito aos pontos fortes, a organização do evento revelou-se excepcional, com um cumprimento rigoroso dos horários estabelecidos, o que demonstrou um elevado nível de profissionalismo e eficiência por parte dos núcleos de Estágio. A

dinâmica entre os estagiários foi positiva, promovendo um ambiente de colaboração e partilha enriquecedor. As comunicações ao longo do evento foram claras e objetivas, garantindo a transmissão eficaz de informações relevantes. A sinalização, por sua vez, orientou de forma precisa os participantes, facilitando a movimentação e a participação nas comunicações.

O espaço escolhido para a celebração dos 30 anos da ACPC mostrou-se adequado, tanto em termos de capacidade como de infraestrutura. A quantidade e variedade dos apoios obtidos, também é um aspeto positivo a destacar, visto que permitiu organizar os diversos momentos de coffee break, nestes, proporcionar o convívio fluido e a troca informal de ideias entre os intervenientes, bem como o pack de boas-vindas, constituído por canetas, fitas, blocos de notas e descontos em ginásios.

A variedade e a correta coordenação dos momentos musicais e de Dança que compunham na abertura da ação, bem como a serenidade com que se pautou o corte e distribuição do bolo de aniversário, refletiu o nível de organização e o cuidado com o bem-estar dos participantes. O guião utilizado para a apresentação das comunicações foi uma ferramenta valiosa, garantido a fluidez, a coerência e descontração entre as sessões.

Ao nível dos pontos fracos da ação, destacar a ausência de apoio para as águas e a falha em garantir as t-shirts para o staff. Este que deve ter sido em conta nas futuras edições. Além disso, o som da sala do senado apresentou algumas falhas, indicando a necessidade de uma verificação mais rigorosa do material audiovisual, incluindo testes prévios do microfone.

Como referido anteriormente, cada elemento da organização teve de desempenhar funções organizativas. As minhas passaram pelos contatos com potenciais/sponsors de modo a angariar apoios para o coffee break e material para o pack de boas-vindas de forma a tornar a ação autossustentada. Esta tarefa exigiu todo um planeamento atempado, com a criação de uma tabela de tarefas devidamente calendarizadas e a realização e envio de um ofício ([Apêndice 15](#)). O contacto a cerca de 20 empresas fez-se de forma diversa, por via telefónica, informalmente ou por email, sendo que 11 confirmaram o seu apoio. Para além disso, fiquei encarregue da recolha do material cedido, do controlo e distribuição dos alimentos e bebidas, especialmente no coffee break reservado para as entidades.

Para edições futuras desta ação, sugiro que, se possível, haja um planejamento com maior antecedência, se possível, de forma a proporcionar a divisão da ação em dois momentos, uma parte teórica e uma parte prática, se as comunicações assim o permitirem. Esta estrutura pode potencializar e cativar os participantes a não abandonarem a formação proporcionando uma interação entre os formandos. Um outro aspecto, passa pela possibilidade de centralizar as comunicações todas no Tecnopolo, visando otimizar a logística e facilitar a coordenação das diferentes fases da ação.

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva, apesar de alguns desafios encontrados, apresentou um saldo muito positivo, destacando-se a fluidez de todo o processo organizativo e a capacidade de coordenação das diversas comunicações, só possível com dinâmica positiva implementada e o apoio de todos os grupos de Estágio nas diversas tarefas. As funções desempenhadas ao longo da ação, revelaram-se fundamentais para o sucesso do evento, refletindo a importância de cada detalhe. As recomendações apresentadas visam aperfeiçoar as futuras edições, garantindo a excelência acompanhamento das necessidades formativas dos professores.

6.2. Ação Científico-Pedagógica Individual

A temática da ACPI foi a “A Consciência Corporal na Educação Física”, pois é uma temática de relevância incontestável, havendo uma abordagem enriquecedora no âmbito pedagógico que emerge do crescente interesse por esta dimensão, caracterizada pela percepção do corpo e reflete a necessidade de ultrapassar os paradigmas tradicionais e promovendo um entendimento mais holístico e profundo das experiências motoras. O tema surge no início do ano letivo em conjunto com o par pedagógico, sendo que a ideia inicial passaria por apresentar a sua importância na EF, mas sobretudo a sua aplicabilidade na prática. Posteriormente com a desistência da parceira de Estágio, houve todo um processo de reflexão, se mantínhamos ou não o tema, visto ser uma temática que inicialmente não me sentia muito confortável e era algo abstrata. Mas em conjunto com as orientadoras, decidimos avançar com o tema, fazendo uma breve adaptação, ou seja, propor a abordar apenas a importância na EF e formas de desenvolvimento nas diferentes matérias de ensino, através da apresentação de exercícios.

Para a realização desta ação de formação, defini os seguintes objetivos, para que pudesse ter um trabalho coerente e bem estruturado. Que se baseou, em:

1. Situar científica e conceptualmente o conceito de Consciência Corporal na Educação Física;
2. Compreender como da Consciência Corporal pode ser desenvolvida em diferentes matérias da Educação Física;
3. Identificar ferramentas de ensino que promovam a Consciência Corporal.

A apresentação da ACPI, foi realizada no dia 18 de abril, pelas 13h15 no horário da reunião do Conselho de Grupo de EF da ESJM. A marcação do dia da apresentação e divulgação da mesma foi feita através do Delegado de Grupo que fez a divulgação através do email e do grupo de *whatsapp*, facilitando o contato com os restantes professores. O facto de a apresentação ter sido feita na reunião do Conselho de grupo facilitou a adesão dos professores, sendo que todos os professores da escola marcaram presença, bem como os meus colegas de Estágio e convidados.

Posteriormente, também defini os conteúdos que pretendia abordar com recurso à revisão de literatura e apresentação de propostas de estratégias e exercícios que poderão ser úteis para os professores de EF, sendo estes:

- Conceito de Consciência Corporal e relação com o conceito de transfer;
- Importância do desenvolvimento da Consciência Corporal;
- Papel da Educação Física no desenvolvimento da Consciência Corporal;
- Contributo das diferentes matérias de ensino de EF no desenvolvimento da Consciência Corporal;
- Estratégias de trabalho no desenvolvimento da Consciência Corporal.

Para além disso, apresentei algumas propostas de exercícios, de forma a promover a Consciência Corporal, em algumas matérias de ensino, como o Voleibol, o Futebol, a Dança e a Natação.

O passo seguinte foi a realização da apresentação do trabalho. Apesar de, no início, ter tido algumas reticências em abordar este tema, com receio da recetividade dos professores a uma temática de âmbito conceptual e pouco operacional, a solução encontrada para tornar o trabalho credível e robusto passou por uma investigação

diversificada e a apresentação de situações práticas desenvolvidas em contexto de aula de Educação física. Deste forma houve a possibilidade de partilhar a experiência vivenciada, enriquecendo assim a qualidade da partilha e reflexão.

Como pontos a otimizar considero que teria sido positivo ter conseguido pôr os professores a experienciar os exercícios propostos para o ganho da consciência corporal pois, a meu ver, era uma forma de demonstrar a sua aplicabilidade. Apesar disso, o feedback dado pelos professores após a apresentação, foi muito positivo, tendo-se desencadeado alguma reflexão conjunta sobre o tema. Os professores referiram que sentem dificuldades em trabalhar essa componente nas aulas, considerando que a falta de material/exercícios que os auxilie é um fator importante. Para além disso, os professores referiram aplicar nas suas aulas exercícios semelhantes aos que foram apresentados, mas consideram que não conseguem promover a Consciência Corporal como seria desejado. Realçou-se a importância de se identificar o comportamento desejado e a necessidade de promover um correto condicionamento aquando da realização dos exercícios.

Considero, pois, que a apresentação da ACPI correspondeu às minhas expectativas, tendo tido um impacto positivo no grupo de disciplina e convidados presentes, não só por ter promovido uma melhor compreensão sobre o tema da Consciencialização Corporal, como por ter sido dado um passo em frente, sugerindo exercícios e situações práticas para o seu desenvolvimento em diversas matérias de ensino. A troca de opiniões entre os professores, refletindo diferentes perspetivas acerca da temática evidenciou a utilidade destes momentos formativos para o desenvolvimento da qualidade da intervenção pedagógica e científica no âmbito da disciplina de Educação Física.

VII. Considerações Finais

O EP realizado marcou um período significativo de crescimento e aprendizagem profissional. A experiência prática adquirida, aliada à aplicação dos conhecimentos teóricos, proporcionou uma visão abrangente das responsabilidades e desafios inerentes à profissão docente. Durante este percurso, enfrentei diversas adversidades, mas consegui superá-las através de uma combinação de resiliência, persistência e apoio dos professores orientadores e colegas.

Ao longo do Estágio, no âmbito da prática letiva, foram planejadas e implementadas aulas bissetanais, abordando diferentes matérias de ensino como o Voleibol, Badminton, Basquetebol, Dança, Atletismo e Natação. Cada aula foi cuidadosamente estruturada para atender aos objetivos de aprendizagem e às necessidades dos alunos. A avaliação contínua foi uma prática constante, utilizando instrumentos de avaliação de diagnóstica, formativa e sumativa para monitorizar o progresso dos alunos e ajustar as estratégias pedagógicas conforme necessário, apesar das dificuldades apresentadas numa fase inicial do EP.

Nas Atividades de Intervenção na Comunidade escolar, destaque para a coordenação de eventos como o SBV, que envolveu toda a comunidade escolar. No contexto das atividades de Integração no Meio foram organizados torneios, que nos facilitou na integração no contexto escolar e a aproximação do grupo de EF, desenvolvendo a capacidade de organizar e gerir uma competição.

Diversos desafios foram enfrentados ao longo do Estágio. Destes, destacamos o facto da nossa parceira de Estágio ter desistido, o que, numa fase de adaptação à escola, constituiu um fator extremamente desestabilizador. Este facto, só impossibilitou a vivência de situações de cooperação e planeamento conjunto, como dificultou todo o processo de definição de temas para as ações de formação que eram da responsabilidade do nosso núcleo de Estágio. No entanto, com muito empenhamento, persistência e ajuda dos professores e colegas de Estágio conseguimos ultrapassar as dificuldades com que nos deparámos. A gestão das turmas apresentou-se como um dos maiores desafios que enfrentámos, exigindo adaptação às dinâmicas específicas de uma turma de 12º ano e, posteriormente, a uma outra de 5ºano. A promoção de uma relação professor/aluno de qualidade, assente no conhecimento e respeito pelas características e necessidades dos

alunos foram, a nosso ver, determinantes na promoção da qualidade do processo Ensino/Aprendizagem e um dos fatores que mais peso teve no nosso processo de transformação.

O planejamento e flexibilidade foram constantemente testados, com a necessidade de ajustar os planos de aula em tempo real para responder às necessidades dos alunos. A própria integração da tecnologia no processo de ensino-aprendizagem exigiu um esforço adicional, devido à necessidade de adaptação ao contexto onde encontrava inserido. Dois processos que ao longo do Estágio, por vezes poderiam ter sido mais trabalhados, de modo a sustentar melhor a análise ao trabalho realizado, como também a gerir melhor o meu tempo e a atingir mais facilmente os objetivos a que me propus.

No decorrer do Estágio, diversas competências foram desenvolvidas, como as habilidades pedagógicas, a elaboração de planos de aula, gestão de turma, avaliação de desempenho e adaptação de estratégias pedagógicas. As habilidades de comunicação e colaboração foram igualmente fortalecidas, tanto na interação com os alunos, mas também na colaboração com os colegas de Estágio e professores da escola. A capacidade de reflexão crítica sobre a prática pedagógica foi desenvolvida e consolidada nas diversas observações realizadas e nos diálogos estabelecidos posteriormente. A promoção de uma postura de investigação e inovação, foi evidenciada, não só, nas pesquisas realizadas no sentido de otimizar o processo de ensino/aprendizagem, como nos artigos e posters realizados no âmbito as Ações Científico Pedagógicas e no contributo ao projeto EFERAM.

O EP teve um impacto profundo na nossa formação enquanto professor e enquanto pessoa, pois, para além das competências profissionais, adquirimos a capacidade de gerir o stress, de lidar com a pressão e, até mesmo, de enfrentar e ajudar solucionar problemas dos alunos em contexto de direção de turma. Essas situações com que me fui deparando ao longo do Estágio, fez com que ganhasse a consciência de que o papel do professor vai para além dos conteúdos que temos a lecionar. O comportamento e a forma como interagimos com os nossos alunos, até mesmo com os funcionários e outros professores, poderá fazer a diferença nas suas vidas e a forma como eles a encaram. Um outro fator determinante a destacar, é a experiência e conhecimento que me foi transmitido pelas minhas orientadoras, que sempre estiveram disponíveis para colaborar e mostrando quais as melhores opções a serem tomadas.

Para além dos conhecimentos adquiridos e dos desafios superados, considero fundamental refletir sobre as possíveis melhorias e inovações que poderiam ser implementadas em futuras experiências pedagógicas, tanto para o desenvolvimento dos alunos como para a melhoria da prática docente. Exemplo disso é o aprofundamento do uso das tecnologias educativas, através da inclusão de ferramentas tecnológicas mais avançadas, como plataformas interativas de aprendizagem, jogos educativos digitais, que pode enriquecer a experiência de ensino, tornando-a mais dinâmica e apelativa para os alunos. A criação de uma rede de colaboração entre os professores da escola, ou seja, um banco de exercícios que possa ser consultado pelos professores da escola e que seja possível aplicar nas suas turmas, bem como a aplicação do instrumento “Ficha Escolar do Aluno”, que permita uniformizar o processo de recolha de dados dos alunos nas diferentes disciplinas. Estas sugestões visam não só o desenvolvimento das práticas docentes, mas também a promoção de um ensino inclusivo, inovador e adaptado às exigências atuais, pois a nosso ver, que o futuro da educação, passará pela capacidade dos docentes em se reinventarem e de promoverem uma aprendizagem significativa e transformadora para os seus alunos.

Em suma, o Estágio pedagógico na ESJM foi uma experiência extremamente enriquecedora que proporcionou uma formação prática robusta e um desenvolvimento significativo das competências necessárias para a carreira docente. Fica a motivação e o desejo de ter explorado outras matérias e outras formas de abordar os conteúdos da aula. Por outro lado, a transformação foi inevitável, não apenas para nos tornarmos mais conscientes das responsabilidades e exigências associadas à função docente, mas também evoluímos enquanto profissionais e seres humanos. A interação com os alunos, a troca de experiências com os colegas dos núcleos de Estágio e o acompanhamento por parte dos orientadores contribuem para o desenvolvimento de competências essenciais, como a empatia, o saber ouvir e capacidade de adaptação, que são imprescindíveis no desempenho da profissão. Termino, agradecendo uma vez mais o apoio contínuo de todos os intervenientes neste longo processo formativo, pois, em diferentes momentos e contextos, mostraram ser fundamentais para o sucesso deste Estágio, contribuindo, de forma determinante, para a nossa transformação de aluno, professor e pessoa.

