

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**

Tiago Miguel Pontes Silva

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA A  
DO 7º ANO NO ANO LETIVO 2021/2022**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA  
E AVALIAÇÕES INTERCALARES EM ALUNOS DA ESCOLA  
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS DO SEXO MASCULINO  
NO ANO LETIVO 2021/2022**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário, orientado pelo Professor Luís Manuel Pinto Lopes Rama e, apresentado à  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

20 de junho de 2022



**TIAGO MIGUEL PONTES SILVA**

**Nº 2020176662**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS JUNTO DA  
TURMA A DO 7º ANO NO ANO LETIVO 2021/2022**

Relatório de Estágio Pedagógico  
apresentado à Faculdade  
de Ciências do Desporto e  
Educação Física na Universidade de  
Coimbra com vista à obtenção do grau de  
Mestre em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário

**COIMBRA**  
2022

### **Referência Bibliográfica**

Silva, T. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras junto da turma A do 7º ano no ano letivo de 2021/2022. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

### **Compromisso de Honra**

Tiago Miguel Pontes Silva, aluno nº 2020176662 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

---

Tiago Silva

20/06/2022

## **Agradecimentos**

Costumo dizer que na vida “nada acontece por acaso” e cada vez mais esta expressão popular testemunha este meu percurso que está prestes a terminar.

Por isso mesmo acredito verdadeiramente que este meu percurso com percalços não foi um mero acaso, as amizades que fiz não foi por acaso, os momentos que vivenciei não foram de todo ocasionalmente. Acredito imenso que tudo o que construí até ao momento tinha de o ser de alguma forma e tinha de o ser com as circunstâncias que a vida o possibilitasse.

A realização deste Relatório de Estágio foi possível graças à colaboração de pessoas e instituições que não poderia deixar de referir, e aos quais quero prestar o meu reconhecimento e gratidão.

Em primeiro lugar, quero agradecer à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, pela calorosa receção e por contribuírem no desenvolvimento da minha formação pessoal e profissional, tornando-a ainda mais enriquecedora.

Em segundo lugar, à entidade acolhedora do Estágio Pedagógico, a Escola Secundária das Laranjeiras, a todos os seus colaboradores, funcionários e docentes. Ao meu Orientador de Escola, Professor Gabriel Guerreiro pela paciência e colaboração incansável no acompanhamento desta etapa fulcral da minha vida.

Em terceiro lugar, quero agradecer à docência da instituição de formação por todos os conhecimentos transmitidos, em particular ao meu Orientador da Faculdade, Professor Luís Rama pelo acompanhamento e orientações dadas ao longo da realização deste meu percurso.

À minha família, em especial aos meus pais pela educação que me deram e a todos os meus amigos mais próximos pelo apoio e importante contributo para a concretização deste meu percurso académico. Aos meus colegas, André Cordeiro, Beatriz Amaral e Rodrigo Soares, por todos os ensinamentos, partilha de experiências, vivências e conhecimentos, um verdadeiro obrigado!

## Resumo

O presente Relatório de Estágio surgiu no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra. Neste presente documento insere-se toda a informação referente a todo o processo e desenvolvimento do Estágio Pedagógico que se desenrolou na Escola Secundária das Laranjeiras, no ano letivo 2021/2022, junto da turma A do 7º ano de escolaridade. No Relatório de Estágio ficamos a conhecer a instituição, todos os processos de ensino-aprendizagem e entidades de organização e gestão escolar segundo as normas nacionais e legislativas. Podemos também tomar conhecimento das atividades realizadas inerentes à construção de uma Escola melhor e mais agregadora. Este tem como principais finalidades apresentar a análise e reflexão da intervenção pedagógica e organizacional de todo o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido ao longo do ano letivo e o aprofundamento do tema-problema. Este último ponto teve como objetivo averiguar a eventual existência de associação entre as provas de aptidão física - provas do Fitescola e os resultados das avaliações intercalares dos alunos do sexo masculino da Escola Secundária das Laranjeiras. Um dos métodos utilizados foi o *Statistical Package for the Social Sciences*. Os resultados obtidos revelaram que não se verificou associação entre as variáveis que foram referidas anteriormente. Adicionalmente observou-se uma ligeira evolução no que concerne aos resultados nos testes da aptidão física aplicados com um intervalo de 5 meses.

**Palavras-Chave:** Intervenção Pedagógica; Escola; Educação Física; Rendimento Físico; Desempenho Escolar.

## ***Abstract***

This Internship Report emerged within the scope of the Master in Physical Education Teaching, in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra. This document includes all the information regarding the entire process and development of the Pedagogical Internship that took place at Escola Secundária das Laranjeiras, in the academic year 2021/2022, with class A of the 7th grade. In the Internship Report we get to know the institution, all the teaching-learning processes and school organization and management entities according to national and legislative standards. We can also learn about the activities carried out inherent to the construction of a better and more aggregating School. This has as main purposes to present the analysis and reflection of the pedagogical and organizational intervention of the entire teaching-learning process developed throughout the school year and the deepening of the problem theme. This last point aimed to investigate the possible existence of an association between the physical fitness tests - Fitescola tests and the results of the interim assessments of male students from Escola Secundária das Laranjeiras. One of the methods used was the Statistical Package for the Social Sciences. The results obtained revealed that there was no association between the variables mentioned above. Additionally, a slight evolution was observed regarding the results in the physical fitness tests applied with an interval of 5 months.

**Keywords:** Pedagogical Intervention; School; Physical Income; School performance.

# Índice

Índice de Figuras .....	10
Índice de Anexos .....	10
Lista de Abreviaturas.....	11
Introdução.....	12
I. Contextualização da Prática Desenvolvida .....	13
1.1. Expetativas Iniciais .....	14
1.2. Enquadramento do Meio Escolar.....	16
1.2.1. Caracterização da Escola.....	16
1.2.2. Caracterização do Departamento de Educação Física e Desporto .....	18
1.2.3. Caracterização dos Orientadores.....	18
1.2.4. Caracterização do Núcleo de Estágio.....	19
1.2.5. Caraterização da Turma .....	19
II. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica.....	21
2.1. Área 1 - Atividades de Ensino-Aprendizagem .....	21
2.1.1. Planeamento do Ensino.....	21
2.1.1.1. Plano Anual.....	22
2.1.1.2. Unidades Didáticas.....	24
2.1.1.3. Planos de Aula.....	26
2.1.2. Realização .....	26
2.1.2.1. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução.....	27
2.1.2.2. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão .....	29
2.1.2.3. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina .....	30
2.1.2.4. Decisões de Ajustamento .....	30
2.1.3. Avaliação.....	31
2.1.3.1. Avaliação Inicial .....	32
2.1.3.2. Avaliação Formativa .....	33



2.1.3.3. Avaliação Sumativa .....	33
2.1.3.4. Auto e heteroavaliação.....	34
2.2. Projetos de Lecionação .....	35
2.2.1. Projeto Lecionação 2º Ciclo Ensino Básico.....	35
2.2.2. Projeto “Professor a Tempo Inteiro”.....	37
2.3. Área 2 - Organização e Gestão Escolar .....	39
2.3.1. Assessoria ao Cargo de Direção de Turma .....	39
2.3.2. “+Valores na Atividade Física” - Atividade Direção de Turma .....	42
2.4. Área 3 - Projetos e Parcerias Educativas .....	43
2.4.1. Acompanhamento das Atividades Desportivas Escolares .....	43
2.4.2. Seminários Desenvolvidos.....	46
2.4.2.1. Seminário Desporto de Alto Rendimento: articulação com a progressão de estudos.....	46
2.4.2.2. Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento.....	47
2.5. Área 4 - Ética Profissional .....	49
III. Aprofundamento do Tema-Problema.....	51
3.1. Introdução .....	51
3.2. Enquadramento Teórico.....	52
3.3. Objetivos .....	54
3.3.1. Objetivo Geral.....	54
3.3.2. Objetivos Específicos.....	54
3.4. Metodologia .....	54
3.4.1. Amostra.....	54
3.4.2. Procedimentos.....	54
3.4.3. Protocolos do Fitescola .....	55
3.4.4. Análise estatística.....	55
3.5. Apresentação de resultados.....	56

3.6. Discussão dos resultados.....	61
3.7. Conclusão.....	63
IV. Considerações Finais.....	64
Referências Bibliográficas .....	66

## Índice de Figuras

Figura 1 - Comparação dos valores de media e desvio padrão das variáveis Avaliação Educação Física 1 e 2 e das variáveis Avaliação Global 1 e 2.....	56
Figura 2 – Comparação dos valores valores de media e desvio padrão das entre as variáveis Avaliação Educação Física 1 e Avaliação Global 1.....	57
Figura 3 - Comparação dos valores de media e desvio padrão das entre as variáveis Avaliação Educação Física 2 e Avaliação Global 2.....	57
Figura 4 – Valores de correlação <i>r</i> de <i>Spearman</i> e a sua significância (p) entre as variáveis Avaliação Educação Física 1 e Avaliação Global 1 .....	58
Figura 5 – Valores de correlação <i>r</i> de <i>Spearman</i> e a sua significância (p) entre as variáveis Avaliação Educação Física 2 e Avaliação Global 2.....	58
Figura 6 - Comparação das variáveis das provas de Aptidão Física nos Momentos 1 e 2 .....	59
Figura 7 - Valores <i>r</i> de <i>Spearman</i> e a sua significância entre as variáveis das provas de Aptidão Física do Momento 1 .....	60
Figura 8 - Valores <i>r</i> de <i>Spearman</i> e a sua significância entre as variáveis das provas de Aptidão Física do Momento 2.....	60

## Índice de Anexos

Anexo 1 - Questionário Inicial .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 2 - Plano Geral de Estágio .....	70
Anexo 3 - Planejamento Anual.....	71
Anexo 4 - Ficha de Observação.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 5 - Protocolo de Avaliação Inicial .....	75
Anexo 6 - Avaliação Formativa.....	79
Anexo 7 - Avaliação Sumativa.....	77

Anexo 8 - Ficha de Autoavaliação .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 9 - Cartaz do III Cross Running .....	79
Anexo 10 - Newsletter das Atividades Desportivas Escolares.....	80
Anexo 11 - Publicação Página CD Santa Clara “Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 12 - Participação na Ação de Formação “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## **Lista de Abreviaturas**

**EP:** Estágio Pedagógico

**EF:** Educação Física

**NE:** Núcleo de Estágio

**ESL:** Escola Secundária das Laranjeiras

**DOG:** Documento de Organização e Gestão

**DEFD:** Departamento de Educação Física e Desporto

**DT:** Direção de Turma/ Diretor de Turma

## Introdução

O presente Relatório de Estágio foi desenvolvido a par da realização do Estágio Pedagógico, Unidade Curricular pertencente ao plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

A época que todos vivemos está a ser caracterizada por um período de intensas, rápidas e profundas transformações. Deparamo-nos com um mundo emoldurado pelas surpreendentes transformações tecnológicas e nos últimos dois anos, pelo surgimento da pandemia Covid-19, o que teve repercussões incontornáveis no desenvolvimento físico, mental, social, cultural e interpessoal, tanto nas crianças e jovens como nos adultos. A Educação Física não ficou imune às dificuldades e aos desafios que surgiram, no entanto esta atividade dado o seu alto significado humano e educativo, permite que o Homem obtenha experiências que marcam a sua formação e situações que possam ocorrer no dia-a-dia.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras, situada na ilha de São Miguel, arquipélago dos Açores entre os meses de setembro de 2021 e junho de 2022, junto da turma A do 7º ano de escolaridade. Este documento tem como finalidades desenvolver uma reflexão criteriosa de todo o trabalho desenvolvido neste período no que toca às 4 principais áreas de atuação: 1. Atividades de Ensino-Aprendizagem; 2. Atividades de Organização e Gestão Escolar; 3. Projetos e Parcerias Educativas e 4. Ética Profissional.

A estrutura do Relatório de Estágio respeita o constante no Guia de Estágio Pedagógico fornecido pela instituição formadora. Este documento está organizado em 4 capítulos, sendo o primeiro a “Contextualização da Prática Desenvolvida”, com a discriminação da caracterização das estruturas envolventes ao EP; o segundo a “Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica”, com a reflexão de todo o trabalho desenvolvido ao longo deste processo, quer a nível da construção e realização do processo de ensino-aprendizagem, quer ao nível organizacional das competências inerentes ao cargo; também, o “Aprofundamento do Tema-Problema”, com o estudo da eventual associação entre as provas de aptidão física e o desempenho escolar dos alunos da ESL e, finalmente, as “Considerações Finais” que diz respeito a uma síntese reflexiva do trabalho desenvolvido ao longo do EP.

## **I. Contextualização da Prática Desenvolvida**

Nós, os elementos constituintes do Núcleo de Estágio nascemos na cidade da Ribeira Grande, situada na ilha de São Miguel no arquipélago dos Açores. Tivemos uma infância muito livre e alegre, costuma-se dizer na gíria popular que “nasceram na rua”, junto dos amigos, junto de pessoas com mais experiência de vida, na nossa terra chamamos o “rapaz de rua”. A nossa infância maioritariamente desenvolvida num meio rural levou-nos a ter um contacto mais efetivo com a atividade física e com o desporto, uma vez que andávamos sempre com uma bola nos pés e gostávamos de descobrir coisas novas, sempre fomos meninos curiosos e apoiantes do “mexer”, predominando um desenvolvimento físico, mental e cultural associados a um ser humano mais predisposto.

Iniciamos o nosso percurso desportivo através das Escolinhas de Atletismo, com o nosso professor de EF do 1º Ciclo de Ensino, que até aos dias de hoje temos um grande apreço. Engraçado que... cerca de 15 anos depois, o mesmo professor convidou-nos a reabrir as Escolinhas de Atletismo no clube que está associado. Infelizmente, o nosso percurso na modalidade foi curta, por motivos de ordem pessoal e familiar.

No seguimento da ideia anterior, na escola nunca fomos dos alunos com maior destaque, mas fizemos a progressão dos nossos estudos ao lado de pessoas com objetivos de vida bem delineados e que nos auxiliaram a remar no caminho que atualmente estamos a traçar. Sempre dissemos que gostávamos de ser professores de EF, embora não confiássemos que o pudéssemos ser. A única disciplina que nos fazia extremamente felizes era a EF, isto porque era dos poucos contactos que tinha com o desporto, além do tal “futebol de rua” que se praticava na altura.

Iniciamos a nossa formação académica na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais no Politécnico de Leiria, no curso Desporto e Bem-Estar. Havíamos terminado o ensino secundário com a aprovação positiva no exame nacional de português, mas sem os pré-requisitos que habitualmente os cursos de desporto costumam solicitar, assim descobrimos o curso e com o incentivo dos nossos amigos decidimos rumar ao Continente.

Nos dias de hoje, temos uma ideia muito vincada acerca do processo de ensino-aprendizagem, somos defensores de que a educação de forma global deve fazer das fraquezas dos alunos, as suas próprias forças no sucesso de qualquer disciplina e, simultaneamente, privilegiar as forças que são detetadas. Ora, a única disciplina que o faz é a disciplina de EF, uma vez que trabalha por níveis de desempenho, e apesar das

divergências de aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, há uma solução que se cria para a sua atenuação. Na nossa opinião, nas restantes disciplinas o mesmo não acontece, porque a aula tem a mesma organização e estrutura para todos, de forma direta e expositiva.

Terminada a licenciatura numa época de pandemia do Covid-19, decidimos ingressar no MEEFEBS, sendo esta uma decisão muito importante nas nossas vidas. Era um começo novo, um sonho desde pequenos e onde nos sentiríamos profundamente felizes, por transmitir desporto, por sermos motivadores de mudanças nos alunos, transmissores de conhecimentos e, uma das características mais vigentes da EF, privilegiar todos aqueles que com mais ou menos dificuldades podiam ter as mesmas oportunidades de sucesso.

### **1.1. Expetativas Iniciais**

Findo quatro intensos anos de formação, três destes no 1º ciclo de formação em licenciatura, e o ano passado no 2º ciclo de formação no primeiro ano do MEEFEBS, chegou o momento mais importante da nossa formação - o Estágio Pedagógico. Este será o culminar de um conjunto de esforços desenvolvidos ao longo da nossa formação académica.

Previamente ao início do ano letivo, tivemos uma reunião com o Orientador da Escola, o Professor Gabriel Guerreiro, de forma a conhecermos as instalações da instituição escolar, as infraestruturas desportivas, material existente, turmas em que íamos ficar responsáveis e outros assuntos inerentes ao começo do processo pedagógico. Sentimo-nos bastante nervosos com o primeiro contacto com o meio escolar, uma vez que esta seria a primeira vez que teríamos uma experiência de tal exigência, tanto a nível pessoal como profissional. Foram imensas as perguntas que se construíram, principalmente ao nível da superação pessoal, visto que a responsabilidade seria acrescida. A nossa tenra idade, comparativamente ao pessoal docente da Escola era notável, o que nos metia mais pressão para desempenharmos uma intervenção eficaz e ao encontro daquilo que são os objetivos a que inicialmente nos propusemos e ao trabalho que a faculdade impunha como aprendizagens associadas ao processo de ensino-aprendizagem.

A realização do Plano Individual de Formação aquando do início do EP foi importante para a definição de expetativas iniciais com base nas dimensões profissional e

ética, participação na escola, desenvolvimento e formação profissional e desenvolvimento do ensino aprendizagem (informação sustentada a partir do Decreto-Lei nº240/2001) e na autoanálise do nível de competências de partida. Fizemos uma análise introspetiva associada às dimensões anteriormente referidas, pelo que seguidamente serão apresentados os aspetos que consideramos os mais importantes de reflexão e que fazem sentido ter o seu apontamento após o término desta etapa. De certo modo, estas dimensões foram tidas em conta ao longo do EP, uma vez que tivemos a preocupação de as colocar em prática.