VIII. Referências Bibliográficas

- Araújo, F. (2007). Avaliação e gestão curricular em Educação Física – Um olhar integrado. In *Sociedade portuguesa boletim de educação física*. Sociedade Portuguesa de Educação Física. <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/issue/view/23/22>
- Azevedo, A., Eira, P., & Dias, J. (2021). A influência dos jogos reduzidos e condicionados no treino de andebol. *Millenium*, 241-247. <https://doi.org/10.29352/mill029e.21520>
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. FMH Edições.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Benetti, G., Schneider, P., & Meyer, F. (2005). Sports benefits and the importance of muscle strength trainability in prepubertal volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(2).
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2ª ed.). Estúdios Horizonte.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Calleja-Gonzalez, J., Mielgo-Ayuso, J., Sanchez-Ureña, B., Ostojic, S. M., & Terrados, N. (2019). Recovery in volleyball. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6). <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.18.08929-6>
- Castanha, C., Fernando Barbosa Tavares, L., Leone, C., Da Silva Paiva, L., Elena Guerrero Daboin, B., Da Silva Freitas Marques, N., Zangirolami-Raimundo, J., & Daminello Raimundo, R. (2021). Basic life support education: The impact of lecture- demonstration in undergraduate students of health sciences. *Journal of Human Growth and Development*, 31(2), 283–290. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.11509>
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Periodização, planeamento e programação de métodos de treino: Prática e teoria* (2ª ed.). Visão e Contextos.
- Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF. <http://hdl.handle.net/10400.13/2037>

- Diário de Notícias. (2018). Só 560 professores têm formação do INEM em suporte básico de vida. Disponível em <https://www.dn.pt/portugal/so-560-professores-tem-formacao-do-inem-em-suporte-basico-de-vida-9477314.html>
- Direção-Geral da Educação (DGE). (2018). *Aprendizagens Essenciais: Articulação com o perfil dos alunos- 12º ano, Ensino Secundário, Educação Física*. Ministério da Educação.
- Domaradzki, J., Cichy, I., Rokita, A., & Popowczak, M. (2020). Effects of tabata training during physical education classes on body composition, aerobic capacity, and anaerobic performance of under-, normal- and overweight adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 876. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030876>
- EDUCAÇÃO FÍSICA - Associação Educativa para o Desenvolvimento da Criatividade. (2024). Associação Educativa para o Desenvolvimento da Criatividade. <https://criatividade.net/primeiros-socorros-ed-fisica/>
- Ekström, A., Östenberg, A. H., Björklund, G., & Alricsson, M. (2017). The effects of introducing Tabata interval training and stability exercises to school children as a school based intervention program. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0043>
- Enfermagem promove atividade de suporte básico de vida para alunos de ensino médio | unisalesiano lins/sp.(2023).UniSALESIANO Lins/SP. <https://unisalesiano.com.br/lins/enfermagem-promove-atividade-de-suporte-basico-de-vida-para-alunos-de-ensino-medio/>
- FITescola®. (2017). FITescola®: Ativos. <https://FITescola@dge.mec.pt/home.aspx>
- Gouveia, E., Helder, L., Ana, R., Bruna, G., Romualdo, C., Rúben, F., Ricardo, A., Ana, C., Hélio, A., Adilson, M., Matthias, K., & Andreas, I. (2021). O ensino da educação física: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrados no aluno. <https://doi.org/10.34640/universidademadeira2021gouveialopesrodrigues>
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2007(3), 401–421. <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>

- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-Sided games in team sports training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000564>
- Lopes, J., Silva, H., & Rocha, M. (2014). Escala de benefícios da aprendizagem cooperativa: construção e estudos de validação || Cooperative learning benefits scale: construction and validation studies. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 15. <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.18>
- Lopes, H., Fernando, C., Vicente, A., & Prudente, J. (2010). *O desporto como factor de desenvolvimento regional, o caso concreto da RAM: As estruturas organizacionais*. APDR.
- Lourenço, J., Rodrigues, C., Flôres, F., & Soares, D. (2022). Physical Activity Time and Intensity in Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Perceptual and Motor Skills*, 003151252210939. <https://doi.org/10.1177/00315125221093906>
- Maccario, B. (1984). *Definições dos objetivos da educação física*. Livros Horizontes.
- Martins, M., João, C., & Onofre, M. (2020). Os estilos de ensino em educação física: Entre a teoria e a prática. Faculdade de Motricidade Humana - FMH. <https://hdl.handle.net/10468/10478>
- Ministério da Educação. (2005). Programa Componente de Formação Sociocultural – Disciplina de Educação Física. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.
- Mitchell, S. A., Judith, L. P. D. O., & Griffin, L. L. (2005). *Teaching Sport Concepts And Skills: A Tactical Games Approach* (2ª ed.). Human Kinetics Publishers.
- Neves, D., Vieira, C., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2014). Avaliação da condição física. <http://hdl.handle.net/10400.13/1719>
- Nobre, P. (2021). Estilos de ensino. In *Ténis: Estratégia, percepção e ação* (pp. 145–155). Imprensa da Universidade de Coimbra. https://doi.org/10.14195/978-989-26-1286-7_5
- Nunes, R. (2018). Ensino de Voleibol: Uma abordagem tática ao jogo através do smashball. <http://hdl.handle.net/10400.13/2038>
- Poplin, G. S., Roe, D. J., Burgess, J. L., Peate, W. F., & Harris, R. B. (2015). Fire fit: Assessing comprehensive fitness and injury risk in the fire service. *International Archives*

- of *Occupational and Environmental Health*, 89(2), 251–259. <https://doi.org/10.1007/s00420-015-1068-4>
- Predanocyová, E., & Jonášková, G. (2021). Competence to design and plan education and its application in school practice. *Education and Educational Research*, 4.
- Preto, P. (2019). Conhecimento sobre suporte básico de vida em estudantes do ensino superior de ciências da saúde [Master's thesis]. Biblioteca Digital do IPB. <http://hdl.handle.net/10198/23275>
- Prudente, J. (2018). A avaliação nos jogos desportivos coletivos de invasão. <http://hdl.handle.net/10400.13/2032>
- Quina, J. do N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. A Organização Do Processo de Ensino Em Educação Física. <http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Reimão, C. (2005). Ética da profissão docente. In *Ética das profissões*. ALETHEIA.
- Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), 112–128. <https://doi.org/10.1123/jtpe.20.2.112>
- Ruggeri, A., Dancel, A., Johnson, R., & Sargent, B. (2019). The effect of motor and physical activity intervention on motor outcomes of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Autism*, 24(3), 544–568. <https://doi.org/10.1177/1362361319885215>
- Schroeder, D. C., Semeraro, F., Greif, R., Bray, J., Morley, P., Parr, M., Kondo Nakagawa, N., Iwami, T., Finke, S.-R., Malta Hansen, C., Lockey, A., Del Rios, M., Bhanji, F., Sasson, C., Schexnayder, S. M., Scquizzato, T., Wetsch, W. A., & Böttiger, B. W. (2023). KIDS SAVE LIVES: Basic life support education for schoolchildren: A narrative review and scientific statement from the international liaison committee on resuscitation. *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001128>
- Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de ensino do desporto: O olhar dos alunos. estudo no âmbito do estágio profissional em educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2017(S1A), 107–114. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.107>

- Silva, A., & Pereira, C. (2019). From conceptions to practices of pedagogical differentiation in basic education. In *11th international conference on education and new learning technologies*.
- Slavin, R. E., & Tanner, A. M. (1979). Effects of cooperative reward structures and individual accountability on productivity and learning. *The Journal of Educational Research*, 72(5), 294–298. <https://doi.org/10.1080/00220671.1979.10885175>
- Teixeira, J., Simões, J., Nóbrega, M., Gouveia, S., & Lopes, H. (2017). Contributos práticos para operacionalização do frisbee na escola. *Publicações em Atas de Congressos/Conferências, etc.* <http://hdl.handle.net/10400.13/2062>
- Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The responsible use of youth fitness testing to enhance student motivation, enjoyment, and performance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(3), 167–183. <https://doi.org/10.1080/10913670802216148>

Apêndices

Apêndice 1- Planejamento Anual 12º40

Setembro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Outubro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Novembro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Dezembro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Janeiro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Fevereiro				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	

Março				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Abril				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Maio				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Junho				
2º	3ª	4ª	5ª	6ª
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Legenda:

	Apresentação
	Av. Iniciais
	Testes EFRAM-CIT
	Testes COGTEL
	Badminton+ Voleibol
	Basquetebol + Dança
	Atletismo
	Basquetebol + Atletismo
	Dança+ Voleibol
	Natação
	Pausas e Feriados
	Aula Teórica
	Teste Teórico
	Extensão
	Autoavaliação
	Av. Formativa
	Semana do Desporto Escolar

Apêndice 2- Calendarização Avaliações Iniciais

Avaliações Iniciais			
Rotações	Dia da Semana	Data	Instalação
1º	3ª	14/09 a 22/09	Campo Futebol 2
	5ª		Galinheiro
2ª	3ª	25/09 a 29/09	Pavilhão
	5ª		
3ª	3ª	02/10 a 06/10	Galinheiro
	5ª		Campo Futebol 3
4ª	3ª	09/10 a 13/10	Piscina
	5ª		Campo Futebol 2

Apêndice 3- Número de aulas por matérias

	Voleibol	Badminton	Basquetebol	Dança	Atletismo	Natação
Setembro	Avaliações de Diagnóstico					
Outubro	5	5				
Novembro	3	3	3	3		
Dezembro			3	3		
Janeiro			4		8	
Fevereiro	4		2	4	1	
Março	3			3		
Abril			4		6	
Mai						4
Total	15	8	16	13	15	4

Apêndice 4- Calendarização de Aulas 12º40

Resto do Ano Letivo			
Rotações	Dia da Semana	Data	Instalação
1º	3ª	16/10 a 10/11	Pavilhão
	5ª		
2ª	3ª	13/11 a 15/12	Galinheiro + Ginásio
	5ª		
3ª	3ª	03/01 a 09/03	Campo Futebol 2
	5ª		Galinheiro
4ª	3ª	15/02 a 22/03	Pavilhão
	5ª		
5ª	3ª	08/04 a 03/05	Galinheiro
	5ª		Campo Futebol 3
6ª	3ª	06/05 a 07/06	Piscina
	5ª		

Apêndice 5- Calendarização das Avaliações Formativas e Sumativas

Matéria de Ensino	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa
Voleibol	31/10/2023	07/11/2023 e
Badminton		09/11/2023
Basquetebol	28/11/2023	07/12/2023 e
Dança		12/12/2023

Apêndice 6- Calendarização das Aulas e Testes Teóricos

Aulas Teóricas	Teste
21/11/2023	23/11/2023
5/03/2024	7/03/2024

7/05/2024

9/05/2024

Apêndice 7- Avaliações Sumativa 1º Período

Nº	Conteúdos Nomes	Atletismo		Badminton		Basquetebol		Dança		Voleibol		Natação		Som =	AF	AC	Medi =	NF 1ºP
		e/e	2	2	e	3	E	3	E	2	e	2	e					
1		e/e	2	2	e	3	E	3	E	2	e	2	e	14	5	19	15	15
2		e/e	2	3	E	2	e	3	E	3	E	0	NF	13	5	16	13	13
3		e/e	2	2	e	2	e	3	E	2	e	0	NF	11	5	15	10	10
4		e/e	2	3	E	3	E	3	E	2	e	2	e	15	4	17	17	17
5		e/e	2	3	E	2	e	3	E	2	e	0	NF	12	3	17	10	10
6		e/e	2	3	E	3	E	3	E	3	E	2	e	16	3	17	18	18
7		e/e	2	3	E	2	e	3	E	2	e	0	NF	12	3	15	10	10
8		e/e	2	3	E	3	E	3	E	3	E	2	e	16	4	18	19	19
9		1/NF	1	3	E	3	E	3	E	3	E	0	NF	13	5	17	13	13
10		1/NF	1	2	e	2	e	3	E	2	e	2	e	12	0	18	10	10
11		e/e	2	3	E	2	e	3	E	2	e	3	E	15	3	19	15	15
12		e/e	2	3	E	2	e	3	E	2	e	2	e	14	4	16	15	15
13		e/e	2	3	E	2	e	3	E	3	E	2	e	15	2	18	16	16
14		e/e	2	2	e	3	E	3	E	3	E	2	e	15	5+	15	18	18
15		e/e	2	3	E	2	e	3	E	2	e	0	NF	12	3	15	10	10
16		e/e	2	2	e	2	e	3	E	2	e	2	e	13	3	15	12	12
17		e/e	2	2	e	2	e	3	E	2	e	0	NF	11	4	18	9	9

Apêndice 8- Avaliação Sumativa 2º Período

Nº	Conteúdos Nomes	Atletismo		Badminton		Basquetebol		Dança		Voleibol		Natação		Som =	AF	AC	Medi =	NF 2ºP
		e/e	2,5	2	e	E	3	E	3	E	3	2	e					
1		e/e	2,5	2	e	E	3	E	3	E	3	2	e	16	5	18	18	18
2		e/e	2,5	3	E	E	3	E	3	E	3	0	NF	15	5	14	17	17
3		e/e	2	2	e	e	2	E	3	E	3	0	NF	12	5	19	12	12
4		e/e	2,5	3	E	E	3	E	3	E	3	2	e	17	4	20	20	20
5		e/e	2,5	3	E	e	2	E	3	e	2	0	NF	13	3	20	13	13
6		e/e	2	3	E	E	3	E	3	E	3	2	e	16	3	18	18	18
7		e/e	2,25	3	E	E	3	E	3	e	2	0	NF	13	3	19	13	13
8		e/e	2,75	3	E	E	3	E	3	E	3	2	e	17	4	15	20	20
9		e/e	2,5	3	E	E	3	E	3	E	3	0	NF	15	5	18	17	17
10		19-E	3	2	e	e	2	E	3	17V-e	2	2	e	15	0	15	16	16
11		E/E/E	3	3	E	E	3	E	3	e	2	3	E	17	3	19	20	20
12		e/e	2,25	3	E	E	3	E	3	e	2	2	e	15	4	20	17	17
13		e/e	2,5	3	E	e	2	E	3	E	3	2	e	16	2	17	18	18
14		e/e	3	2	e	E	3	E	3	E	3	2	e	16	5+	17	20	20
15		e/e	2,25	3	E	E	3	E	3	e	2	0	NF	13	3	15	13	13
16		e/e	2,5	2	e	e	2	E	3	e	2	2	e	14	3	15	15	15
17		e/e	2,25	2	e	e	2	E	3	e	2	0	NF	11	4	17	10	10
18		e/e	2,5			E	3	E	3	e	2			11		19	10	10

Apêndice 9- Avaliação Final

Nº	Atletismo		Badminton		Basquetebol		Dança		Voleibol		Natação		Aptidão Física		Área de Conhecimento		Atribuição		
	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	1ºP	2ºP	
1	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	1	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	1	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	2	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Apêndice 10- Calendarização de Aulas 5ª

Intervenção	Dia	Local	Matéria de Ensino
1	15/04/2024	Campo 3	Aula Observada
2	18/04/2024	Campo 3	Aula Observada
3	22/04/2024	Campo 3	Futebol

4	26/04/2024	Pavilhão	Voleibol
5	29/04/2024	Campo 3	Futebol
6	02/05/2024	Campo 3	Andebol
7	03/05/2024	Pavilhão	Voleibol
8	06/05/2024	Campo 3	Andebol

Apêndice 11- Inquérito para aferir a atividade de Extensão Curricular

Extensão Curricular

No âmbito do estágio pedagógico, presente no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Madeira, é necessário realizar uma atividade de extensão curricular que envolva a comunidade educativa. O presente questionário tem como intuito aferir quais as atividades que a turma gostaria de ver realizadas.