A dimensão profissional e ética tem um grande significado no que toca ao desempenho da função docente, pois o que está em causa são os comportamentos, atitudes e valores que são empregues aquando do contacto com a comunidade escolar. Este cargo deve garantir uma escola inclusiva, com a organização de atividades de natureza diversificada e com contribuição para o desenvolvimento da autonomia dos alunos, tendo em conta as diferentes aprendizagens escolares. Qualquer profissional da educação deve ter em consideração fatores como, o respeito pelo próximo, pela cultura e pela diferença, a prevenção de comportamentos de exclusão social e atos de discriminação. Quanto à participação na escola, é necessário garantir uma escola inclusiva, através da organização de atividades de natureza diversificada e contribuindo para o desenvolvimento da autonomia dos alunos, tendo em conta a complexidade educativa e as diferentes aprendizagens escolares. No desenvolvimento do trabalho em equipa, o professor deve priorizar atitudes como a cooperação, a ajuda, a confiança, a responsabilidade e o trabalho em equipa. De forma a assegurar as aprendizagens dos alunos, é essencial desenvolver um contacto frequente com as suas famílias, conhecendo o contexto social e cultural, os projetos de vida, reconhecendo que cada aluno é único e que as suas necessidades de aprendizagens são diferentes. Quanto ao desenvolvimento e formação profissional, para atenuar as nossas carências de formação ao longo da unidade curricular, a realização de reflexões acerca das nossas intervenções pedagógicas em contexto de aula, com sustentação das indicações vindas de experiência profissional, no caso do Orientador da Escola, e na investigação na área da educação a partir de bibliografia fidedigna e respeitante das orientações da instituição formadora. Relativamente à última dimensão, intitulada desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, a área dos conhecimentos e da sua transmissão deve ser uma preocupação transversal a todas as disciplinas, e em EF esta deve acompanhar diferentes suportes de comunicação com base em novas tecnologias e da atualidade do mundo digital. O clima de aprendizagem deve ser o mais harmonioso e

saudável e no que concerne aos processos de planeamento, realização e avaliação, estes devem possuir estratégias pedagógicas diferenciadas com vista às individualidades dos alunos e das suas características de aprendizagem.

As expetativas iniciais constituem um importante ponto de partida, estas permitem refletir acerca do momento em que é realizada a introspeção pessoal, e após todo o trabalho desenvolvido, refletir acerca daquilo que foi alcançado e/ou melhorado, daquilo que poderia ter sido mais incentivado e das estratégias que foram cruciais para que se atingissem os objetivos previamente definidos, antecipadamente ao início da etapa do EP.

## **1.2. Enquadramento do Meio Escolar**

Segundo os artigos 50º do Decreto Legislativo Regional, nº 12/2005/A de 16 de junho, alterado e republicado pelos DLR nº 35/2006/A, 17/2010/A e 13/2013/A, respetivamente, de 06 de setembro, de 13 de abril e de 30 de abril, o Regulamento Interno da ESL assenta nos princípios básicos orientadores da administração e gestão das escolas.

A partir deste documento define-se o regime de funcionamento da escola, dos órgãos de administração e gestão da escola, das estruturas de orientação e dos serviços de apoio educativo, da especificidade dos equipamentos e das instalações, bem como dos direitos e deveres dos membros da comunidade escolar.

### **1.2.1. Caracterização da Escola**

Situado no extremo sudoeste da ilha de São Miguel no arquipélago dos Açores, encontra-se o concelho de Ponta Delgada com uma área total de 231,89 km<sup>2</sup>. A cidade é constituída por 24 freguesias, sendo a Escola Secundária das Laranjeiras (inaugurada a 17 de dezembro de 1986) localizada na freguesia de São Pedro, contando atualmente com 7500 habitantes segundo os Censos de 2021.

A ESL é composta essencialmente por alunos provenientes das freguesias de São Pedro, Fajã de Baixo, Livramento e São Roque, localidades estas que possuem famílias com problemas ao nível socioeconómico, o que dificulta a intervenção dos Encarregados de Educação e as aprendizagens dos próprios alunos. Muitos dos alunos são acompanhados pela Ação Social Escolar ou pela Segurança Social fora do âmbito escolar.

De acordo com o estabelecido no regime jurídico, os órgãos de administração e gestão da ESL são os seguintes: a Assembleia; o Conselho Pedagógico; o Conselho Executivo; o Conselho Administrativo. A Assembleia é o órgão responsável pela definição das linhas orientadoras da vida da unidade orgânica, esta assegura a participação e representação da comunidade educativa, incorporando na sua composição



representantes dos docentes, dos pais e encarregados de educação, dos alunos, do pessoal não docente e da autarquia local. O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa da escola, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente e não docente. O Conselho Administrativo é o órgão deliberativo em matéria administrativo-financeira e é composto pelo Presidente, Vice-Presidente e Coordenadora dos Serviços Administrativos.

No ano letivo 2021/2022 estiveram matriculados 696 alunos, distribuídos por 52 turmas e seguindo a seguinte tipologia de ensino: 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano); Cursos de PROFIJ (nível II); Curso de PROFIJ Nível II (Tipo 3); Cursos de PROFIJ (nível IV); Programas de Despiste e Orientação Vocacional (DOV); Programa Pré-Profissionalizante (PP); Programa Ocupacional (OC); Ensino Secundário Regular.

A ESL distingue-se de todas as outras escolas da ilha de São Miguel, uma vez que está situada junto ao Complexo Desportivo das Laranjeiras, sendo uma referência regional no que toca ao ingresso escolar para progressão de estudos na área profissional de desporto. Este complexo desportivo é um espaço multifuncional anexo à escola, integrado no Parque Desportivo Regional e tem como entidade gerente os Serviços de Desporto da Ilha de São Miguel.

A riqueza deste complexo desportivo expressa-se totalmente na quantidade e qualidade das instalações e equipamentos que se podem encontrar, nomeadamente: o pavilhão desportivo, com as dimensões 44x22 metros, com ar condicionado e bancada; a sala de ginástica, com as dimensões de 21x21 metros; a sala de judo, com as dimensões de 12x12 metros; a piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada; polidesportivo exterior, em piso de relva sintético; a pista de atletismo, em piso sintético, com 6 corredores; a sala de treino físico; o campo de futebol relvado 100x64 metros com bancada e o ginásio de ar livre.

Relativamente à lecionação da EF, anualmente é elaborado por um docente do Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) da ESL, o mapa de rotação das instalações, que habitualmente prevê duas passagens ao longo do ano letivo, por cada um dos 6 espaços possíveis de aula, de modo que todas turmas passem por todas as instalações, duas vezes.

Nas aulas de EF na ESL, os alunos têm a obrigatoriedade da utilização de uniforme (*t-shirt* laranja com o logótipo da Escola e calções pretos). Além disso, os alunos devem cumprir determinadas regras de segurança como: retirar todos os objetos que possam ser

perigosos, por exemplo, relógios, brincos, *piercings* e pulseiras; os cabelos compridos devidamente apanhados.

### **1.2.2. Caracterização do Departamento de Educação Física e Desporto**

O DEFD é composto por dezasseis professores e cinco professores estagiários, dois da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, dois da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e um da Universidade Lusófona de Lisboa. A coordenação deste Departamento é efetuada pelo Professor RG. Segundo, o Artigo 4º do Documento de Organização e Gestão (DOG), o coordenador do departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do Conselho Executivo. O DOG é o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho do docente, utilizado na ESL, realizado pelos professores do Departamento.

A título de exemplo, integram este documento: as Aprendizagens Essenciais (AE); o Referencial curricular para a construção das AE em articulação com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória; a Operacionalização das AE na disciplina de Educação Física; o Referencial de sucesso no final de cada ano letivo; a Avaliação das AE na disciplina de EF; o Referencial Específico da EF e do Desporto no Regulamento Interno; o Regimento do Departamento e ainda no caderno anual, informações relativas ao Inventário do material desportivo; Mapas de utilização das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras; Projeto específico das atividades desportivas escolares (ADES); Atividades do departamento incluídas no plano anual de atividades, entre outras.

Também, este Departamento, para além de lecionar as suas aulas, é importante para dinamizar e partilhar o gosto pela atividade física, através de atividades concretizadas no âmbito escolar.

### **1.2.3. Caracterização dos Orientadores**

Os orientadores responsáveis pela monitorização e acompanhamento do EP foram o Orientador da Faculdade Professor Luís Rama e o Orientador da Escola Cooperante Professor Gabriel Guerreiro. Ambos tiveram um papel muito importante no nosso desenvolvimento profissional e pessoal ao longo deste processo.

O Orientador da Faculdade, Professor Luís Rama cooperou connosco, maioritariamente, através das plataformas digitais, como por exemplo o correio eletrónico e a plataforma *Zoom*. Esta foi a forma mais eficiente que encontramos para estarmos em

contacto, pois às vezes surgiam questões relacionadas com os trabalhos a desenvolver no EP ou mesmo na realização do tema-problema.

O Orientador da Escola Cooperante, Professor Gabriel Guerreiro foi o nosso monitor na ESL, e auxiliou-nos em todas as tarefas inerentes às 4 áreas do EP. A assistência administrada durante esta caminhada permitiu um enorme engrandecimento da nossa ação enquanto professores estagiários e enquanto elementos pertencentes a uma comunidade escolar, com tarefas de gestão e organização a desempenhar.

#### **1.2.4. Caracterização do Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio (NE) da ESL foi composto por 2 alunos do sexo masculino. Estes já se conheciam desde o ensino secundário e tinham uma boa relação de longa data. Esta situação permitiu um excelente clima de entreaajuda, cooperação e confiança entre ambos, predominando a amizade que já tinham.