Mudar de conta

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Qual a atividade de extensão curricular gostaria de realizar *

Atividade de Dinâmicas de Grupos

Esclarecimento acerca das saídas para o Ensino Superior

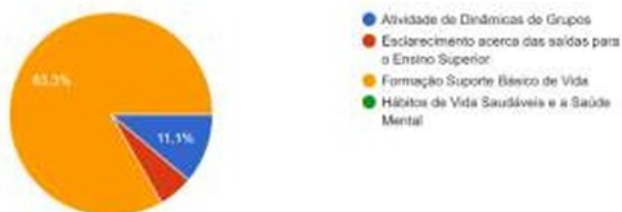
Formação Suporte Básico de Vida

Hábitos de Vida Saudáveis e a Saúde Mental

Outra: _____

Apêndice 12- Resultados do Inquérito

Qual a atividade de extensão curricular gostaria de realizar
18 respostas



Apêndice 13- Convite para os professores do Conselho de Turma

Convite para Atividade de Extensão Curricular - Suporte Básico de Vida

Exmo(s). Professores do Conselho de Turma do 12º40,

É com grande entusiasmo que gostaríamos de convidá-lo para participar na Atividade de Extensão Curricular que está a ser organizada para os alunos, professores e encarregados de educação da turma do 12º 40. Iremos realizar um Workshop de Suporte Básico de Vida, orientado pela socorrista Lina Pereira, que detém um vasto currículo em emergência e cuja experiência certamente proporcionará uma visão valiosa sobre a importância do suporte básico de vida. Esta atividade terá lugar no dia 22 de fevereiro, das 8h00 às 9h30, no auditório de química da ESJM. Conto com a presença de todos.

Esta é uma oportunidade única para se envolver, aprendendo sobre habilidades essenciais para emergências numa atividade informativa, interativa e enriquecedora para todos os participantes.

Por favor, confirmar até 15 de fevereiro de 2024 para garantir que possamos organizar tudo da melhor forma possível.

Agradecemos antecipadamente pelo tempo despendido.

Funchal, 08 de fevereiro de 2024

Atenciosamente,

Professor Estagiário



(Rodrigo Caldas)

Apêndice 14- Convite para os Encarregados de Educação



Convite para Atividade de Extensão Curricular - Suporte Básico de Vida

Exmo(s). Encarregado(s) de Educação,

É com grande entusiasmo que gostaríamos de convidá-lo para participar na Atividade de Extensão Curricular que está a ser organizada para os alunos, professores e encarregados de educação da turma do 12º 40. Iremos realizar um Workshop de Suporte Básico de Vida, orientado pela socorrista Lina Pereira, que detém um vasto currículo em emergência e cuja experiência certamente proporcionará uma visão valiosa sobre a importância do suporte básico de vida. Esta atividade terá lugar no dia 22 de fevereiro, das 8h00 às 9h30, no auditório de química da ESJM. Conto com a presença de todos.

Esta é uma oportunidade única para se envolver, aprendendo sobre habilidades essenciais para emergências numa atividade informativa, interativa e enriquecedora para todos os participantes.

Por favor, confirmar até 15 de fevereiro de 2024 para garantir que possamos organizar tudo da melhor forma possível.

Agradecemos antecipadamente pelo tempo despendido.

Funchal, 08 de fevereiro de 2024

Atenciosamente,

Professor Estagiário

(Rodrigo Caldas)

Apêndice 15- Exemplo de Ofício aos Patrocinadores



Exmo Representante da

Delta Cafés Madeira – Comércio de Cafés, S.A.

Senhor

O núcleo de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, estando a organizar a Ação de Formação "**Os Desafios da Educação Física**", que ocorrerá nos dias 1 e 2 de março, na Universidade da Madeira, evento direcionado para os docentes e profissionais de desporto da Região Autónoma da Madeira, vem por este meio solicitar apoio para a realização desta Ação Científico-Pedagógica Coletiva que contará com a presença de, aproximadamente, 150 formandos. Neste sentido, vimos solicitar a vossa melhor colaboração na cedência de 250 cápsulas de café, mais duas máquinas de café para que nos seja possível assegurar a realização dos Coffee Breaks previstos para as diferentes sessões.

Apresentamos a nossa disponibilidade no sentido de retribuir o vosso gesto colocando o nome da vossa empresa em todo o material de divulgação e de apoio à sala de conferências, colocando-nos desde já à vossa disposição para esclarecer quaisquer dúvidas e fornecer todas as informações complementares que entendam por necessárias.

Atenciosamente,

Funchal, 05 de janeiro de 2024


Núcleo de Estágio Pedagógico

(Rodrigo Caldas)

Nome do responsável: Rodrigo Caldas

telefone,

Apêndice 16- Poster da ACPI



Consciência Corporal na Educação Física

Caldas, R. ¹; Carvalho, M. ²; Correia, A. L. ¹

1 Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade da Madeira, Portugal
2 Escola Secundária Jaime Moniz, Liceu

Introdução

- ❑ A Educação Física, enquanto disciplina que visa o desenvolvimento integral do aluno, transcende a mera prática de atividades físicas e desportivas (decreto de lei n.º 7206/2009).
- ❑ O papel da Consciência Corporal no desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor dos alunos, incorporando elementos que transcendem a mera execução técnica, catalisa uma compreensão mais profunda das sensações, emoções e relações espaço-temporais (Lüdorf, 2009).
- ❑ Diversos autores assumem que a EDF tem um importante contributo na construção da Consciência Corporal, devendo o professor ter capacidade reflexiva sobre as solicitações corporais que promove no processo de formação dos alunos e das suas consequências.





Objetivos

1. Pretende-se discutir o conceito de Consciência Corporal compreendendo a relação com os termos, cinestesia, percepção corporal, esquema corporal, imagem corporal e noção espaço-temporal, assim como a sua importância no desenvolvimento.

<h3>Consciência Corporal</h3> <p>Entendida como a percepção integrada das sensações físicas, emoções, pensamentos, refletindo a inseparabilidade entre o corpo e a mente (Damásio, 2012).</p>	Cinestesia	Sensação de movimento, existindo diversas fontes sensoriais que contribuem para isso, incluindo recetores na pele, músculos e outras estruturas profundas dos membros, incluindo tendões e articulações (Proske & Gandevia, 2009).
	Imagem Corporal	Representação mental da nossa estrutura física, refere-se à nossa base em estímulos visuais, abrangendo fatores mentais e psicológicos (Naito et al., 2016).
	Esquema Corporal	Representação pré-consciente ou consciente que o sujeito tem do seu corpo, servindo de referência para o espaço que este se movimenta (Nasio 2009).

Os professores de EDF têm de promover o sucesso motor fornecendo às crianças e adolescentes um conjunto de habilidades básicas que constroem o seu repertório de movimentos, permitindo participar em várias formas de jogos, desportos e outras atividades físicas, de forma consistente e integrada (Educating the student body, 2013).

2. Sugerir algumas situações, em diferentes matérias de ensino em Educação Física, visando contribuir para o desenvolvimento da Consciência Corporal dos alunos.

 Equilíbrio Variar apoios e posições	Manipulação da bola Diferentes planos, direções...	Jogos Reduzidos Smashball	 Deslocamentos Variar espaço, contatos, apoios	Expressão Imitações, emoções variadas	Práticas alternativas (Ioga/Tai Chi...)
 Circuito com bola Com variações	Jogo da Estátua Controlo de bola	Jogos reduzidos Promover adaptações variadas	 Flutuabilidade Variar posições e movimentos	Percepção do Movimento Pernadas/ Braçadas	Controlo do corpo em imersão Manter posições, rotações

Considerações Finais

- ❑ É possível assumir a importância da Consciência Corporal na Educação Física, destacando o papel fundamental que esta desempenha no desenvolvimento integral do aluno.
- ❑ As metodologias sugeridas promovem uma EDF integrada, respeitando as singularidades de cada corpo, contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes das suas capacidades e limitações.
- ❑ A reflexão sobre as práticas pedagógicas atuais e sugestões de eventuais caminhos para a promoção da Consciência Corporal mais desenvolvida nos alunos, contribui significativamente para uma intervenção de qualidade na EDF.

Referências

Damásio, A. (2012). O Erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano. Tema e Debates.; Decreto de lei n.º 7206/2009, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 47, de 9 de março de 2009, a p. 9169, Declaração de Rectificação n.º 1991/2009 (2009, 19 de agosto) (Portugal). Diário da República II Série, (160/2009). <https://doi.org/10.1136/eb-2009-100909>

Lüdorf, S. M. A. (2009). Corpo e formação de professores de educação física. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, 13(28), 99-110. <https://doi.org/10.1590/s1414-32822009000100099>

Nasio, J. D. (2009). Meu corpo e suas imagens (A. Telles, Trad.). Jorge Zahar Editor Ltda. Naito, E., Morita, T., & Amemiya, K. (2016). Body representations in the human brain revealed by kinesthetic illusions and their essential contributions to motor control and corporeal awareness. Neuroscience Research, 104, 15-30. <https://doi.org/10.1016/j.neures.2015.10.013>

Proske, U., & Gandevia, S. C. (2009). The kinaesthetic senses. The Journal of Physiology, 587(17), 4139-4146. <https://doi.org/10.1111/jphysiol.2009.175372r>

Educating the student body. (2013). National Academies Press. <https://doi.org/10.17726/18314>

Apêndice 17- Exemplo de documento de suporte à aula teórica



Especialização Precoce e Abandono no Desporto

Professora Cooperante Maria Luísa Carvalho
Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Índice

1. Especialização precoce

- O Que é?
- Fatores
- Consequências
- Prontidão

2. Abandono precoce

- O Que é?
- Fatores
- Consequências

3. Comparação entre a Especialização precoce e o desenvolvimento multilateral

4. Considerações Finais

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas



Prof. Estagiário Rodrigo Caldas



Consequências

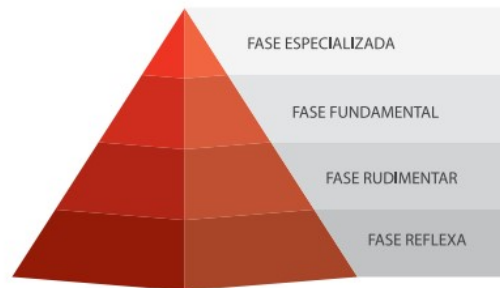
O facto da complexidade do treino não estar adequada à sua idade ou desenvolvimento numa determinada modalidade , traz consequências negativas, como:

- Lesões;
- Desgaste físico, emocional e psicológico;
- Incapacidade funcional e cognitiva;
- Abandono escolar;
- Abandono precoce da prática desportiva.

Fonte: Faculdade Desporto da Universidade do Porto, "Especialização Precoce no Desporto" Consultado a 04 de novembro de 2023 em: <https://psicologia-do-desenvolvimento-humano.webnode.pt/especializacao-precoce-no-desporto/>

Como prevenir?

- O treinador, assume um papel importante, respeitando as fases de formação dos atletas e tem de ter a capacidade de adaptar os treinos ao nível dos seus atletas.
 - Respeitando limites: Físicos, psicológico e cognitivos.



Modelo de desenvolvimento motor

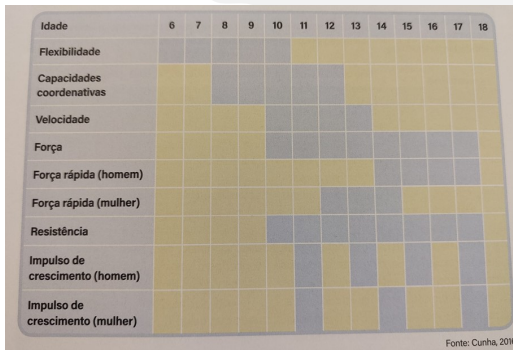
Fonte: Faculdade Desporto da Universidade do Porto, "Especialização Precoce no Desporto" Consultado a 04 de novembro de 2023 em: <https://psicologia-do-desenvolvimento-humano.webnode.pt/especializacao-precoce-no-desporto/>

Como prevenir?

- Os pais, também têm um papel determinante, pois não podem incentivar os filhos numa fase inicial a ir à procura do resultado.
- Até mesmo os atletas têm de respeitar os limites impostos pelo treinador e não exceder.

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Prontidão



- O atleta só estará pronto para competir quando a exigência da competição for menor que as características individuais.
- Sendo assim, é determinante repensar os treinos e adequar ao nível de desenvolvimento e maturação de cada criança. Não só o treino deve ser repensado, mas também os modelos competitivos.
- Por exemplo: Modelos competitivos por idades ou por nível de desenvolvimento/maturação?

Cunha (2016)

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

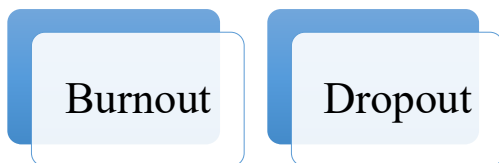
Abandono Precoce

•O que é?

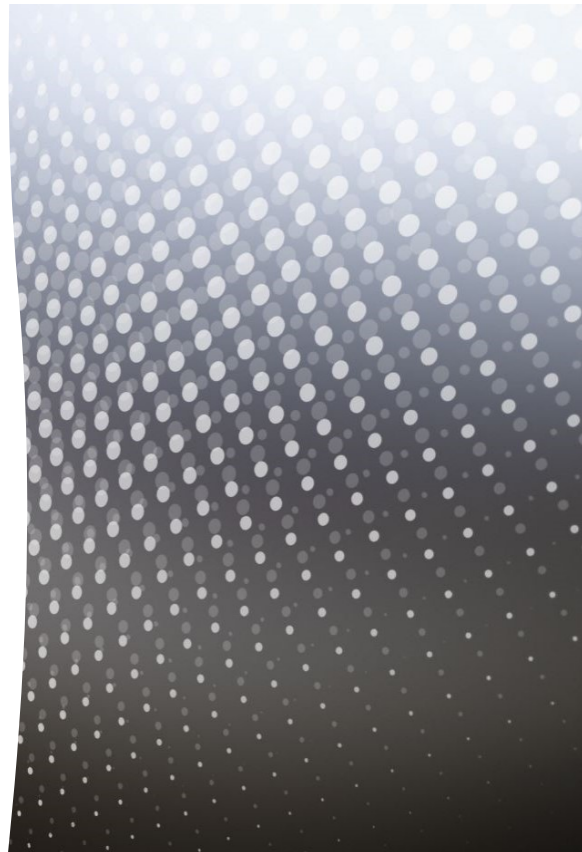
- Interrupção prematura da formação do atleta.

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Consequências



Prof. Estagiário Rodrigo Caldas



Especialização precoce e o desenvolvimento multilateral

Especialização Precoce

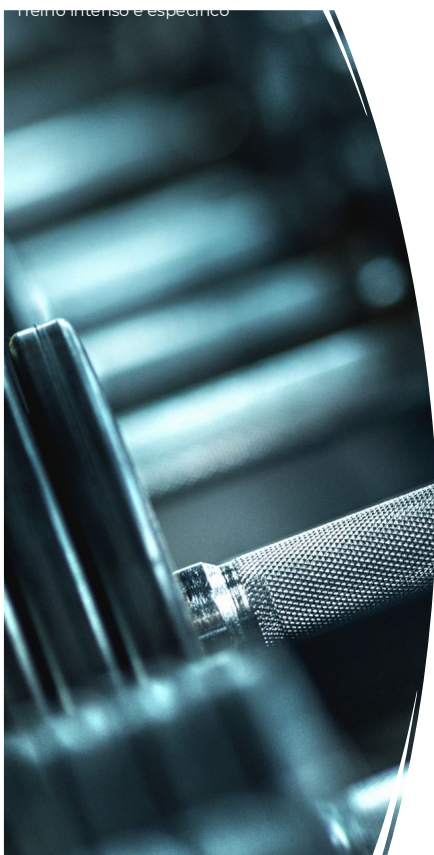
- Melhor prestação obtida aos 15-16 anos, devido à rápida adaptação;
- Inconsistência da prestação em competição;
- Aos 18 anos muitos atletas estão saturados, abandonando o desporto;
- Predisposição para o aparecimento de lesões devido à adaptação forçada.

Desenvolvimento Multilateral

- Melhoria lenta da prestação;
- Melhor prestação dos 18 anos em diante (pode variar conforme a modalidade), idade da maturação psicofisiológica;
- Consistência de prestação em competições;
- Vida desportiva mais longa.
- Poucas lesões.

Cunha, (2016)

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas



A Especialização
Precoce está
associada:

-
- A. Treino Generalizado
 - B. Treino intenso e específico
 - C. Treino
 - D. Treino intenso

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas



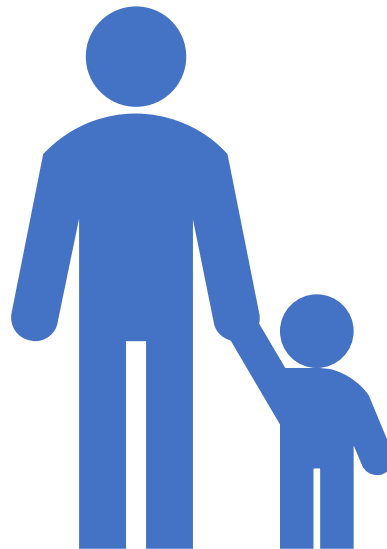
O facto da complexidade do treino não estar adequado à sua idade ou desenvolvimento pode potenciar lesões?

- A. Verdadeiro
- B. Falso

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Os pais no início da formação dos seus filhos devem incentivar a ganhar acima de tudo?

- A. Verdadeiro
- B. Falso



Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Quais as consequências da Especialização Precoce?

- A. Desilusão.
- B. Motivação.
- C. Desgaste Físico, emocional e psicológico.



Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

O abandono escolar e desportivo está relacionado com a especialização precoce?

- A. Verdadeiro
- B. Falso

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

O atleta só estará pronto para competir quando a exigência da competição for maior que as características individuais.

- A. Verdadeiro
- B. Falso

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

O treinador deve respeitar os seguintes limites:

- A. Físico, psicológicos e cognitivos
- B. Físicos e cognitivos
- C. Psicológicos e ambientais
- D. Físicos

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Quais as consequências do abandono no desporto?

- A. Especialização precoce
- B. Burnout
- C. Dropout
- D. Apenas opção B e C certas
- E. Todas certas

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Um jovem atleta abandonou a modalidade de andebol, por sentir que não estava a corresponder às expectativas familiares, que fator(es) podem estar associado?

- A. Fatores papel do treinador
- B. Fatores de Autoconfiança e pessoais
- C. Fatores sociais

Prof. Estagiário Rodrigo Caldas

Apêndice 18- Exemplo de Teste Teórico do 1º Período

Teste de Avaliação de Educação Física

Especialização Precoce e Abandono no Desporto

O teste é composto por 20 perguntas de escolha múltipla e terá a duração de **45 minutos**. Em cada uma das perguntas apenas poderá ser selecionada uma opção. Leia as perguntas com calma e assinale a opção correta com um círculo de forma legível.

Cada questão tem a cotação de 1 valor.

- 1- O que é a Especialização Precoce? (1 Valor)
 - A. É quando um atleta é direcionado para treinos intensivos e tarefas complexas de uma modalidade em específico.
 - B. É quando um atleta é direcionado para treinos pouco intenso e tarefas complexas de uma modalidade em específico.
 - C. É quando um atleta é direcionado para treinos intensivos e tarefas complexas de uma modalidade em específico, antes de estar devidamente preparado, as etapas de formação desportiva não são respeitadas.
- 2- Uma característica da especialização precoce é a necessidade de se atingir resultados e aumentar o rendimento desportivo. (1 Valor)
 - A. A afirmação é verdadeira.
 - B. A afirmação é falsa.
- 3- Quais as consequências da Especialização Precoce? (1 Valor)
 - A. Motivação.
 - B. Desgastes físico
 - C. Desgaste emocional e psicológico.
 - D. Opções B e C corretas.
- 4- O treinador/professor, deve ter em conta o estado de desenvolvimento do aluno/atleta ou apenas a idade? (1 Valor)
 - A. Apenas a Idade
 - B. O seu estado de desenvolvimento
 - C. Ambos
- 5- Uma das potenciais causas da especialização é: (1 Valor)
 - A. Pressão escolar.
 - B. Quadros competitivos.
 - C. Aceleração biológica.
 - D. Opção B e C, estão corretas.
- 6- Quais são os potenciais benefícios da especialização precoce no desporto? (1 Valor)
 - A. Maior diversidade de habilidades.
 - B. Redução do risco de lesões.
 - C. Desenvolvimento mais rápido de habilidades específicas.

- D. Menor pressão competitiva.
- 7- Uma das formas de prevenir a especialização precoce, poderá ser adaptar os quadros competitivos por níveis de desenvolvimento/maturação e não por idades. (1 Valor)
- A. A afirmação é verdadeira.
 - B. A afirmação é falsa.
- 8- O atleta só estará pronto para competir quando a exigência da competição for menor que as características individuais. (1 Valor)
- A. A afirmação é verdadeira.
 - B. A afirmação é falsa.
- 9- Um jovem atleta abandonou a modalidade de andebol, por sentir que não estava a corresponder às expectativas familiares, que fator(es) podem estar associados? (1 Valor)
- A. Fatores Sociais.
 - B. Fatores de Autoconfiança e pessoais.
 - C. Fatores papel do treinador.
- 10- O treinador deve respeitar os seguintes limites: (1 Valor)
- A. Físicos e cognitivos.
 - B. Psicológicos e ambientais.
 - C. Psicológicos.
 - D. As opções A e C estão corretas.
- 11- Quais as consequências do abandono no desporto? (1 Valor)
- A. Burnout.
 - B. Dropout.
 - C. Especialização Precoce.
 - D. As opções A e B estão corretas.
 - E. Nenhuma correta.
- 12- O burnout é: (1 Valor)
- A. Quando existe abandono da modalidade, mas permanece dentro do desporto e da atividade física, através de uma modalidade diferente.
 - B. Quando mantém a prática de atividade física.
 - C. Quando existe o abandono completo do desporto e da atividade física.
- 13- O que é o abandono desportivo? (1 Valor)
- A. A prática desportiva ocasional.
 - B. A mudança de modalidade desportiva.
 - C. A interrupção permanente da prática desportiva.
 - D. A participação em competições internacionais.
- 14- Como os treinadores podem contribuir para prevenir o abandono no desporto? (1 Valor)
- A. Incentivando a especialização precoce desde cedo.
 - B. Priorizando o sucesso imediato sobre o desenvolvimento a longo prazo.
 - C. Valorizando a diversidade de experiências desportivas.
 - D. Aumentando a pressão competitiva.

- 15- Quais os fatores pessoais que podem influenciar o abandono desportivo? (1 Valor)
- A. Pressão dos familiares e dos treinadores.
 - B. Nível de talento natural, idade de início.
 - C. Lesões, motivação intrínseca.
 - D. Especialização precoce, diversidade de experiências.
- 16- Qual a importância da educação física nas escolas para combater o abandono desportivo? (1 Valor)
- A. Oferece oportunidades para a especialização precoce.
 - B. Introduz os alunos a uma variedade de desportos.
 - C. Foca-se exclusivamente no desenvolvimento de atletas de elite
 - D. Aumenta a pressão competitiva.
- 17- Como é que os treinadores podem contribuir para prevenir o abandono desportivo precoce? (1 Valor)
- A. Promovendo um ambiente positivo.
 - B. Respeitando os limites físicos e emocionais dos atletas.
 - C. Encorajando a participação em diferentes desportos.
 - D. Todas as opções anteriores.
- 18- Qual a importância do desenvolvimento multilateral na infância para atletas? (1 Valor)
- A. Desenvolvimento de várias habilidades desportivas.
 - B. Redução do risco de lesões.
 - C. Promoção de uma base sólida para o desporto a longo prazo.
 - D. Todas as opções acima.
- 19- Na especialização precoce a melhor prestação é obtida: (1 Valor)
- A. 15 a 16 anos.
 - B. 16 a 18 anos.
 - C. 14 a 15 anos.
- 20- Quais são os sinais de que um atleta jovem pode estar a sofrer de burnout desportivo? (1 Valor)
- A. Falta de interesse na prática desportiva.
 - B. Queda no desempenho desportivo.
 - C. Sintomas Físico, como fadiga constante.
 - D. Todas as opções acima.

Apêndice 19- Exemplo de Teste Teórico da Matéria de Ensino de Atletismo

Ano Letivo 2023/2024 – 2º Período	
Teste de Educação Física – Atletismo	<u>Cotação</u> : 20 valores
Ano/Turma: 12º40	Data: 06/02/2024
Nome da aluna _____	Nº _____
Professor _____	Avaliação: _____

- 1- Quantas fases tem a corrida de velocidade? (1 valor)
 - 1.1- Identifique-as (2 valores)
 - 1.2- Na fase de partida, quais as vozes de comando utilizadas para iniciar a corrida e qual a melhor partida? (2 valores)
- 2- Quantos elementos compõe uma equipa na corrida de estafetas? (1 valor)
- 3- Qual o objetivo da corrida de estafetas? (1 valor)
- 4- Quais os tipos de técnicas de transmissão existentes na corrida de estafetas? (1 valor)
 - 4.1- Identifique quatro aspetos críticos a ter em conta como transmissor, na corrida de estafetas sem controlo visual? (2 valores)
- 5- Qual o objetivo da corrida de barreiras? (1 valor)
- 6- Quantas fases tem a corrida de barreiras? (1 valor)
 - 6.1- Identifique-as (2 valores)
 - 6.2- Identifique os aspetos críticos da fase de corrida entre barreiras. (1 valor)
- 7- Qual o objetivo do lançamento do peso? (1 valor)
 - 7.1- Quantas fases existem na execução do lançamento do peso? (1 valor)
 - 7.2- Identifique-as (2 valores)
 - 7.3- Descreva a execução técnica no deslocamento dos apoios? (1 valor)

Bom Trabalho!

Apêndice 20- Exemplo de Critérios de Correção do Teste Teórico da Matéria de Ensino de Atletismo

Ano Letivo 2023/2024 – 2º Período	
Teste de Educação Física – Atletismo	Cotação: 20 valores
Ano/Turma: 12º40	Data: 06/02/2024
Nome da aluna _____	Nº _____
Professor _____	Avaliação: _____

Critérios de correção do Teste Teórico- Atletismo

1- Quantas fases tem a corrida de velocidade? (1 valor)

R: 4

1.3- Identifique-as (2 valores)

R: partida (0,5 valores); aceleração (0,5 valores); velocidade máxima (0,5 valores); perda de velocidade (0,5 valores)

1.4- Na fase de partida, quais as vozes de comando utilizadas para iniciar a corrida e qual a melhor partida? (2 valores)

R: “aos seus lugares” (0,5 valores); “prontos” (0,5 valores); sinal sonoro, tiro ou apito (0,5 valores); A melhor partida é aquela que permite ao atleta um início de corrida rápido e rentável para o resto da distância a percorrer (0,5 valores).

2- Quantos elementos compõe uma equipa na corrida de estafetas? (1 valor)

R: 4

3- Qual o objetivo da corrida de estafetas? (1 valor)

R: É uma prova de velocidade cujo objetivo é transportar um testemunho desde o início até ao fim da corrida (0,5 valores)

- No mínimo de tempo possível, realizando a sua transmissão entre os elementos na respetiva zona. (0,5 valores)

4- Quais os tipos de técnicas de transmissão existentes na corrida de estafetas? (1 valor)

R: Técnica ascendente (0,5 valores) e técnica descendente (0,5 valores).

4.1- Identifique quatro aspetos críticos a ter em conta como transmissor, na corrida de estafetas sem controlo visual? (2 valores)

R: - Corre o mais rápido possível (0,5 valores); transmite o testemunho num movimento rápido de trás para a frente e de baixo para cima, estendendo os braços (0,5 valores); Não te esqueças de que vais transmitir o testemunho para a mão do teu companheiro, contrária àquela em que tu o transportas (0,5 valores); Envia ao recetor, no momento certo, utilizando o sinal sonoro, sem perder velocidade (0,5 valores).

5- Qual o objetivo da corrida de barreiras? (1 valor)

R: É uma corrida de velocidade cujo objetivo é transpor os obstáculos, as barreiras, com a mínima perda de tempo.

6- Quantas fases tem a corrida de barreiras? (1 valor)

R: 5

6.1- Identifique-as: (2 valores)

R: Partida (0,4 valores); aproximação à barreira (0,4 valores); transposição da barreira (0,4 valores); corrida entre barreiras (0,4 valores); corrida da última barreira até à meta (0,4 valores).

6.2- Identifique os aspetos críticos da fase de corrida entre barreiras. (1 valor)

R: Procura uma corrida ritmada, dando três passadas entre barreiras (0,5 valores); procura não perder velocidade, preparando as transposições seguintes (0,5 valores).

7- Qual o objetivo do lançamento do peso? (1 valor)

R: - O lançamento do peso consiste na projeção, à maior distância horizontal possível, do engenho para o interior de uma zona de queda, com marcações próprias, (0,5 valores)

- Tendo os concorrentes de respeitar as regras específicas impostas, bem como utilizar os gestos técnicos adequados. (0,5 valores)

7.1- Quantas fases existem na execução do lançamento do peso? (1 valor)

R: 4

7.2- Identifique-as: (2 valores)

R: Fase preparatória (0,5 valores); Fase deslizamento ou deslocamento dos apoios (0,5 valores); Fase de realização ou lançamento propriamente dito (0,5 valores); Fase final ou de recuperação do equilíbrio (0,5 valores).