A partilha de informação, de conhecimentos, de experiências, de vivências, o espírito de ajuda, de apoio, de colaboração, de amizade e de respeito foram, certamente, aspetos imprescindíveis à intervenção de ambos no EP.

Todas as tarefas associadas às 4 áreas de intervenção foram realizadas em cooperação, fomentando um enriquecimento de todas as tarefas associadas, com partilha de ideias e saberes. Além disso, realizamos a observação das aulas um do outro, sendo que no final de cada uma destas realizávamos uma reflexão em conjunto com o Orientador da Escola acerca dos aspetos positivos e negativos que tinham sido observados. Esta situação possibilitava uma análise reflexiva sobre a nossa intervenção, visando a melhoria da nossa ação e de todos os processos envolventes à lecionação.

#### **1.2.5. Caraterização da Turma**

Dos primeiros documentos a serem realizados no EP foram a grelha de análise dos processos individuais dos alunos e a caracterização da turma, logo nas primeiras semanas do começo do ano letivo.

A grelha de análise dos processos individuais dos alunos foi consultada através dos processos de matrícula disponibilizados na sala dos Diretores de Turma. Esta grelha informativa teve como principal intuito conhecer o aproveitamento escolar dos alunos em anos de escolaridade anteriores, detetar a existência de retenções, participações escolares, necessidades educativas especiais e/ou apoios educativos e saber de outros assuntos referentes ao contexto social, cultural e socioeconómico de cada um dos alunos.

Da análise de informações retirada dos processos individuais dos alunos, a turma contou com a presença de 3 alunos com retenção no ano letivo anterior; 3 dos alunos apresentaram necessidades educativas especiais; 1 dos alunos apresentava participações disciplinares em anos anteriores; o aproveitamento geral da turma era de 3, apesar de alguns alunos terem níveis de 4 e 5; ainda, 3 alunos necessitavam de apoios educativos a certas disciplinas. Abaixo da grelha de análise fiz a inclusão de algumas informações que tínhamos lido ao qual achamos pertinente ter em atenção: 1 dos alunos apresentava um relatório de avaliação psicológico, apresentando oscilações de humor, impulsividade e agressividade; 1 dos alunos perturbação de hiperatividade e défice de atenção, sendo que tomava medicação para o efeito; 1 dos alunos tinha dislexia do tipo auditivo e visuo-percetivo.

Quanto ao documento da caracterização da turma, este foi realizado a partir da recolha de informações aquando da aplicação dos questionários na primeira aula de EF. O questionário foi elaborado pelo NE da ESI, abordando diversas áreas tais como, alimentação/saúde, ocupação de tempos livres ou hábitos alimentares e desportivos. Este documento teve como principal objetivo identificar os gostos, hábitos e características dos alunos, de forma a fazer um planeamento e melhoria do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a adoção de estratégias e instrumentos que favoreçam as aprendizagens dos mesmos.

No início do ano letivo, a turma do 7º ano tinha um total de 20 alunos com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos, sendo 11 do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Durante o decorrer das aulas, a turma sofreu algumas alterações com entrada e saída de alunos, terminando o ano letivo com 21 alunos.

As considerações finais mais relevantes a par da produção do documento foram as seguintes: os alunos ocupavam os seus tempos livres a jogar videojogos e nas redes sociais; mais de metade da turma não praticava nenhuma modalidade desportiva fora do âmbito escolar, situação esta que foi tida em conta durante as aulas de EF; a maior parte da turma nunca tinha participado nas Atividades Desportivas Escolares; em relação à disciplina de EF, verificou-se que a maioria da turma atribuiu uma classificação de “muito importante” e “importante”, apresentando bons níveis de motivação para a sua prática.

A realização da caracterização da turma do 7º ano permitiu conhecer pormenorizadamente cada aluno através dos questionários aplicados. O documento possibilitou, também, analisar a turma em diferentes áreas e identificar as características

dos alunos, permitindo formular um processo de ensino-aprendizagem tendo em conta estes dados recolhidos e, conseqüentemente, adotar estratégias pedagógicas que favorecessem as aprendizagens dos alunos.

## **II. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica**

O EP é uma unidade curricular que contempla 4 grandes áreas da intervenção pedagógica.

A primeira grande área é denominada como “Atividades de Ensino-Aprendizagem”, sendo que podemos considerar 3 grandes domínios profissionais da prática docente, nomeadamente: a) o Planeamento do Ensino, b) a Condução do Ensino (realização) e c) a Avaliação. Esta conceção permite abordar a promoção do desenvolvimento de competências inerentes a todo o processo de ensino-aprendizagem.

A segunda área tem o nome de “Atividades de Organização e Gestão Escolar”. Esta área procurou favorecer a compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola. O objetivo foi promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas, das situações educativas e da amplitude do trabalho docente.

A terceira área é intitulada “Projetos e Parcerias Educativas”, esta teve como principais finalidades o desenvolvimento de competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar. A organização e a realização de todas as atividades relacionados com o Desporto Escolar tiveram a cargo do NE.

Por fim, surge a área 4 designada “Ética Profissional”, cujo grande objetivo desta é a reflexão e formação acerca das condições e do exercício da atividade docente, da experiência, da investigação e de outros recursos que se reconhecem necessidades de desenvolvimento profissional, como também a estimulação da atividade com a criação de hábitos de investigação, reflexão e ação.

### **2.1. Área 1 - Atividades de Ensino-Aprendizagem**

#### **2.1.1. Planeamento do Ensino**

A primeira dimensão da Área 1 referente às Atividades de Ensino-Aprendizagem é o Planeamento do Ensino.

O objetivo desta dimensão foi desenvolver competências profissionais ao nível de toda a construção de um processo de ensino-aprendizagem, com fundamentação dos a) conhecimentos profissionais, vindos de experiências entre professores e profissionais da mesma área ou da troca de experiências do Orientador-Estagiário e vice-versa e b) conhecimentos científicos considerando os Programas Nacionais de Educação Física, das Aprendizagens Essenciais e do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. A partir desta informação foi realizada a seleção dos objetivos, conteúdos, metodologias de ensino e estratégias adaptadas à atualidade e à realidade do contexto escolar.

#### **2.1.1.1. Plano Anual**

Antecipadamente ao começo do EP, foi elaborado um planeamento geral com a distribuição das atividades relacionadas com o EP ao longo dos vários meses do ano letivo, assim possibilitou-nos organizar o nosso tempo e projetar a nossa intervenção a curto e a longo prazo pelos vários meses do ano letivo escolar, segundo o roulement das instalações.

A construção de um plano anual é considerada a primeira fase do planeamento e preparação do processo de ensino-aprendizagem. Este traduz-se num documento aprofundado com objetivos de desenvolvimento de aprendizagens (habilidades motoras, capacidades, comportamentos e conhecimentos), bem como introspeções e reflexões sobre a organização do ensino ao longo do ano letivo (Bento, 1998).

Neste sentido, de forma a complementar o plano geral foi realizado um planeamento anual com indicação do dia, do mês, do número de aula, do mapa de instalações desportivas vigentes num determinado período de espaço, as matérias a abordar em cada uma das datas e algumas indicações de conteúdos a lecionar, para cada uma destas, a função didática associada e as componentes da aptidão física a trabalhar. Este documento possuía os recursos materiais que pretendia utilizar em cada uma das unidades didáticas, as competências gerais por área seguindo o documento das Aprendizagens Essenciais, a avaliação dos objetivos específicos segundo o Programa Nacional de Educação Física, a forma de avaliação (ex. ficha de conhecimentos), as situações de aprendizagem (ex. exercícios critério), os instrumentos de avaliação (ex. programa Fitescola) e a justificação das opções tomadas, sendo que este teve por base o DOG do DEFD.

Januário (2017) define o planeamento como um conjunto de decisões prévias à intervenção pedagógica na fase antecipatória de ensino, surgindo questões como “que

objetivos”; “o que ensinar” ou “como organizar a aula”. Acrescenta que esta é uma atividade mental, sendo esta uma atividade essencial que tem a possibilidade de guiar as decisões do professor e enfrentar situações imprevistas que possam ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para a seleção, organização e distribuição dos conteúdos programáticos numa sequência lógica, foram necessários documentos imprescindíveis à elaboração de um planeamento que fosse ao encontro das regras da ESL e das normas legislativas, tais como: o DOG que estabelece as linhas gerais de organização, de funcionamento, de gestão e dos procedimentos na matéria de Educação Física, o mapa de instalações desportivas com indicação dos locais de lecionação (documento entregue no início do ano a todos os professores da área em específico), o documento reflexivo dos processos individuais dos alunos, que analisava o historial de cada um dos alunos e, conseqüentemente, a caracterização da turma, através da entrega de um questionário, de forma a perceber a motivação para a prática da disciplina, os principais gostos e hábitos. Um aspeto preponderante a mencionar é o facto da sala do DEFD ser munida de diversos manuais escolares do professor, livros com referências bibliográficas referentes às várias modalidades e computador, o que nos proporcionava um enriquecimento de conteúdos imensamente enorme.

Todos estes documentos contribuíram para que o planeamento tivesse uma estruturação pensada e de acordo com as reais necessidades dos alunos, respeitando os documentos acima mencionados.

Este foi o nosso primeiro contacto com a criação de um planeamento anual de lecionação. No início tivemos uma atitude de incompreensão, uma vez que tivemos dificuldades na sua elaboração, sendo que nos fazia alguma confusão a tomada de decisões a longo prazo, sem sabermos qual seria o desempenho motor dos alunos naquele momento em específico. Mais adiante percebemos que nem todos os objetivos traçados poderiam ser alcançados, apesar disso estes tornaram-se uma “base de trabalho” para reconstruir e reajustar as nossas ações e instrumentos pedagógicos, permitindo que a lógica de lecionação se mantivesse fiel a documentos de sustentação. Por isso, foi muito importante conhecer a legislação e os documentos associados à sua elaboração e conforme os dados recolhidos, efetuar uma organização do processo de ensino-aprendizagem de forma prevista e refletida, quer nas opções que se tomam, quer na sua aplicação a longo prazo. O próprio planeamento pressupõe reajustamentos, conforme as situações de ensino que ocorram e estes acontecimentos são imprevisíveis à nossa ação,

pelo que é importante realizar a “base” (planeamento anual), readaptando se fossem necessários os contextos pedagógicos conforme os acontecimentos.

De acordo com Vargas, Morisso, Gonzále e Sawitzki (2018), num estudo realizado acerca da utilização de um modelo de ensino numa unidade didática em específico, detetou-se que mesmo com a programação antes do início do processo de ensino, houve necessidade de repensar o planeamento e as decisões anteriormente delineadas.

Por exemplo, a unidade didática de Voleibol sofreu algumas decisões de reajustamento, uma vez que no início do ano letivo projetamos introduzir a manchete num determinado espaço de tempo, porém com o fraco desempenho dos alunos na sustentação da bola, tivemos de fazer a introdução do gesto técnico de forma tardia, quando os alunos já demonstrassem bons níveis de habilidades motoras no que toca ao contacto com a bola.

#### **2.1.1.2. Unidades Didáticas**

As unidades didáticas também fazem parte integrante do planeamento, uma vez que englobam todo o processo de ensino-aprendizagem que deve ser seguido para uma determinada matéria nuclear.

Segundo Pais (2013), *“do ponto de vista da conceção do processo de ensino-aprendizagem, a designação de unidade didática, remete para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção de conteúdos programáticos (entendido como sequenciação didática) com o fator tempo (relação entre o tempo de ensino e tempo de aprendizagem); a aposta na coerência metodológica interna, a partir da seleção de uma unidade temática;*

De facto, o processo de ensino-aprendizagem é indissociável do processo de realização da unidade didática. O que esteve em voga foi a nossa tomada de decisão relativamente à construção de metodologias, instrumentos e estratégias didáticas, que fizessem o seguimento dos conteúdos programáticos, num determinado espaço temporal e de aprendizagem. Ou seja, após o conhecimento e elaboração dos mapas das instalações dos espaços desportivos, fizemos a sequenciação temporal das matérias, com base nos parâmetros programáticos dos programas nacionais, criando estruturas pedagógicas que fossem ao seu encontro.

Efetivamente, a elaboração de uma unidade didática é uma tarefa complexa e detalhada, porque devem ser tidas em conta diversas variáveis respeitantes ao ensino e à



aprendizagem por parte dos alunos. A análise, a reflexão e a convergência destes conhecimentos e destes instrumentos foi um trabalho preponderante na nossa ação pedagógica, dado que o acompanhamento destes projetos normativos teve um contributo essencial na construção de todo o processo.

A unidade didática é um documento extensivo com os conteúdos programáticos inerentes à matéria a ser abordada, com a extensão e sequenciação dos conteúdos e com a justificação de todas as opções que viriam a ser tomadas. Estas foram com certeza uma mais-valia para esta área referente à lecionação e às atividades de ensino-aprendizagem, dado que foi a nossa base de suporte para cada uma das nossas aulas. O planeamento de uma sequenciação lógica de acontecimentos e de estruturas pedagógicas, tornou-se uma excelente base de trabalho para o seguimento do nível de desenvolvimento dos alunos e na preparação das aulas, sendo esta imprescindível a um bom planeamento didático.

De acordo com Pais (2013), as unidades didáticas são unidades de programação e de organização da prática docente, devem dar resposta às seguintes questões de desenvolvimento curricular, nomeadamente “o que ensinar”, através dos objetivos e conteúdos programáticos inerentes a cada uma das matérias; “quando ensinar”, sendo que este diz respeito à extensão e sequenciação dos conteúdos, um dos pontos mais importantes da elaboração da unidade didática, uma vez que foi a partir deste que conseguimos perceber o que já tinha sido lecionado, acompanhar o que estava a lecionar e o que se iria lecionar (“o quê” e “quando”), não esquecendo os materiais e recursos didáticos que complementavam a nossa ação enquanto professores; e “como avaliar”, com a inclusão de critérios e instrumentos avaliativos que fossem ao encontro das necessidades dos alunos.

As unidades didáticas lecionadas durante o EP foram as seguintes: Andebol, Voleibol, Ginástica (de Solo e de Aparelhos), Natação, Judo e Atletismo (Salto em Comprimento, Corrida de Velocidade, Corrida de Estafetas e Lançamento do Peso). Tivemos algumas dificuldades, especialmente, na elaboração das unidades didáticas de Natação e Judo, uma vez que tinham sido matérias novas no nosso reportório formativo. Exigiu da nossa parte um trabalho de estudo e investigação mais rigoroso, através dos manuais escolares disponíveis no DEFD e da partilha de conhecimentos entre os colegas de EP e Professor Orientador da Escola. A construção das restantes unidades didáticas foi apaziguadora, dado que estas matérias tinham sido abordadas no primeiro ano do MEEFEBS, e já tínhamos alguma bagagem em termos de exercícios e de conteúdos teóricos associados a cada uma destas.

### **2.1.1.3. Planos de Aula**

O plano de aula foi elaborado pelo NE seguindo um formato idêntico ao que já tinha sido utilizado no primeiro ano do Mestrado. Este teve a aprovação do Professor Orientador da Escola, sendo que o mesmo sugeriu umas pequenas alterações que enriquecessem o documento líder da nossa ação docente.

Relativamente à composição do plano de aula, este era composto por um cabeçalho com informações tais como, os recursos materiais a utilizar, a função didática e o sumário. O corpo do plano de aula era dividido em 3 diferentes partes: a parte inicial, parte fundamental da aula e parte final, cada uma destas integrava o tempo total e parcial de cada um dos exercícios, os objetivos específicos de cada tarefa, a descrição e organização desta e os critérios de êxito/componentes críticas. No final do documento, havia uma caixa de texto com a fundamentação das opções tomadas para a aula, ou seja, a explicação da escolha das tarefas de aula e, após o término da aula, era preenchida outra caixa de texto com a reflexão da intervenção pedagógica. Esta reflexão era realizada em todas as aulas, e nela foram sempre destacadas as dimensões de intervenção. Ainda, em cada uma das modalidades o NE criou uma tabela de conhecimentos de cada uma das matérias nucleares com questões. Em cada uma das aulas, fazíamos questões ou no início da aula ou no fim, consoante a função didática da aula, avaliando a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos.

Consideramos o planeamento anual e unidades didáticas como “macro” e “meso”, respetivamente. O plano de aula surge como um documento “micro”, mas que sem os restantes documentos não faria absolutamente sentido algum. Este foi um documento que nos acompanhou durante todo o processo de lecionação e era o nosso “amuleto”, pois era com base nesse que se desenrolavam as aulas e toda a sua estrutura e organização. O estudo do plano de aula era realizado no dia anterior à realização da aula, apesar disso poderiam surgir algumas dúvidas durante a aula e este servia para verificar o tempo de determinados exercícios ou mesmo pesquisar algumas informações ou *feedbacks* que faltavam transmitir aos alunos.

### **2.1.2. Realização**

A segunda dimensão diz respeito à Condução do Ensino ou Realização. Segundo o Guia de Estágio 2021/2022, nesta dimensão pretende-se que o comportamento do estagiário seja irrepreensível e evidencie elevados níveis de atendimento aos critérios de

eficiência pedagógica, destacando-se as variáveis: Gestão, Instrução, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento.

No seguimento da ideia anterior, inevitavelmente e conscientemente, houve uma enorme preocupação e comprometimento da nossa parte em seguir a aplicabilidade destas dimensões de intervenção pedagógica, uma vez que tínhamos a perfeita noção que estas contribuem para uma aula eficiente e eficaz. Com a utilização destas variáveis, a nossa intervenção profissional torna-se mais rica, promovendo ganhos no próprio comportamento docente através de melhorias, bem como na aquisição de ganhos ao nível das aprendizagens por parte dos alunos. Sempre que possível, as dimensões foram colocadas em prática nas aulas, umas vezes com maior facilidade, outras vezes com algumas falácias, o que faz parte do processo, viabilizando a reflexão em conjunto e a melhoria da ação docente.