7.3- Descreva a execução técnica no deslocamento dos apoios? (1 valor)

R: Procura-se ultrapassar com as pernas e as ancas o engenho, criando-se uma pré-tensão muscular.

Apêndice 21- Documento Orientador de Dança 1º Período

Composição Coreográfica

Podem escolher uma das seguintes músicas: Crazy ou Another One Bites the Dust



Queen- Música
Cortada.mp4



Crazy- Musica
Cortada.mp4

Link:

A coreografia tem de conter:

Movimentos Locomotores Obrigatórios: Andar Frente; Andar atrás; Andar Lateral (1- passe e Toca ou 2- Passe e toca Cruzado ou 3- Cruzado à frente e atrás)

Voltas Ex: (Abre e Cruza)

Gestos- Ex: Palmas, Estalinhos

Saltos Ex: (dois/dois; um/dois; um/um; dois/um)

2 dos seguintes Movimentos Não Locomotores (Balancear; Empurrar; Virar; Esticar e Dobrar)

Tempo de Coreografia: 1:00 min. a 1:30 min.

Cada coreografia tem de ter uma temática.

Data de apresentação: 12 de dezembro de 2023

Grupo	Música	Tema
<u>1</u>	<u>Crazy</u>	
<u>2</u>	<u>Crazy</u>	
<u>3</u>	<u>Queen</u>	
<u>4</u>	<u>Queen</u>	

Apêndice 22- Tabelas de marcação das faltas

1ºP	Transporte material											
1	19/09/2023//07/11	09/nov										
2	19/09/2023//	09/nov	05/dez									
3	14/11/2023//	21/set	10/out	19/out	26/out	02/nov	09/nov	21/nov	05/dez			
4	21/09/2023//07/11											
5	26/09/2023//09/11	10/out	12/out	21/nov	23/nov							
6	26/09/2023//14/11											
7	26/09/2023//16/11											
8	17/10/2023//16/11	02/nov										
9	17/out	19/set	21/set									
10	26/out	03/out	05/dez									
11	24/out	07/dez										
12	26/out											
13	02/nov											
14	31/out											
15	02/nov	NF 05/12										
16												
17		10/out	17/out	19/out	26/out	31/out	28/nov	12/dez				

2ºP	Transporte material											
1	04/jan	16/jan										
2	04/jan	18/jan	25/jan									
3	11/jan	09/jan	16/jan	18/jan	25/jan	08/fev	20/fev	12/mar				
4	09/jan											
5		16/jan	20/fev									
6		11/jan	16/jan	18/jan	23/jan	25/jan						
7	11/jan	16/jan										
8		16/jan	15/fev									
9		16/jan	18/jan									
10		04/jan	18/jan									
11		12/mar										
12		16/jan	18/jan									
13		04/jan	18/jan	23/jan	01/fev	15/fev						
14			18/jan	12/mar								
15		16/jan	01/fev									
16			18/jan	15/fev								
17			18/jan	30/jan	15/fev	20/fev	29/fev	05/mar	07/mar			
18		16/jan	18/jan	30/jan								

	3ºp	Transporte material							
1		09/abr	11/abr	18/abr	NF				
2									
3			09/abr	18/abr	NF	14/mai	FJ		
4			NF						
5			NF	NF	FJ	FJ			
6			11/abr						
7			NF						
8			14/mai						
9			14/mai						
10			09/abr	23/abr	FJ	FJ	FJ	FJ	
11			23/abr						
12									
13			18/abr	NF	FJ	FJ	FJ		
14									
15			09/abr	FJ	FJ	FJ	FJ		
16									
17			09/abr	07/mai	FJ	FJ	17/mai		
18			09/abr						

Apêndice 23- Classificações Gerais da Turma 12º40

Nº	Nome	PT			EDF			HIST A			GEO C			DIR		
		1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP
1		13	11	13	15	18	19	14	14	14	16	18	18	17	16	16
2		13	13	14	13	17	20	13	13	14	17	17	17	15	14	14
3		13	12	14	10	12	11	13	13	13	16	17	17	14	12	12
4		17	17	17	17	20	20	14	15	15	17	18	18	18	18	18
5		14	15	15	10	13	17	17	17	18	17	19	19	18	18	18
6		14	13	14	18	18	20	15	15	15	16	18	18	18	17	17
7		12	13	14	10	13	18	12	12	13	17	18	18	15	15	15
8		11	12	13	19	20	20	12	13	13	16	18	18	18	16	16
9		11	12	13	13	17	20	12	11	12	16	17	17	16	16	16
10		13	10	11	10	16	17	12	12	13	16	18	18	18	17	17
11		11	10	11	15	20	20	14	13	13	16	18	18	12	12	12
12		14	13	13	15	17	20	14	14	14	16	18	18	17	16	16
13		11	12	13	16	18	15	13	13	15	16	17	17	17	16	16
14		12	10	11	18	20	20	13	12	13	16	18	18	15	13	13
15		9	11	11	10	13	19	13	13	13	16	18	18	14	14	14
16		8	10	11	12	15	15	13	14	14	17	17	17	16	15	15
17		16	15	15	9	10	13	14	14	15	17	18	18	16	16	16
18			7	5		10	16		14	14		17	17		17	17

Apêndice 24- Calendário de Jogos do Torneio 4x4 de Voleibol

	1		2		3		4		5		6		
09:00	Puci Bombo	Os Alfáce	Pneumo	Turma Goulart	Calvos FC	Tas adormindo	Miguel Transportes	Toxta Mixta	Isabel Brazao	Mamalhexe	Jumentus	11º45	
09:15	Estrelas de Volei	10º40	10º44	Turma 10	10º3	Os 4 Pneus da Rodoeste	Atletas	Pop Stars	Os Retardados	Realmadrugá	Os Alfáce	Pneumo	
09:30	Os Picanha	Patalecas FC	Tas adormindo	Miguel Transportes	Power Guido	Mix Jordan	Os Mamalhexe	Jumentus	10º40	10º44	Turma 10	MECEL	
09:45	Realmadrugá	Puci Bombo	Turma Goulart	Os Retardados	Patalecas FC	Calvos FC	Toxta Mixta	Os Picanha	11º45	Power Guido	Mix Jordan	Sopa do Cardoso	
10:00	Os 4 Pneus da Rodoeste	Atletas	Pop Stars	4 Marshmallows	Os Retardados	Os Alfáce	Pneumo	Puci Bombo	Os Picanha	Tas adormindo	Miguel Transportes	Calvos FC	
10:15	MECEL	10º40	10º44	Estrelas de Volei	Power Guido	Os Mamalhexe	Jumentus	Isabel Brazao	Realmadrugá	Turma Goulart	Sopa do Cardoso	11º45	
10:30	Patalecas FC	Toxta Mixta	Calvos FC	Os Picanha	Isabel Brazao	Power Guido	Os Mamalhexe	Sopa do Cardoso	4 Marshmallows	Os 4 Pneus da Rodoeste	Atletas	10º3	
10:45	11º45	Mix Jordan	Sopa do Cardoso	Isabel Brazao	Os Alfáce	Turma Goulart	Puci Bombo	Os Retardados	Tas adormindo	Toxta Mixta	Miguel Transportes	Patalecas FC	
11:00	10º40	Turma 10	Estrelas de Volei	MECEL	Mix Jordan	Mamalhexe	Power Guido	Jumentus	Pneumo	Realmadrugá	Turma Goulart	Os Alfáce	
11:15	Toxta Mixta	Calvos FC	Patalecas FC	Tas adormindo	Os Mamalhexe	11º45	Isabel Brazao	Mix Jordan	Os 4 Pneus da Rodoeste	Pop Stars	10º3	4 Marshmallows	
11:30	Realmadrugá	Os Alfáce	Os Picanha	Miguel Transportes	Turma 10	Estrelas de Volei	MECEL	10º44	Jumentus	Sopa do Cardoso	11º45	Isabel Brazao	
11:45	Pop Stars	10º3	4 Marshmallows	Atletas	Mix Jordan	Jumentus	Sopa do Cardoso	Power Guido	Os Retardados	Pneumo			
12:00	1ª	4ª	2ª	2ª	3ª	3ª	1ª	4ª	4ª	1ª	4ª	2ª	3ª
12:15	7ª	4ª	8ª	2ª	3ª	9ª	2ª	3ª	10ª	2ª	3ª		
12:30	V1 (JUV)	V2 (JUV)	12 V14	V17	13 V16	V18	14 V13	V15	15 V19	V110			
12:45	FV12	FV13	FV14	FV15									

1ª Volta

JN	J nº	Data	Hora	Vizitada	Visitante	Recinto	Resultado
1		MECEL	09:15	Estrelas do Volei	10º40	1	
			09:15	10º44	Turma 10	2	
2		Estrelas	09:30	10º40	10º44	5	
			09:30	Turma 10	MECEL	6	
3		Turma10	10:15	MECEL	10º40	1	
			10:15	10º44	Estrelas do Volei	2	
4		10º44	11:00	10º40	Turma 10	1	
			11:00	Estrelas do Volei	MECEL	2	
5		10º40	11:30	Turma 10	Estrelas do Volei	3	
			11:30	MECEL	10º44	4	

EQUIPA	J	V	D	FC	MARCADOS	SOFRIDOS	PONTOS
10º40	0	0	0	0	0	0	0
Estrelas do Volei	0	0	0	0	0	0	0
10º44	0	0	0	0	0	0	0
MECEL	0	0	0	0	0	0	0
Turma 10	0	0	0	0	0	0	0

Apêndice 25- Exemplo de UD do 1º Período

Nº aula	Data	Espaço	Conteúdos abordados	Objetivos
1	14/09/2023 (90)'	Sala Campo de Futebol	<ul style="list-style-type: none"> - Informações acerca das aulas. - Escolha das matérias de ensino. 	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitir as orientações a ter em conta nas aulas; - Transmitir os critérios de avaliação da disciplina; - Realizar a escolha das matérias de ensino a serem abordadas.

2	19/09/2023 (90')	Campo Futebol 2	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha dos consentimentos; - Transmissão de informações gerais; <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade; - Corrida de estafetas; - Lançamento do peso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a Avaliação Inicial da matéria de Atletismo, nas matérias: - Da componente técnica da corrida de velocidade; - Da componente técnica da corrida de estafetas; - Da componente técnica do lançamento do peso;
3	21/09/2023 (90')	Galinheiro	<p>- Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Ocupação Racional do espaço. <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimentos Locomotores (Andar, Deslizar, Voltas). - Movimentos Não Locomotores (Elevar e Balancear). 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a Avaliação Inicial das matérias de Basquetebol e Dança.
4	16/09/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base fundamental; - Passe de frente; - Manchete; - Serviço por baixo; - Remate; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular - Trabalho de força, com recurso ao <i>Tabata</i>; - Trabalho de Flexibilidade - Realizar a avaliação Inicial de Voleibol.
			<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço Curto; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular

5	28/09/2023 (90')	Pavilhão	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço Longo; - Clear; - Lob; - Remate; - Amortie; - Drive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de força, com recurso ao Tabata; - Trabalho de Flexibilidade - Avaliação de diagnóstico da execução do posicionamento, deslocamento e ações técnicas como o lob, o clear, o serviço curto e o longo e comprido em situação jogada de 2x2.
6	03/10/2023 (90')	Campo de Futebol 1	<p>Avaliações Física e Composição Corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agilidade 4x10m; - Velocidade 20m; - Salto em comprimento sem balaço; - Impulsão vertical; - Flexões; - Abdominais; - Senta e Alcança; - Avaliações antropométricas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Receção aos alunos e marcação das presenças; - Testes de Aptidão Física e Composição Corporal, no âmbito do projeto EFRAM-CIT.
7	10/10/2023 (90')	Piscina	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Locomoção no meio aquático; - Técnica de Crol - Técnica de Costas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Receção aos alunos e marcação das presenças; - Avaliação inicial da matéria de Natação.
8	12/10/2023 (90')	Biblioteca	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida; - Teste de COGTEL; - Memória prospetiva; 	<ul style="list-style-type: none"> - Receção aos alunos e marcação das presenças; - Aplicação do questionário e do teste de COGTEL, no âmbito do projeto EFRAM-CIT.

			<ul style="list-style-type: none"> - Memória verbal a curto prazo; - Memória de Trabalho; - Fluência verbal; - Fluência de categoria; - Raciocínio indutivo. 	
9	17/10/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos; - Posição Base; - Passe Frontal; - Manchete Frontal. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço Curto; - Serviço Longo; - Clear; - Lob. 	<ul style="list-style-type: none"> - Receção aos alunos e marcação das presenças; - Aplicação dos questionários Sociométricos e Psicossociais; - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Transmitir e exercitar as componentes técnicas da posição base, toque de dedos e manchete frontal, enquadrando. - Transmitir e exercitar as componentes técnicas do serviço curto, do serviço longo, do clear e do Lob. - Enquadrar em situação jogada.
			<ul style="list-style-type: none"> - Voleibol: - Serviço por baixo; - Serviço por cima; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular;

10	19/10/2023 (90')	Pavilhão	<ul style="list-style-type: none"> - Manchete Frontal; - Passe Frontal. <p>- Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço Curto; - Serviço Longo; - Clear; - Lob. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar as componentes técnicas do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal e da manchete frontal; - Consolidar as componentes técnicas do serviço curto, do serviço longo, do clear, do Lob.
11	24/10/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo; - Serviço por cima; - Manchete Frontal; - Passe Frontal; - Passe de Costas. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear; - Lob; - Drive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar as componentes técnicas do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal e do passe de costas; - Consolidar as componentes técnicas do clear, do Lob e do drive.

				- Enquadrar em situação jogada.
12	26/10/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Passe frontal; - Manchete frontal; - Passe Colocado; - Serviço por cima; - Serviço por baixo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear; - Lob; - Drive; - Amorti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar as componentes técnicas, da posição base, do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal, do passe colocado e do remate em apoio; - Consolidar as componentes técnicas do lob, do amorti, do drive e clear. - Enquadrar em situação jogada.
13	31/10/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Remate em apoio; - Passe frontal; - Manchete frontal; - Passe Colocado; - Serviço por cima; - Serviço por baixo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lob; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar as componentes técnicas, da posição base, do serviço

			<ul style="list-style-type: none"> - Amorti; - Remate. 	<p>por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal, do passe colocado e do remate em apoio;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar as componentes técnicas do lob, do amorti e do remate. - Enquadrar em situação jogada. - Avaliação formativa.
14	02/11/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Remate em apoio; - Remate com salto (Chamada de ataque); - Passe frontal; - Manchete frontal; - Passe Colocado; - Serviço por cima; - Serviço por baixo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lob; - Amorti; - Remate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Transmitir e exercitar as componentes técnicas, da posição base, do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal, do passe colocado, do remate em apoio e do remate com salto; - Transmitir e exercitar as componentes técnicas do lob, do amorti e do remate.