As dimensões de intervenção pedagógica são muito importantes, para que a aula tenha um bom desenvolvimento e acompanhamento, uma vez que as torna mais abundantes em termos de aprendizagem, tanto para o professor (que está em constante aprendizagem), como para os alunos que são os recetores principais do processo de ensino. Segundo Mendes, Godinho e Chiviawsky (1997), o processo de ensino-aprendizagem é caracterizado pela “interação de um conjunto de variáveis referentes à tarefa a realizar”, à situação de aprendizagem em si e às “características do indivíduo que aprende”.

#### **2.1.2.1. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução**

O objetivo principal de um sujeito que pratique uma modalidade desportiva é tentar melhorar o processo de aprendizagem e, ao mesmo tempo, reduzir a frequência das falhas nos movimentos. *“O importante é que o sujeito perceba que é necessário efetuar uma série de mudanças motoras, tentando corrigir os seus erros e sendo informado sobre como corrigi-los”* (ação do docente) (Kangalil e Ozgul, 2018).

A instrução é um discurso e/ou a transmissão de uma mensagem, que contém um conteúdo com um determinado objetivo, este pode ser feito de várias formas: verbal ou não verbal. Esta deve ser a mais breve e clara possível, adaptando-se ao público-alvo que o orador enfrenta. A instrução é o elo entre professor-aluno e vice-versa. É a partir desta que se faz a preleção inicial, com a apresentação dos objetivos de aula, e é a partir desta que o desenvolvimento da aula se concretiza - com as restantes partes fundamental e final.

Quanto ao tipo de *feedback*, este deve ser o mais diversificado possível, em termos de forma, direção, afetividade e tipo.

Durante a aulas, utilizamos *feedbacks* avaliativos, descritivos, prescritivos e interrogativos, proporcionando uma intervenção pedagógica mais eficiente. A quantidade da instrução está dependente da matéria que se está a lecionar e do nível de desempenho dos alunos. Tivemos a perfeita noção de que nem sempre fomos exímios no que toca a esta dimensão, apesar disso através da reflexão feita no final de todas as aulas, levou-nos a interpretar a intervenção mais adequada em diferentes situações, de forma a corresponder às necessidades e aprendizagens dos alunos. Achamos que o nosso discurso teve uma distribuição equitativa entre os diferentes níveis de habilidades motoras dos alunos, porque nem sempre se podia transmitir a mesma informação a diferentes níveis de desempenho.

Para fecho do ciclo de instrução é importante assegurar se teve o efeito desejado, assim depois de transmitir as informações, verificávamos a compreensão dos alunos e, após isso, voltávamos a dar mais um *feedback* demonstrando a nossa análise sobre o que tinha sido desenvolvido. Isto concedia ao aluno uma resposta concreta acerca daquilo que tinha feito, e este tirava um sinal positivo ou negativo, uma informação adicional, uma comparação com os critérios de êxito ou uma pergunta que fizesse chegar à resposta mais adequada.

A demonstração é uma das partes integrantes da dimensão instrução, em qualquer que seja o ciclo de ensino ou nível de desempenho do aluno, achamos que esta seja das formas mais eficazes para se transmitir uma informação. Esta variável de aprendizagem constitui um processo mental através da visualização de imagens que por sua vez ajuda no armazenamento de informações na memória, sendo o Homem um processador de informações, este é um dos aspetos mais importantes na aprendizagem dos movimentos (Fonseca, Siqueira, Bruzi, Fialho Ugrinowitsch e Brenda, 2008).

Através desta, os alunos ficam com uma imagem e representação mental daquilo que deve ser feito, é importante que a demonstração seja um modelo a seguir. No caso do professor não se sentir confortável com a execução de um determinado gesto, uma ótima forma é pedir a um dos alunos. Na maior parte das vezes, fizemos acompanhar as nossas aulas com a demonstração, uma vez que os alunos não prestavam a devida atenção às instruções muito extensas. Então, transmitíamos conceitos simples e ou pedíamos a um dos alunos para que fizesse connosco, promovendo a atenção e concentração dos alunos.

### **2.1.2.2. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão**

A gestão teve em conta o planeamento de uma aula cuidadosa, que respeitasse os tempos de transição entre exercícios e cumprisse com a duração dos exercícios, com término da aula a horas, não esquecendo a questão da pontualidade que deve ter tida em conta, tanto para o professor como para os alunos. Houve situações imprevistas em que a aula ou os exercícios terminaram um pouco depois do previsto, apesar disso conseguimos reconhecer estas falhas, refletir e ter uma preocupação maior na aula a seguir. Também, faz parte desta dimensão, a preparação da aula com os materiais necessários e a gestão de comportamentos inapropriados, nestas situações tivemos uma postura, por vezes, autoritária, possibilitando a compreensão rápida dos alunos.

As principais dificuldades referentes à gestão são relacionadas ao aluno, à escola e ao professor. Neste mesmo seguimento, o aluno pode-se encaixar em problemas de sedentarismo, uso excessivo de tecnologia, desmotivação para as aulas e falta de perspetiva no futuro (Valente, 2019). De facto, no início do ano sentimos algumas dificuldades em motivar os alunos para a prática da disciplina. Como já foi referido anteriormente, muitos dos alunos não tinham contacto com atividades desportivas fora do âmbito escolar, o que demonstra algum índice de sedentarismo e notou-se o uso excessivo de tecnologias (aquando do questionário realizado), sendo que estes vieram de uma época determinada pelo surgimento do Covid-19. Estes comportamentos influenciaram a gestão da aula, uma vez que os alunos acumulavam muita energia e apresentavam atitudes de irrequietude. Ao longo do tempo, fomos criando regras sistemáticas que fizessem a gestão e organização da aula, com vista a uma boa estrutura pedagógica.

De forma a seguirmos um bom modelo de gestão de aula, estrategicamente e quando o espaço de aula permitia, organizávamos os exercícios posteriores que iriam ser desenvolvidos. Isto é, quando os alunos terminassem os exercícios de aquecimento, o primeiro exercício da parte fundamental já se encontrava organizado e pronto a ser iniciado, assim evitava tempos de espera e a desatenção dos alunos. Uma das medidas tomadas e que teve maior eficácia, foi o facto de atribuímos números aos alunos ou nomes de cidades (interdisciplinaridade), cada um destes decorava o seu número e, de seguida, dispúnhamos os alunos nos devidos espaços através da informação que tinha sido transmitida.

### **2.1.2.3. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina**

*“O entusiasmo dos professores pode ser uma arma poderosa, já que esta energia pode prevalecer a sua própria agenda, afetando a agenda dos seus alunos. Se o seu entusiasmo contagiar e afetar os objetivos, os sentimentos e as emoções dos alunos, o sistema de tarefas, quer na sua expressão instrucional, quer organizacional ou social, pode ser profundamente alterado”* (Rosado e Ferreira, 2011).

O clima e disciplina tiveram presentes nas aulas através da criação de um ambiente positivo e motivador para os alunos. Estes foram motivados a desempenharem comportamentos apropriados e respeitantes da aula, uma vez que na aula de apresentação foi entregue uma ficha de regras de sala de aula aos alunos, a sua interpretação foi feita em conjunto, para que estes tivessem uma maior atenção às suas atitudes e comportamentos. Em todas as aulas era realizada uma saudação inicial e receção aos alunos, uma vez que já por si esta estratégia poderia transmitir um clima de positividade aos alunos, o que os deixava à vontade e motivados para a prática letiva.

A nossa boa disposição e carácter enérgico e entusiasta foram fatores que promoveram bons índices de um bom ambiente de sala de aula, desta forma é importante que o professor tenha competências não só profissionais que promovam um bom clima de aula, mas também de competências pessoais causadores destes comportamentos. Houve comportamentos de indisciplina que ocorreram em determinados momentos da lecionação, contudo a intervenção, primeiramente, contou com o auxílio do Professor Orientador e, mais tarde, este deixou-nos intervir autonomamente, com vista a percebermos que tipo de comportamento e linguagem deve ser utilizado, consoante certas situações e tipologia de alunos, uma vez que alguns destes enfrentavam problemas pessoais ou familiares, que prejudicavam a seu sucesso na disciplina.

### **2.1.2.4. Decisões de Ajustamento**

As decisões de ajustamento fazem parte de qualquer situação da nossa vida, desta forma houve situações em que tivemos de reajustar aquilo que tinha sido planeado no plano de aula, e fazer uma adaptação ou do objetivo da tarefa, ou dos critérios de êxito ou da totalidade da tarefa. Esta situação é imprevisível, pelo que o professor deve estar preparado para tal acontecimento. Aconteceu algumas vezes situações inesperadas, ou que a escolha do exercício e da sua organização não tinha sido a mais acertada, naquele momento a nossa atitude foi reagir de forma calma e mais correta possível e procurar uma solução rápida para atenuar tal acontecimento.

Um dos exemplos de decisão de ajustamento em aula, foi a seguinte situação que passamos a transcrever: “Na parte inicial da aula, as tarefas de mobilização articular e drible em progressão estavam a correr positivamente, porém quando houve as trocas de fila, os alunos não entenderam a disposição que seria necessária. Após a percepção desta situação, optamos por decidir realizar numa primeira instância os exercícios de mobilização e, de seguida, o exercício de drible de progressão com troca de posições. Esta foi uma decisão de ajustamento bem empregue, pois contribuiu para uma melhor organização da parte inicial da aula” (excerto retirado da reflexão da aula 88 e 89, Andebol).