				- Enquadrar em situação jogada.
15	07/11/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Remate em apoio; - Remate com salto (Chamada de ataque); - Passe frontal; - Manchete frontal; - Passe Colocado; - Serviço por cima; - Serviço por baixo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço Curto; - Serviço Longo; - Lob; - Amorti; - Remate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar e avaliar as componentes técnicas, da posição base de defesa, do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal, do passe colocado, do remate em apoio e do remate com salto; - Consolidar as componentes técnicas do serviço longo, do serviço curto, do lob, do clear, do amorti e do remate. - Enquadrar em situação jogada.
16	09/11/2023 (90')	Pavilhão	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Remate em apoio; - Remate com salto (Chamada de ataque); - Passe frontal; - Manchete frontal; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural;

			<ul style="list-style-type: none"> - Passe Colocado; - Serviço por cima; - Serviço por baixo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço Curto; - Serviço Longo; - Lob; - Amorti; - Remate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar as componentes técnicas, da posição base de defesa, do serviço por cima, do serviço por baixo, do passe frontal, da manchete frontal e do remate com salto; - Consolidar e avaliar as componentes técnicas do serviço longo, do serviço curto, do lob, do clear, do drive, do amorti e do remate. - Enquadrar em situação jogada.
17	14/11/2023 (90')	Galinheiro	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Passe de peito; - Passe picado. <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Gestos: Palmas e estalinhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Transmitir e exercitar as componentes técnicas do controlo de bola, do drible de progressão, do passe de peito e do passe picado; - Consolidar do andar de frente, atrás e lateral com passe e toca, cruzado à

				frente e atrás, aleado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e explicação da composição coreográfica.
18	16/11/2023 (90')	Galinheiro	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Ocupação Racional do espaço. <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relação música/movimento; - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Gestos: Palmas e estalinhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a ativação cardiovascular; - Incrementar a componente física; - Desenvolver a flexibilidade e controlo postural; - Consolidar e exercitar as componentes técnicas do controlo de bola, do drible de progressão, do passe de peito, do passe picado, do lançamento em apoio; - Transmitir e exercitar a componente tática da ocupação racional do espaço. - Consolidar do andar lateral com passe e toca, cruzado à frente e atrás, aleado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e

				acompanhamento da composição coreográfica.
19	21/11/2023 (90')	Sala Campo de Futebol + Ginásio	<p>Conteúdo Teórico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização Precoce e abandono no desporto. <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relação música/movimento; - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Saltos; - Gestos: Palmas e estalinhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber o que é, fatores, consequências como prevenir o abandono e a especialização precoce no desporto. - Consolidar do andar lateral com passe e toca, cruzado à frente e atrás, aleado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e acompanhamento da composição coreográfica.
20	23/11/2023 (90')	Sala Campo de Futebol + Galinheiro	<p>Conteúdo Teórico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o Teste Teórico. - Corrigir o Teste Teórico.
21	28/11/2023 (90')	Ginásio + Galinheiro	<p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Saltos; - Volta lateral; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular, com resistência aeróbia e coordenação motora; - Trabalhar a força, com recurso ao Tabata; - Trabalhar a flexibilidade;

			<ul style="list-style-type: none"> - Gestos: Palmas e estalinhos. <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drible de progressão; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada e suspensão; - Posição de tripla ameaça. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar os saltos, andar cruzado à frente e atrás e voltas, aleado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e acompanhamento da composição coreográfica. - Consolidar o passe picado, passe de peito, drible de progressão, posição de tripla ameaça e lançamento.
22	05/12/2023 (90')	Ginásio + Galinheiro	<p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Saltos; - Volta lateral; - Gestos: Palmas e estalinhos. <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Drible de proteção; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada; - Ocupação Racional do espaço; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular, com resistência aeróbia e coordenação motora; - Trabalhar a força, com recurso ao Tabata; - Trabalhar a flexibilidade; - Consolidar os saltos, andar cruzado à frente e atrás e voltas, aleado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e acompanhamento da composição coreográfica. - Consolidar o passe picado, passe de peito,

			- Posição de Tripla Ameaça.	drible de progressão, lançamento e ocupação racional do espaço. - Entregar os testes de avaliação.
23	07/12/2023 (90')	Ginásio + Galinheiro	<p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andar à frente; - Andar atrás; - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Saltos; - Volta lateral; - Gestos: Palmas e estalinhos. <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Drible de proteção; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada; - Ocupação Racional do espaço; - Posição de Tripla Ameaça. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular, com resistência aeróbia e coordenação motora; - Trabalhar a força, com recurso ao Tabata; - Trabalhar a flexibilidade; - Consolidar os saltos, andar cruzado à frente e atrás e voltas, aliado a gestos de palmas e estalinhos e não locomotores, relação música movimento e acompanhamento da composição coreográfica. - Avaliar as componentes técnicas e táticas abordadas como o passe picado, passe de peito, drible de progressão, lançamento e ocupação racional do espaço em situação de jogo.
24	12/12/2023 (90')	Ginásio + Galinheiro	<p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Andar à frente; - Andar atrás; 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular, com

			<ul style="list-style-type: none"> - Andar lateral; - Passe e toca; - Passo cruzado à frente; - Passo cruzado atrás; - Saltos; - Volta lateral; - Gestos: Palmas e estalinhos. <p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola; - Drible de progressão; - Drible de proteção; - Passe de peito; - Passe picado; - Lançamento em apoio; - Lançamento na passada; - Ocupação Racional do espaço; - Posição de Tripla Ameaça. 	<p>resistência aeróbia e coordenação motora;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a força, com recurso ao Tabata; - Trabalhar a flexibilidade; - Avaliar a composição coreográfica realizado pelos alunos. - Terminar a avaliação da componente técnica e tática em situação jogada de 3x3.
25	14/01/2023	Sala Campo de Futebol	- Fim do 1º Período	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar e esclarecer as notas do final do período das diferentes áreas. - Transmitir informações gerais acerca do 2º período.

Apêndice 26- Objetivos e Estratégias Pedagógicas da Matéria de Ensino de Voleibol

Objetivos Específicos	Estratégias Pedagógicas
<p>1. Compreender o objetivo fundamental do jogo</p> <p>a. Transmitir o objetivo do jogo de Voleibol, que passa por pontuar, fazendo a bola tocar no chão do campo adversário.</p> <p>b. Reforçar as regras durante a prática, assegurando que os alunos compreendem e aplicam corretamente as normas do jogo.</p>	<p>- Realizar situações de jogos reduzidos (4x4 e 2x2);</p> <p>- Utilizar material didático (imagens, vídeos);</p> <p>- Transmitir feedbacks imediatos e construtivo durante os exercícios e situações jogadas;</p> <p>- Modelo TGfU.</p>
<p>2. Promover a variedade de vivências e experiências</p> <p>a. Proporcionar diferentes formas de situações jogadas, promovendo diferentes aspectos do Voleibol.</p>	<p>- Realizar situações de jogos reduzidos (4x4 e 2x2);</p> <p>- Modificar as dimensões do campo de jogo;</p> <p>- Organizar as equipas tendo por base o nível de proficiência dos alunos, colocando os alunos mais proficientes devidos pelas equipas;</p> <p>- Promover jogo pré-desportivos, solicitando a componente lúdica e de competição;</p> <p>- Modelo TGfU.</p>
<p>3. Desenvolver e aperfeiçoar as habilidades táticas e técnicas</p> <p>a. Dividir as habilidades técnicas do Voleibol em componentes individuais e coletivas abordá-las em</p>	<p>- Utilizar exercícios específicos que desenvolvam as componentes técnicas e simultaneamente as táticas;</p> <p>- Organizar as equipas tendo por base o nível de proficiência dos alunos;</p> <p>- Enquadrá-las progressivamente na situação jogada, de forma coerente;</p>

<p>atividades específicas para prática, corrigindo-as.</p> <p>b. Integrar exercícios que promovam o desenvolvimento das habilidades táticas, como posicionamento, tomada de decisões e comunicação entre a equipa.</p>	<p>- Situações jogadas condicionadas, focando apenas em determinadas ações técnicas e/ou táticas, de modo a solicitar os comportamentos pretendidos;</p> <p>- Modelo de Aprendizagem Cooperativa;</p> <p>- Modelo TGfU.</p>
<p>4. Estimular a Cooperação entre colegas</p> <p>a. Promover a interação e o trabalho em equipa através de atividades que exijam a cooperação e a comunicação eficaz entre os alunos.</p> <p>b. Incentivar a responsabilidade compartilhada e a participação ativa de todos os membros.</p>	<p>- Realizar situações de jogos reduzidos (4x4 e 2x2);</p> <p>- Promover jogos pré-desportivos, solicitando a componente lúdica e de competição;</p> <p>- Construir equipas heterogéneas, que promovam o sucesso dos alunos;</p> <p>- Modelo de Aprendizagem Cooperativa.</p>

Apêndice 27- Exemplo de Critérios de Avaliação de Voleibol

Voleibol	
Nível Introdutório	
1	Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas
2	Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam.
3	Realiza eficazmente os gestos técnicos Manchete e Toque dedos.

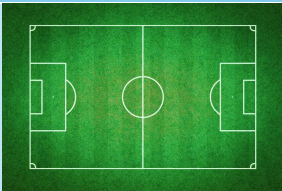
4	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola no campo oposto.
5	“Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas “mãos por cima” ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta.”
6	Realiza as rotações do jogo de forma correta.
Nível Elementar	
1	Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2	Realiza toque dedos, acima da cabeça com dedos afastados e a manchete é feita com a extensão do antebraço e a bola é contactada nessa mesma zona.
3	Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade
4	Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
5	Recebe e envia a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
6	Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).


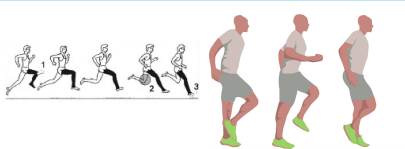
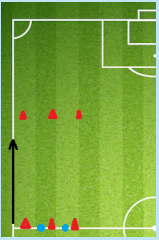
Apêndice 28- Calendarização de aulas do 5º4

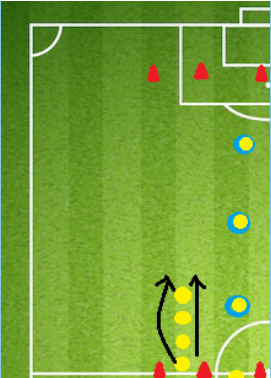
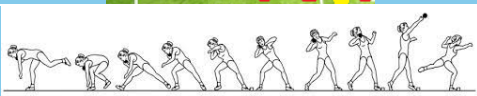
Intervenção	Dia	Local	Matéria de Ensino
1	15/04/2024	Campo 3	Aula Observada
2	18/04/2024	Campo 3	Aula Observada
3	22/04/2024	Campo 3	Futebol
4	26/04/2024	Pavilhão	Voleibol
5	29/04/2024	Campo 3	Futebol
6	02/05/2024	Campo 3	Andebol
7	03/05/2024	Pavilhão	Voleibol
8	06/05/2024	Campo 3	Andebol

Apêndice 29- Plano de Aula nº27 do 12º40

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
27	09/01/2024	Campo de Futebol 2	08:00-09:30	90 min./70 min.	12º40	17	Atletismo	Coluna; 17 cones; 3 Arcos; 6 Pesos; 3 Testemunhos
Sumário:	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular, com resistência aeróbia e coordenação motora; - Trabalho de força, com recurso ao Tabata; - Trabalho de flexibilidade; - Atletismo: Abordar a corrida de velocidade (técnica de corrida de velocidade), corrida de estafetas, tendo em conta a transmissão de testemunhos e o lançamento do peso com recurso a situações lúdicas, tendo em atenção a colocação dos apoios e posição corporal. 							

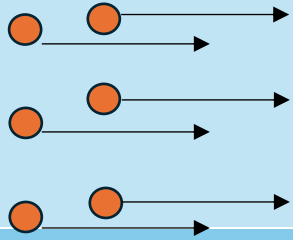
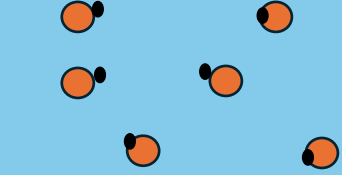
Objetivo	Descrição do Exercício	Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>Contextualização da aula</u>	Objetivos: Apresentação e enquadramento da aula.		- Alunos em meia-lua à frente do professor.	8:10 2' 8:12 TT (1')
<u>Ativação Cardiovascular</u>	Objetivos: Realizarem a ativação cardiovascular. - Os alunos realizam a corrida em volta do campo de Futebol, no tempo definido.		- Os alunos encontram-se em fila indiana e em corrida em torno dos cones.	8:13 TE (1') 5' 8:18 TT (1')
<u>Tabata</u>	Objetivos: Trabalhar a componente física através de um conjunto de exercícios marcados por música. - Os alunos realizam os respetivos exercícios tendo por base a marcação do ritmo musical. - Prancha; Flexões de Braços; Agachamentos. Música: 21 Reasons (128 BPM)		- Alunos dispostos em meia-lua;	8:19 4' 8:23

<u>Flexibilidade</u>	<p>Objetivos: Trabalhar a flexibilidade e controlo postural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada exercício tem a duração de 20 segundos e 10 segundos de descanso. 			<p>8:23 3' 8:26</p>
<u>Técnica Corrida (Estação 1)</u>	<p>Objetivo: Desenvolver componentes que atendem aos princípios ativos das corridas de velocidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping médio: Progredir em ação circular de média amplitude, com apoio ativo do pé, em griffée. - Skipping baixo: Progredir através do desenrolar do pé, em ação circular, de pequena amplitude. - Steps: Progredir através de uma sequência de saltos, de um pé para o outro. - Duas sequências cada. 		<ul style="list-style-type: none"> - Alunos dispostos pela linha de meio campo. 	<p>8:26 TE(2')</p>
<u>Corrida de Velocidade (Estação 1)</u>	<p>Objetivo: Incentivar a velocidade dos alunos partindo de várias posições e correr o mais rápido possível tendo em conta a técnica;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam corrida de velocidade partindo de diferentes posições. - Sentados de costas, deitados com peito no solo, deitados com costas no solo. - Partida é dada após estímulo sonoro do colega que não realiza o exercício, “prontos, vai”. - Vence aquele que chegar primeiro à meta definida. 		<ul style="list-style-type: none"> - Alunos organizados em colunas. 	<p>50' TT por estação (2')</p>
<u>Transmissão de testemunhos (Estação 2)</u>	<p>Objetivo: Realizar a técnica de passagem de testemunho.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm de passar o testemunho (técnica ascendente ou descendente) para o colega da frente sempre em corrida a trote. Após a passagem do testemunho, o aluno passa para a frente da fila e assim sucessivamente. Quem define o timing da passagem do testemunho são os alunos. - Passagem do Testemunho sempre cruzada, Ex: recebe com a mão esquerda entrega na mão direita do colega. 		<ul style="list-style-type: none"> - Grupos de quatro alunos. 	<p>9:16 TT(2')</p>

<p><u>Corridas de Estafetas (Estação 2)</u></p>	<p>Objetivo: Realizar a técnica de passagem de testemunho. Os alunos organizam-se em 3 grupos de 3 a 4 elementos cada. Estes partem do arco A e têm de transmitir o testemunho ao aluno que se encontra no arco B, que posteriormente, transmite ao do arco C e que por fim transmite ao do arco D, isto tudo em corrida. Ganha equipa em que o aluno chegar primeiro ao arco E, definido como chegada.</p>		<p>- Equipas de 3 elementos.</p>	
<p><u>Lançamento do Peso Completo de Deslize (Estação 3)</u></p>	<p>Objetivo: Interligar as diversas fases do lançamento do peso. - Executar a técnica de deslize do peso e lançar para o setor de queda. - Realizam 3 lançamentos.</p>		<p>- Os alunos encontram-se atrás do lançador.</p>	
<p><u>Reflexão</u></p>	<p>Transmitir as orientações referentes à próxima aula. - Responsáveis por ir buscar o material.</p>		<p>- Os alunos encontram-se em meia-lua de frente para o professor</p>	<p>9:18 2' 9:20</p>
<p><u>Observações</u></p>	<p>A aula irá estar organizada por três estações. Cada grupo estará 17 minutos por rotação. Os grupos são elaborados pelo professor.</p>			

Apêndice 30- Plano de Aula nº4 do 5º4

Aula	Data	Local	Hora	Duração	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
4	02/05/2024	Campo 3	10:45-11:35	50 min.	5º4	16	Andebol	18 Bolas de Andebol; 10 Arcos; 20 Coletes
Sumário:	- Realizar atividade lúdico desportivas, que promovam uma ativação corporal, a colaboração, a reação e a comunicação entre os alunos. - Andebol: Aplicar a situação de Drible, manipulação da bola, deslocamento, passe e remate, em situações lúdicas e jogadas.							