As decisões de ajustamento podem ocorrer aquando das aulas lecionadas como referido anteriormente e ainda consideramos que estes ajustamentos podem surgir na partilha de opiniões. Muitas das vezes, os ajustamentos iniciavam-se a nível reflexivo, uma vez que as fichas de observação utilizadas durante o EP, permitiam pensamentos de ajustamento, que na aula seguinte poderiam ser aplicadas nas atitudes e comportamentos da prática pedagógica. A ficha de observação serviu, sobretudo, para que pudéssemos (re)pensar a nossa intervenção e (re)ajustar a nossa ação a nível teórico - no momento da discussão dos critérios da ficha de observação e no momento prático - na aula propriamente dita, em que os ajustes tidos em conta tinham em consideração aquilo que tinha sido anteriormente observado e comentado na ficha de observação, com todas as variáveis de intervenção pedagógica associadas.

### **2.1.3. Avaliação**

Sendo a avaliação um processo inevitavelmente preponderante no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, existiram quatro tipos de avaliação ao longo do EP, nomeadamente, a avaliação inicial, a avaliação formativa, a sumativa e a autoavaliação. Ainda, foi considerada a prognóstica, que se encontrava associada à avaliação inicial, esta tinha como objetivo prognosticar um aluno para um determinado nível de desempenho, consoante o nível que se encontrava. Posteriormente, serão apresentadas as características e funções de cada uma destas no processo de aprendizagem e em que medida foram importantes ao longo deste processo de intervenção docente.

A avaliação é um processo que permite ao professor recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Esta pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que, professores e alunos, possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de

aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades para aprenderem. Trata-se de uma referência fundamental e determinante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem (Carvalho, 1994).

### **2.1.3.1. Avaliação Inicial**

A primeira etapa de trabalho que um professor de EF deve realizar em cada uma das matérias nucleares é a avaliação inicial. Os objetivos passam por determinar as competências e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias definidas face ao ano de escolaridade em que se encontram. Segundo o Decreto-Lei nº. 139/2012, a avaliação inicial realiza-se no início de cada ano de escolaridade, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de ano escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional.

Nas aulas de avaliação inicial foram recolhidas informações importantes, que nos permitiram organizar as aulas consoante os comportamentos que tinham sido observados, o que por sua vez dá resposta às exigências e necessidades motoras dos alunos. Ainda, as observações efetuadas possibilitaram-nos avaliar os alunos com base nos níveis de desempenho, através do Protocolo de Avaliação Inicial criado por antigos estagiários da Universidade de Coimbra e da Universidade Lusófona. Este documento teve um auxílio muito importante na execução desta avaliação, uma vez que contemplava exercícios específicos para este tipo de avaliação e tinha uma grelha com os principais gestos a avaliar com seguimento dos critérios de êxito que deveriam ser seguidos.

Com a informação recolhida no processo de avaliação inicial, surgia a avaliação prognóstica. Esta avaliação tinha o intuito de realizar uma projeção de um nível de desempenho, conforme aquilo que tinha sido desempenhado pelo aluno. Em modo de exemplo, se um aluno na avaliação inicial estivesse no nível Introdutório e houvesse a possibilidade de melhoria do seu comportamento motor, este seria prognosticado para o Elementar. Neste seguimento, Carvalho (1994) refere que a avaliação inicial tem um carácter “prognóstico”, isto é, as informações recolhidas devem ir ao encontro das necessidades dos alunos e do seu desenvolvimento. Após as informações recolhidas com base na avaliação inicial, e de acordo com o mesmo autor, estas informações permitiram-nos proceder à construção dos objetivos de aprendizagem em consonância com as necessidades dos alunos, nomeadamente calendarizar as matérias a abordar ao longo do ano curricular, conhecendo as que estão mais interiorizadas ou não pelos alunos; promover atividades que desenvolvam os aspetos críticos dos alunos e das suas



dificuldades e organizar a turma com percepção das suas dinâmicas e das suas divergências motoras.

### **2.1.3.2. Avaliação Formativa**

Segundo o Decreto-Lei nº. 139/2012, a avaliação formativa assume um carácter contínuo e sistemático, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade de aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno e ao Encarregado de Educação obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.

Considerando o mencionado, Dias (1999) refere que a avaliação formativa se desenvolve em três fases distintas: 1. recolha de informações relativas ao progresso e dificuldades de aprendizagem sentidas pelos alunos; 2. interpretação das informações e, se possível, o diagnóstico das razões que estão na origem das dificuldades observadas no aluno; 3. adaptação das atividades de ensino de acordo com a interpretação das informações recolhidas

De facto, a avaliação formativa foi um processo que nos permitiu aferir as aprendizagens que o aluno conseguiu adquirir até a uma determinada altura ou mesmo num conjunto de tarefas referentes a uma matéria em específico, considerando a aquisição dos conhecimentos com base em diversos parâmetros. A avaliação formativa foi realizada ao longo das aulas referentes às matérias lecionadas e, mais pormenorizadamente, na última aula do primeiro semestre quando a matéria em questão tinha continuidade no segundo semestre. A aplicação de questões relacionadas com as matérias e todo o empenhamento e compromisso motor e comportamental dos alunos nas tarefas de aula foram fatores que tiveram uma forte implicação nesta avaliação. Esta avaliação permitiu-nos perceber em que nível os alunos se encontravam, se tinha havido melhorias ao nível dos conhecimentos ou o contrário. A partir da recolha desta informação foi-nos possível realizar o reajustamento das nossas estratégias e instrumentos de ensino, percebendo o que é que estava a ter um desenvolvimento positivo e o que estava a correr negativamente, e que deveria ser readaptado nas restantes aulas.

### **2.1.3.3. Avaliação Sumativa**

De acordo com o Decreto-Lei nº. 139/2012, a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global final sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.

A avaliação sumativa é entendida como um balanço final realizado no término de um segmento de aprendizagem, com o intuito de se verificar de que forma os alunos atingiram os objetivos previstos e valorizar positiva ou negativamente o produto avaliado, permitindo, ainda, a toma de medidas a médio ou longo prazo (Nobre, 2015).

Segundo o mesmo autor, este tipo de avaliação apresenta vantagens das quais se destacam: 1) aferir resultados de aprendizagem e 2) introduzir correções no processo de ensino. Além disso, a avaliação sumativa revela uma estrutura diferente da avaliação formativa e da inicial, nomeadamente por incidir numa área de matéria de grande dimensão.

No EP esta avaliação é o culminar de um conjunto de aulas (formativas) e de várias considerações e/ou informações que foram sendo retiradas ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Esta foi ao encontro do Anexo 1 do DOG, respeitando os níveis de desempenho inerentes aos programas nacionais. Conseguimos cumprir com os objetivos desta avaliação, tendo em conta as normas vigentes à avaliação de EF, sendo que consideramos que este é um processo complexo de se realizar, pois foram tidas em conta as avaliações anteriores (inicial, formativa, prognóstica), tendo estas um valor indissociável umas das outras, pois ambas se complementam. Também, este deve ser um processo a ter em consideração nas nossas decisões enquanto professores, o que gera (positivamente) uma análise pessoal e profissional das nossas ações - reestruturação do processo de ensino, e das ações dos alunos, dado que estes têm sempre a sua implicância neste longo processo.

Foram partes incorporantes da avaliação sumativa final os seguintes parâmetros: a) área das atividades físicas: com as modalidades lecionadas ao longo do semestre; b) a área da aptidão física: onde estavam incluídos os testes de Fitescola; c) a área dos conhecimentos: através da ficha de conhecimentos e das perguntas formuladas nas aulas

#### **2.1.3.4. Auto e heteroavaliação**

A auto e heteroavaliação foram realizadas nas últimas aulas de cada um dos semestres. A ficha de autoavaliação foi facultada pelo DEFD, na área das atividades físicas com as modalidades lecionadas ao longo do semestre, os alunos colocavam o nível de desempenho que achariam o mais adequado à sua prestação, na área da aptidão física onde estavam incluídos os testes de Fitescola, os alunos colocavam se estavam ou não na zona saudável, na área dos conhecimentos que incorporava a ficha de conhecimentos e as perguntas formuladas nas aulas, os alunos atribuíam uma classificação qualitativa de

“insuficiente” a “muito bom”, e, finalmente, a avaliação global que se traduzia num resultado de 0 a 5.

Segundo Nobre (2015), a autoavaliação é um tipo de avaliação que permite ao aluno regular o seu próprio processo de aprendizagem de acordo com critérios definidos, e, ainda, realizar a aprendizagem de avaliar a partir dos parâmetros comuns conhecidos, o que constitui por si uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão. Para que os alunos pudessem examinar o próprio trabalho de forma contínua e orientada, foi necessário o fornecimento de informação detalhada no início do ciclo de aprendizagem, através da fixação do Anexo 1 no espaço de aulas. Assim, os alunos podiam analisar os critérios de avaliação vigentes para cada uma das matérias nucleares.

A autoavaliação consiste na avaliação mútua, em conjunto, de uma determinada atividade ou trabalho realizado por vários indivíduos. A preparação dos alunos para a realização desta forma de avaliação orienta-se por uma valorização inicial dos aspetos positivos, deixando os negativos a cargo do professor (Nobre, 2015, conforme citado por Casanova, 1999).