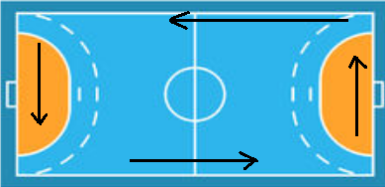
Objetivo	Descrição do Exercício	Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>Contextualização da aula</u>	Objetivos: Apresentação e enquadramento da aula.		- Alunos sentados na sala do campo de Futebol.	8:50 2' 8:52
<u>Drible e Habilidades</u>	Objetivo: Promover o drible e multilateralidade. - Driblar pelo campo respeitando as várias orientações: 1º Mão direita. 2º Mão esquerda 3º Mão direita e esquerda 4º Driblar de costas.		- Cada aluno com uma bola de Andebol.	8:52 TE(1') 5' 8:57 TT(1')
<u>Jogo dos passes</u>	Objetivo: Desenvolver a capacidade de drible e de levantar a cabeça simultaneamente. - Os alunos driblam pelo campo, tendo em conta as condicionantes: driblar só com a mão direita, só com a mão esquerda, alternando a mão esquerda com a mão direita. - Ao sinal do professor, estes têm que realizar o passe de ombro o picado com o colega mais próximo.		- Cada aluno com uma bola, em meio-campo.	8:58 TE(1') 5' 9:03 TT(1')


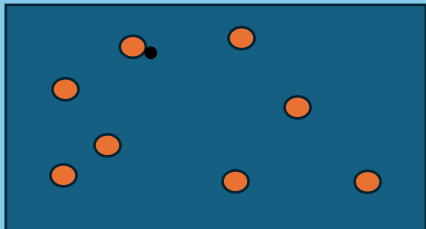
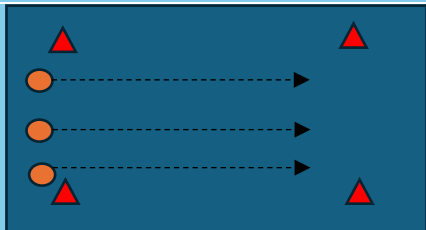
Jogo de proteção do Arco	<p>Objetivo: Desenvolver a desmarcação, a ocupação racional, as habilidades técnicas como o passe e a sua precisão.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um aluno possui posse de bola, possuindo a função de tentar inserir a bola dentro do arco; - O aluno sem bola possui a função de evitar que o colega com bola, insira a bola dentro do arco. <p>Variante: Podem driblar.</p>		<p>-Os alunos encontram-se a pares, por cada arco.</p>	<p>9:04 TE(1')</p> <p>5'</p> <p>9:09 TT(1')</p>
Situação Jogada	<p>Objetivo: Desenvolver a desmarcação, a ocupação racional, as habilidades técnicas como o passe e remate, enquadrada na situação jogada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação Jogada 4x4, aplicando ações sugeridas: - Passe; - Desmarcação; - Remate. <p>Nota: Jogos de 10 minutos e troca de equipas.</p>		<p>- Os alunos divididos em duas equipas de 3 e duas de 4 elementos.</p>	<p>9:10 TE(1')</p> <p>25'</p> <p>9:35 TT(1')</p>
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitir as orientações referentes à próxima aula. 		<p>- Os alunos encontram-se em meia-lua de frente para o professor</p>	<p>9:35</p> <p>5'</p> <p>9:40</p>

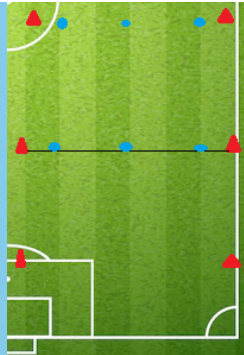

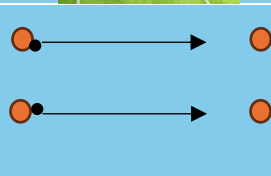
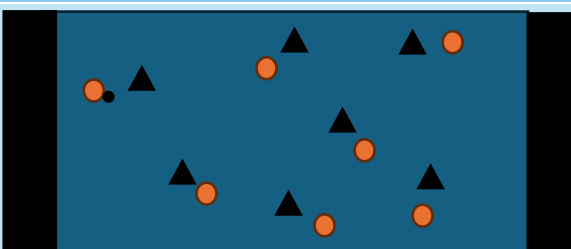
Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
51	18/04/2024	Campo de Futebol 3	08:00-09:30	90 min./70 min.	12º40	18	Atletismo	20 Cones;10 coletes; 5 Barreiras; 4 Testemunhos; 10 Discos de frisbee.
Sumário:	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Cardiovascular. - Trabalho de força, com recurso ao Tabata. - Trabalho de Flexibilidade. 							

	<p>- Atletismo: Consolidar a prática da corrida de velocidade (técnica de corrida de velocidade), das corridas de barreiras, das corridas de estafetas (técnica de transmissão ascendente/ descendente e transmissão visual e não visual), com recurso a situações lúdicas, tendo em atenção a colocação dos apoios e posição corporal.</p> <p>- Ultimate Frisbee: Aplicar as técnicas relativas ao frisbee e os conceitos de ocupação racional do espaço, desmarcação e marcação.</p>	
--	--	--

Apêndice 31- Plano de Aula N°51 de *Ultimate Frisbee*

Objetivo	Descrição do Exercício	Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>Contextualização da aula</u>	Objetivos: Apresentação e enquadramento da aula.		- Alunos sentados na sala do campo de Futebol.	8:10 2' 8:12
<u>Ativação Cardiovascular</u>	<p>Objetivo: Aquecer e melhorar a capacidade cardiovascular, agilidade e reação.</p> <p>- Aquecimento dinâmico: Corrida leve ao redor do campo, para aumentar a temperatura corporal;</p> <p>- Variação de corrida: Após o sinal sonoro do professor os alunos devem realizar:</p> <p>1º Corrida elevando os joelhos;</p> <p>2º Skipping baixo, na passagem pelas linhas de baliza;</p> <p>3º Corrida lateral, alternando os lados.</p>		- Os alunos encontram-se em fila indiana e em corrida	8:12 TE (1') 5' 8:17
<u>Tabata</u>	<p>Objetivo: Trabalhar a componente física através de um conjunto de exercícios marcados por música.</p> <p>- Estações Limitadas por cones;</p> <p>- Execução marcada pelo sinal musical;</p> <p>- Flexões (Estação 1); Agachamento com elevação dos braços (Estação 2); Abdominais (Estação 3).</p> <p>- Música: Love Again (130 BPM)</p>		- Dividir a turma pelas 3 estações;	8:18 TE (1') 5' 8:23 TT(1')

<p><u>Flexibilidade</u></p>	<p>Objetivo: Trabalhar a flexibilidade e controlo postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isquiotibiais deitado; Borboleta; Cão e gato. - Cada exercício tem a duração de 20 segundos e 10 segundos de descanso. 		<p>- Alunos dispostos em meia-lua;</p>	<p>8:24 TE(1')</p> <p>5' 8:29 TT(1')</p>
<p><u>Jogo da Apanhada</u></p>	<p>Objetivo: Desenvolver a velocidade, agilidade e estratégia, promover o trabalho de equipa e comunicação.</p> <ul style="list-style-type: none"> - É definido, pelo professor, um aluno que terá a função de apanhar. - O aluno com a função de apanhar começa com a bola na mão e usa-a para tocar nos colegas de forma a tocar nos mesmos. - Quando um aluno é apanhado ele troca de função, passando a ser o aluno que apanha e assim sucessivamente. <p>Variante: Os alunos são apanhados, se a bola lançada tocar nos mesmos, com a condição que a bola só pode ser lançada para baixo da cintura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introdução de três alunos a apanhar. 		<p>- Os alunos distribuídos pela zona definida.</p>	<p>8:30 TE(1')</p> <p>6'</p> <p>8:36 TT(1')</p>
<p><u>Corrida de Velocidade com diversas formas de partida</u></p>	<p>Objetivo: Correr o mais rápido possível tendo em conta a técnica de corrida e as diversas formas de partida;</p> <ul style="list-style-type: none"> -O exercício consiste em realizar a corrida de velocidade tendo em conta as diversas formas de partida: de pé, sentadas, barriga para baixo e de barriga para cima. - O exercício acaba quando os elementos transpõem a linha de chegada definida. - A partida é dada ao sinal sonoro do professor, “aos seus lugares, prontos, vai”. 		<p>- Alunos dispostos pelos 3 corredores</p>	<p>8:36 TE(1')</p> <p>10'</p> <p>8:46 TT(1')</p>

<p><u>Corrida de Estafetas: corrida de perseguição</u></p>	<p>Objetivo: Perseguir e apanhar o colega que se encontra à sua frente e assim sucessivamente.</p> <p>- Os alunos organizam-se em grupos. O primeiro aluno parte do início da sua zona de definida e a cerca de 20 pés do local da sua partida, sinalizando com um colete, antes de partir. O aluno seguinte começa a correr quando o colega que se encontra atrás de si, ultrapassar a marca e assim sucessivamente.</p> <p>- Realizam a transmissão dos testemunhos de acordo as técnicas.</p>		<p>- Alunos dispostos pelos 3 corredores</p>	<p>8:47 TE(1')</p> <p>10'</p> <p>8:57 TT(1')</p>
<p><u>Corrida de Barreiras</u></p>	<p>Objetivo: Ênfase na postura e alinhamento dos segmentos corporais, realizando a corrida de acordo a estrutura formal;</p> <p>1º O aluno realiza a transposição da barreira alternadamente procurando realizar a destreza no menor tempo possível. Com barreiras a 20-30 cm do solo;</p> <p>2º O aluno realiza a partida de blocos e posteriormente corrida com barreiras.</p>		<p>- Alunos dispostos pelos 3 corredores</p>	<p>8:58 TE(1')</p> <p>10'</p> <p>9:08 TT(1')</p>
<p><u>Lançamentos e receções Frisbee</u></p>	<p>Objetivo: Aplicar as técnicas de frisbee e fazer relação com lançamento do disco.</p> <p>- Lançar e receber o frisbee, utilizando as várias técnicas e receções conhecidas.</p> <p>- Forehand, Receções e Backhand.</p>		<p>- Alunos dispostos pela linha, onde se encontram os discos.</p>	<p>9:09 TE(1')</p> <p>4'</p> <p>9:13</p>
<p><u>Ultimate Frisbee: Jogo</u></p>	<p>Objetivo: Interligar os aspetos técnicos táticos de ocupação racional do espaço, desmarcação e marcação.</p> <p>- O jogo inicia-se com ambos os elementos perto da sua zona definida, em busca do frisbee que se encontra a meio do campo.</p> <p>- O objetivo é que um dos jogadores de uma das equipas apanhe o frisbee dentro da zona definida.</p>		<p>- Alunos divididos em equipas de 7 elementos.</p>	<p>9:13 TT(1')</p> <p>5'</p> <p>9:18</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Quando o frisbee é recuperado pela equipa adversária, este tem de passar por todos os elementos antes de atacarem o quadrado. - Para alcançar o objetivo, o frisbee não pode sair da zona de jogo, caso acontece a posse passa para equipa adversária. 			
<u>Reflexão</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitir as orientações referentes à próxima aula. - Responsáveis por ir buscar o material. 		<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos encontram-se em meia-lua de frente para o professor 	<p>9:18</p> <p>2'</p> <p>9:20</p>

Anexos

Anexo 1- Ficha de Escolha das Matérias de Ensino

Nome:

Turma:

Email:

Tem alguma contraindicação para a prática da EF?

Se sim, qual?

SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS	Matérias	
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (escolha 2 matérias)	Futebol	
	Basquetebol	
	Andebol	
	Voleibol	
SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (escolha 1 matéria)	Atletismo	
	Ginástica	Solo
		Acrobática
SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (escolha 1 matéria)	Dança	
	Danças Sociais	
	Danças Tradicionais	
SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (escolha 2 matérias)	Matérias	
SUBÁREA RAQUETAS	Badminton	
	Tênis	
	Orientação	
	Natação	X
	Râguebi	
	Softbol/Basebol	
	Jogos Tradicionais Populares	
	Corfebol	
	Aeróbica	

Anexo 2- Cartaz de Divulgação da ACPC



Anexo 3- Inquérito por Questionário aos professores de Educação Física acerca da construção de uma ferramenta didática

“Inquérito por Questionário aos professores de Educação Física acerca da construção de uma ferramenta didática”

Caro(a) professor(a), este questionário tem por finalidade auscultar os professores de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco e da Escola Secundária Jaime Moniz, acerca da construção de um instrumento didático para a disciplina de Educação Física, nomeadamente uma ficha escolar do aluno.

É importante realçar que este estudo está a ser desenvolvido por três professores estagiários (Leonardo Costa, Liliana Mendes - ESFF e Rodrigo Caldas - ESJM) que estão a estagiar nas respetivas escolas, no âmbito de um protocolo existente entre a Universidade da Madeira, a Escola Secundária de Francisco Franco e a Escola Secundária Jaime Moniz.

Este estudo enquadra-se no âmbito do Estágio Pedagógico de 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este inquérito por questionário tem uma estimativa de realização de 3 minutos, sendo que o anonimato e a confidencialidade dos dados são garantidos.

Declaro para os efeitos previstos no disposto no art.º 13.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (EU)2016/679 do P. E. e do Conselho de 27 de abril (RGPD) prestar, por este meio, o meu consentimento para o tratamento dos dados das minhas respostas à Universidade da Madeira, com a seguinte morada: Campus Universitário da Penteada 9020-105 Funchal - Portugal. Os dados transmitidos à UMA, por estas são incorporados e tratados num ficheiro da sua responsabilidade, tendo como único fim a gestão dos serviços solicitados, por forma a cumprir as exigências legais aplicáveis. Autorizo o tratamento dos referidos dados e aceito o acesso aos mesmos, pelos colaboradores da UMA que desenvolvam qualquer das atividades necessárias para a prestação e promoção desta investigação.

(X) Li e aceito os termos da UMA neste documento.*

Ficha Escolar do aluno

Ficha que acompanha o aluno ao longo de todo o seu percurso na escola, com informações relevantes para os professores.

1 – Considera pertinente a criação de uma ficha deste género?*

Sim / Não

2 - Classifique de 1 a 5 a importância que atribui aos vários parâmetros que a ficha poderá conter, sendo que 1 significa “nada importante” e 5 “extremamente importante”.*

Dados escolares

2.1 – Disciplinas que mais gostas

2.2 – Disciplinas que menos gostas

2.3 – Disciplinas em que obteve negativa

2.4 – Número de reprovações

2.5 – Até onde pretende prosseguir os estudos

2.6 – Outros: _____

Dados Socioeconómicos

2.1 – Beneficia de apoio escolar

2.2 – Escalão

2.3 – Agregado familiar

2.4 – Acesso a tecnologias e internet

2.5 – Outros: _____

Dados relativos à saúde e bem-estar

2.1 – Alimentação

2.2 – Hábitos de sono

2.3 – Ocupação dos tempos livres

2.4 – Problemas de saúde

2.5 – Outros: _____

Dados Encarregados de Educação

2.1- Estado civil

2.2 – Habilitações literárias

2.3 – Situação laboral

2.4 – Outros: _____

Perceção do aluno

2.1 – Satisfação com a vida

2.2 – Gosto pela escola

2.3 – Desempenho escolar

2.4 – Outros: _____

3 – É professor de Educação Física?*

Sim / Não

A seguinte questão é apenas direcionada para os professores de Educação Física

4 - Classifique de 1 a 5 a importância que atribui aos vários parâmetros que a ficha poderá conter, sendo que 1 significa “nada importante” e 5 “extremamente importante”.*

Nos Jogos Desportivos Coletivos

4.1 – Conhecimento de si próprio

4.2 – Cooperar com os companheiros

4.3 – Domínio do objeto de jogo

4.4 – Ocupação racional do espaço

4.5 – Outros: _____

Na Ginástica

4.1 – Conhecimento de si próprio

4.2 – Cooperar com os companheiros

4.3 – Consciência e domínio corporal

4.4 – Outros: _____

Nas Atividades Rítmicas e Expressivas

4.1 – Cooperar com os companheiros

4.2 – Consciência e domínio corporal

4.3 – Relação música/movimento (ritmo)

4.4 – Expressividade

4.5 – Outros: _____

No Atletismo

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Consciência e domínio corporal
- 4.3 – Capacidade de resiliência
- 4.4 – Outros: _____

Na Patinagem

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Cooperar com os companheiros
- 4.3 – Consciência e domínio corporal
- 4.4 – Outros: _____

Nos Desportos de Raquete

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Cooperar com os companheiros
- 4.3 – Domínio do objeto de jogo
- 4.4 – Domínio da raquete
- 4.5 – Capacidade de análise do adversário
- 4.6 – Outros: _____

Nos Desportos de Combate

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Conhecimento da ética destes desportos
- 4.3 – Capacidade de adaptação
- 4.4 – Diálogo com o opositor
- 4.5 – Outros: _____

Nas Atividades de Exploração da Natureza

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Cooperar com os companheiros
- 4.3 – Capacidade de análise do contexto (perigo)
- 4.4 – Noção espacial
- 4.5 – Outros: _____

Na Natação

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Cooperar com os companheiros
- 4.3 – Capacidade de análise do contexto
- 4.4 - Consciência e domínio corporal
- 4.5 – Outros _____

Nos Jogos Tradicionais

- 4.1 – Conhecimento de si próprio
- 4.2 – Cooperar com os companheiros
- 4.5 – Outros _____

5 – Tendo em conta os critérios apresentados, possui alguma ficha individual para os alunos dentro deste âmbito?*

Sim / Não

Se sim, agradeceríamos que nos disponibilizasse no sentido de auxiliar a nossa investigação.

Contactos dos professores estagiários (email)

6 – Comentários e/ou Sugestões

(*) pergunta obrigatória;

Nota: Este inquérito por questionário será construído em formato Google Forms, sendo que o link irá ser enviado para o email institucional dos professores das escolas;

Anexo 4- Guião de Entrevista aos Delegados de Grupo, Diretores de Turma

Guião de Entrevista aos Delegados do grupo de Educação Física, aos Diretores de Turma representantes de cada Departamento e aos Delegados do Conselho Pedagógico, acerca da construção de uma ferramenta didática

Caro(a) professor(a), esta entrevista tem por finalidade recolher sugestões para a construção de uma ferramenta didática digital, nomeadamente uma ficha escolar do aluno. Esta ferramenta irá acompanhar o aluno ao longo do seu percurso escolar, sendo que o objetivo passa por perceber que dados os professores consideram pertinentes e relevantes possuir de cada um dos seus alunos.

É importante realçar que este estudo está a ser desenvolvido por três professores estagiários (Leonardo Costa, Liliana Mendes - ESFF e Rodrigo Caldas - ESJM) que estão a estagiar nas respetivas escolas, no âmbito de um protocolo existente entre a Universidade da Madeira, a Escola Secundária de Francisco Franco e a Escola Secundária Jaime Moniz.

Este estudo enquadra-se no âmbito do Estágio Pedagógico de 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Coordenador Departamento EF- Prof. Paulo Ferreira

Perguntas

1 – Considera pertinente a criação de uma ficha que acompanhe o aluno ao longo do seu percurso escolar?

R:

2 – Em termos concretos, que dados considera pertinentes a ficha conter para a sua área, tendo em conta as competências do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória?

2.1 - Dentro do Departamento de Matemática/Ciências Exatas e Ciências Experimentais

R:

2.2 - Dentro do Departamento de Línguas

R:

Anexo 5- Apresentação Extensão Curricular de Suporte Básico de Vida




Suporte Básico de Vida

Noções Básicas e Prática



Anexo 6- Ficha de Observação para Analisar e Avaliar o Processo de Ensino/Aprendizagem

TASRAM-CIT Unidade
Observação: Saberes, Transmissões



UNIVERSIDADE da MADEIRA

Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo Ensino/Aprendizagem
(Adaptado de Quina, 2009)

Nome do Observador: _____

Dados do Avaliado

IDNI: _____ Sexo: M F Idade: _____ Anos de Experiência: _____

Sobre a aula observada

Data de hoje: ____/____/____ Matéria de Ensino: _____ Ano de Escolaridade: _____

Nº de Rapazes: _____ Nº de Raparigas: _____ Curso: _____

Hora de Início: ____ h ____ min Hora de Término: ____ h ____ min

1- Nunca 2- Raras Vezes 3- Algumas vezes 4- Muitas vezes 5- Sempre

Categorias de observação	Competências/Comportamentos a observar	Registo					Observações
		1	2	3	4	5	
Apresentação da Aula	Resume, 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	Resume, capta e mantém a atenção dos alunos						
	Apresenta os objetivos dos exercícios de forma rápida e clara						
	Fornecer a ideia global dos exercícios através da demonstração						
	Referencia/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						
Supervisão da Prática	Certifica-se do nível de compreensão da informação						
	Posiciona-se e destaca-se de forma a ter uma visão global da turma						
	Fornecer informações (FB) individuais/grupais e com frequência						
	Fornecer informações coletivas (FB) com oportunidade e adequação						
	Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)						
	Acompanha/observa os alunos após as correções (FB)						
	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							
Balança e/ou muda de exercício no momento adequado							
Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inapropriados							

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								
	A extensão e constituição dos grupos é adequada								
	Muda rapidamente de exercício para exercício								
	Utiliza adequadamente o espaço disponível								
Seleção dos Exercícios	Gere adequadamente o tempo								
	Contribuem para o alcance dos objetivos da aula								
	Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)								
	São, na generalidade, estimulantes/úteis/significativos								
Conclusão da Aula	São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades								
	Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos)								
	Recua, capta e mantém a atenção dos alunos								
	Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/contêido/meios)								
	Refere as dificuldades e fornece informações sobre a forma de as ultrapassar								
	Estabelece ligação com as próximas aulas								

1- Nunca 2- Raras Vezes 3- Algumas vezes 4- Muitas vezes 5- Sempre

Observações:

Anexo 8- Ficha de Inscrição para o Torneio de 4x4 de Voleibol

Fichas de Inscrição – Torneio de Voleibol 4x4

Limite de Inscrição: 20 de março de 2024

Pavilhão - 22 de março de 2024 - 8h45-13h

Equipas

Femininas Masculinas


Nome da Equipe:		
Elementos (Nome Completo)	Turma (Ano e Turma)	Funções Árbitro - A Capitão - C
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Regulamento:

1. Mínimo de 4 e máximo de 6 elementos por equipa;
2. Todos os elementos da equipa têm de ser da mesma turma;
3. Cada equipa tem de definir um capitão;
4. Cada equipa tem de definir um árbitro;
5. Os participantes terão as faltas justificadas no horário do torneio;
6. A competição será realizada exclusivamente no sexo femininos ou no sexo masculino;
7. O capitão de cada equipa vencedora fica encarregue de entregar os resultados à mesa;
8. A equipa do grupo que não está em jogo fica encarregue de apitar e marcar os pontos;
9. Cada jogo terá a duração de 8 minutos;
10. Os intervalos entre jogos têm a duração de 2 minutos;
11. Em caso de empate, ao fim do tempo definido, vai a ponto de ouro.

2023/2024

Anexo 9- Boletim de Jogo do Torneio 4x4

Campeonato Regional		BOLETIM DE JOGO																		
	Jogo n.º: <input style="width: 100px;" type="text"/>	Local: <input style="width: 100px;" type="text"/>																		
4x4	Campo n.º: <input style="width: 100px;" type="text"/>	Data: <input style="width: 100px;" type="text"/>																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Resultado	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
Final	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>	
	<input style="width: 100px;" type="text"/>		<input style="width: 100px;" type="text"/>																	

Anexo 10- Ficha de Testes do EFRAM-CIT

IDNR _____ Nome _____

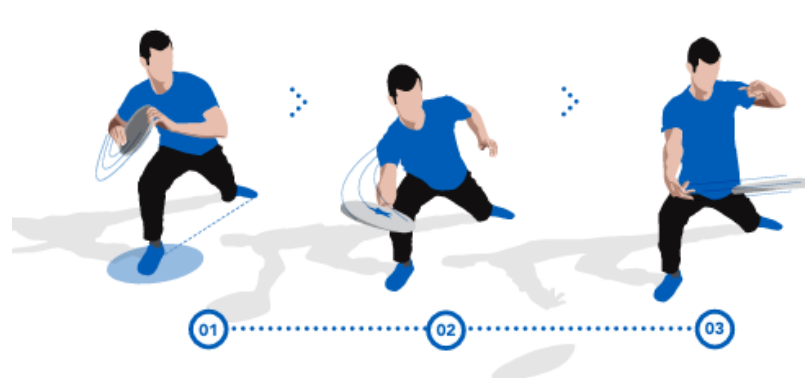
Idade _____ Escola _____ Ano/Turma _____ Sexo _____

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

1. Antropometria		Limites
Massa Corporal	WT <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	500g
Peso C/ Mochila	BWT <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	500g
Altura	HT <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5mm
Perímetro Cintura	WACI <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5mm
Prega Tricipital	TRKS <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	10%
Prega Bicipital	BISK <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	10%
Prega Geminal	CASK <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	10%
Prega Abdominal	ABSK <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	10%

2. Aptidão Física	
Salto em Comprimento S/Corrida	SLJ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm
Senta e Alcança	SAR Dir. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Esq. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm
Flexão do Ombro	SST Dir. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Esq. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Agilidade (4x10m)	SHR <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> seg
Abdominais	ABD <input type="text"/> <input type="text"/> n
Flexões de Braços	HGR <input type="text"/> <input type="text"/> n
Velocidade (20m)	BAH <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> seg
Impulsão Vertical	VJ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm
Vaivém (20m)	SHRR <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> n

Anexo 14- Técnica de Forehand



Anexo 15- Exemplo de documento teórico de Atletismo

Corrida de velocidade (40 a 60 m) com partida de pé e de blocos de partida

A corrida é a capacidade natural que o ser humano possui para se deslocar rapidamente, alternando o apoio de um pé com a suspensão, mas é um movimento natural que só se otimiza mediante um rigoroso e específico processo de ensino-aprendizagem. A corrida de velocidade é um tipo de corrida em que a distância a percorrer é curta e efetuada o mais rapidamente possível.

Na corrida de velocidade são, normalmente, consideradas quatro fases:

1. partida;
2. aceleração;
3. velocidade máxima;
4. perda de velocidade.

Partida

Em situação de competição, existe um juiz que controla os procedimentos da partida através das seguintes vozes de comando:


- "aos seus lugares";
- "prontos";
- sinal sonoro, tiro ou apito.

A melhor partida é aquela que permite ao atleta um início de corrida rápido e rentável para o resto da distância a percorrer.



Atletismo

Partida de blocos



A voz de "nos seus lugares"

- 1 Desloca-te rapidamente para os blocos de partida, onde te colocas na posição clássica de cinco apoios, com as pernas fletidas e os pés fortemente apoiados nos blocos de partida, e o joelho da perna de trás no solo.
- 2 Coloca as mãos perto da linha de partida, ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros e equidistantes do eixo do corpo.
- 3 Os dedos polegar e indicador devem ser colocados próximo da linha de partida.
- 4 Coloca a cabeça no "prolongamento" do tronco.

A voz de "prontos"

- 1 Sobe o joelho que se encontrava no solo, mantendo as duas pernas fletidas.
- 2 Eleva as ancas até que estas ultrapassem ligeiramente a altura dos ombros, que, por sua vez, ultrapassam ligeiramente a linha de partida.
- 3 Apoia fortemente os pés nos blocos.
- 4 Mantém os braços estendidos, apoiando fortemente as mãos no solo, fazendo força e evitando o avanço antes de tempo.

A voz de "partida"

- 1 Retira as mãos do solo.
- 2 Realiza uma rápida e simultânea ação de extensão das pernas.
- 3 Avança rapidamente o joelho da perna que está atrás.
- 4 Realiza os movimentos dos braços em coordenação com as pernas, num movimento enérgico, ativo e equilibrador.
- 5 Mantém a cabeça no prolongamento do tronco, olhando para baixo/frente.
- 6 Tem em atenção que a primeira passada é a mais curta e que o tronco se encontra inclinado em frente, retomando a sua posição normal na fase de velocidade máxima.

PROFESSOR + ALUNO
 Manual Digital
 Documento #Praticar - Elementar atletismo

Anexo 16- Calendarização das Observações

	1º Período	2º Período	3º Período
Professores Experientes	06/12/2023	07/03	15/04
	07/12/2023	11/03	18/04
	12/12/2023	14/03	22/04 02/05
Professores Estagiários	28/11/2023	06/02	18/04
	30/11/2023	07/02	23/04
			24/04