A análise reflexiva da prestação dos alunos foi ao encontro do que estava previamente delineado. Em ambos os semestres, a maioria da turma corroborou com os resultados previstos, o que se traduz no bom conhecimento que os alunos detinham acerca da sua avaliação na disciplina, no que toca aos conhecimentos motores e teóricos adquiridos, à aptidão física e aos comportamentos e atitudes expressos nas aulas.

## **2.2. Projetos de Lecionação**

Durante o decorrer do EP tivemos a oportunidade de experienciar 2 projetos de lecionação diferentes. O primeiro projeto foi desenvolvido noutra ciclo de ensino daquele a que pertenceu o acompanhamento durante todo o ano letivo, neste caso houve a possibilidade de experienciarmos a nossa atividade docente no 2º Ciclo de Ensino Básico noutra Escola da cidade de Ponta Delgada. O segundo projeto foi realizado na ESL, a par da sugestão do Orientador da Escola, consistindo numa intervenção de “professor a tempo inteiro”.

### **2.2.1. Projeto Lecionação 2º Ciclo Ensino Básico**

A conclusão do presente MEEFEBS dá-nos a possibilidade de poder exercer funções nos grupos de recrutamento 260 e 620. Neste sentido, e a par do Guia de Estágio 2021/2022, foi-nos proposto realizar um projeto de lecionação noutra ciclo de ensino, ao

qual não estávamos habitualmente em contacto. Assim, entramos em contacto com um professor de EF da Escola Básica Integrada Roberto Ivens na cidade de Ponta Delgada, com o auxílio do Professor Orientador da Escola.

A turma M do 5º ano de escolaridade foi a turma que nos foi atribuída, e o projeto de lecionação foi realizado em 2 semanas, fazendo um total de 4 aulas, sendo 2 de segmento de 45 minutos e as restantes 2 aulas de 2 segmentos de 90 minutos. A turma era constituída por 17 alunos com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos, e a maioria destes praticava atividades físicas e desportivas fora do âmbito escolar.

Antecipadamente ao início do projeto e de forma a organizar as aulas eficazmente e garantir a continuidade pedagógica, foi necessário reunirmos com o professor titular da turma. Nesta reunião ficamos a conhecer a matéria que iríamos lecionar, os espaços desportivos disponíveis, materiais de aula, a sua arrecadação, as características gerais da turma, características dos alunos, necessidades educativas especiais, infraestruturas balneares dos alunos e que medidas estavam a ser adotadas devido à pandemia. Após a reunião foi necessário cruzar os dados com as aprendizagens essenciais do ano de escolaridade e com o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, permitindo um bom planeamento das aulas ao encontro das diretrizes normativas. A matéria nuclear abordada foi o futebol, tendo em conta o roulement das instalações desportivas.

Em relação à intervenção pedagógica, reparamos que o nível de empenhamento e comprometimento motor dos alunos foi mais eficaz, comparativamente com as turmas residentes. Verificamos que os alunos não têm medo de errar e de não saber realizar as tarefas, simplesmente executam as tarefas propostas pelo professor de forma rápida.

Quanto às estratégias de intervenção propriamente ditas, existiram algumas diferenças que são importantes de mencionar. Uma delas é a instrução, neste ciclo de ensino em específico, fruto da tenra idade, esta foi realizada de forma curta, simples e a mais precisa possível, não excedendo o tempo e a quantidade de informações. O uso de palavras-chave tornou-se essencial, sobretudo de terminologia adequada às suas idades. Neste seguimento, a instrução predominante adotada foi a demonstração, sendo que era uma forma de captação da atenção dos alunos. Acharmos que esta foi o instrumento mais eficaz, pois a partir da sua utilização os alunos percebiam e visualizavam rapidamente o que era solicitado.

Em termos de posicionamento, o cuidado foi o mais cauteloso, dado que a desatenção por parte destes era maior, fruto da irrequietude da idade e da impulsividade em iniciar rapidamente as tarefas. No que toca ao tempo de transição, houve algumas

lacunas no seu aproveitamento, uma vez que os alunos dispersavam enquanto realizamos a organização da tarefa seguinte. Após reflexão, assumimos que o tempo de transição deve ser realizado em conjunto com todos, promovendo toda a atenção na ação do professor.

Ao nível das tomadas de decisão, a organização de tarefas lúdicas e recreativas, com aspetos técnicos e táticos semelhantes ao contexto reduzido de jogo, auxiliou a aprendizagem nesta faixa etária. Além disso, utilizamos várias vezes critérios de êxito, como por exemplo, se o aluno conseguisse realizar uma determinada tarefa era considerado o “Ronaldo da Escola”.

Este projeto de lecionação contribuiu para a nossa intervenção enquanto futuros professores, uma vez que permitiu que pudéssemos refletir sobre os aspetos que diferem entre os vários ciclos de ensino. Para além de termos feito uma análise específica à nossa intervenção neste ciclo de ensino (dimensões de intervenção pedagógica), possibilitou-nos (re)pensar aquilo que estava a ser feito com a turma residente e conjugar os dois ciclos de ensino, realizando uma comparação e reconhecendo simbioses/divergências em relação às tomadas de decisão no que toca ao planeamento e realização. Desta forma, é necessário que enquanto professores tenhamos a capacidade de adaptação dos nossos instrumentos de ensino, consoante os conteúdos programáticos, as necessidades dos alunos, o seu nível de desempenho e toda a envolvência resultante de cada contexto.

### **2.2.2. Projeto “Professor a Tempo Inteiro”**

Esta experiência de lecionação a tempo inteiro foi uma proposta do Professor Orientador da Escola, com a finalidade de enriquecimento desta área de atividades de ensino-aprendizagem. De acordo com o Decreto de Lei nº41/2012, mais especificamente o artigo 77º, este projeto permitiu vivenciar 22 tempos letivos (horário transversal a todo o setor docente com horário completo) e experienciar várias áreas com a comunidade escolar e com os alunos, além disso foi importante ter esse contacto com diferentes níveis de ensino, níveis de aprendizagem, opções de planeamento, gestão, organização, posicionamento, turmas com mais/menos alunos, com diversas situações comportamentais e com alunos com aspirações socialmente diferentes face ao seu futuro.

Na elaboração deste projeto, tivemos a oportunidade de selecionar as turmas, isto é, foi necessário falar com os professores titulares das mesmas, permitindo uma boa organização das aulas e garantindo uma continuidade pedagógica do seu processo de ensino-aprendizagem. Optamos por escolher várias turmas de diversos anos de

escolaridade e com divergências quanto à constituição e tipologia de alunos, para que este projeto se tornasse mais rico e pudéssemos retirar o maior proveito deste. Antecipadamente ficamos a conhecer a matéria que iríamos lecionar, os espaços desportivos disponíveis, as características gerais da turma, características específicas dos alunos e necessidades educativas especiais, caso essas existissem. Após isso, foi necessário cruzar os dados com as aprendizagens essenciais do ano de escolaridade e com o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, permitindo um bom planeamento das aulas ao encontro das diretrizes normativas.

Quanto à intervenção pedagógica, optamos por selecionar turmas ao qual não estamos habituados, e que têm um estilo de formação “não regular”, como foi o caso do Ensino-Profissionalizante e da turma Ocupacional.

No primeiro dia de lecionação sentimos um enorme desconforto na lecionação da aula do Ensino-Profissionalizante, pois este é um ensino caracterizado pela falta de material dos alunos e pela clara desmotivação na escola, na aquisição de conhecimentos e no seu próprio futuro. Não ficamos satisfeitos com a aula, uma vez que a nossa intervenção não permitiu ganhos ao nível das aprendizagens dos alunos. Os principais ganhos adquiridos foram a utilização de técnicas de incentivo à participação dos alunos e a adaptação da comunicação e forma de estar na aula. Por outro lado, a aula lecionada à turma do Ocupacional foi um marco na semana do projeto. A turma tinha alunos com deficiências cognitivas, alguns destes com níveis acima da média. A nossa intervenção foi contributiva ao nível da transmissão de motivação aos alunos, e reforço da sua boa atitude perante as adversidades e realização das tarefas. Sentimo-nos um pouco nervosos antes do começo da aula, mas os professores deixaram-nos muito à vontade com os alunos e, por sua vez, estes criaram uma ligação muito fácil connosco. É importantíssimo criar uma ligação emocional com este tipo de alunos com deficiências cognitivas, estes devem sentir “eu estou presente”, “eu estou aqui para ajudar”, “eu vou fazer contigo” e, principalmente, “eu confio em ti”, são estas as expressões que consideramos essenciais para que haja uma conexão entre professor-aluno, e para que a aula tenha algum envolvimento.

De forma geral, a lecionação das aulas aos ensinamentos regulares correu positivamente. Já havia um maior à vontade com as turmas do 3º Ciclo de Ensino Básico, e gostamos muito de vivenciar o Ensino Secundário, porque eram alunos mais maduras e com uma outra predisposição para a prática das aulas. A lecionação da turma 10ªA foi das experiências mais enriquecedoras de todo o projeto. A matéria que estava a ser lecionada

era ginástica de aparelhos, mas com equipamentos que nunca tínhamos tido contacto, pelo que exigiu um estudo pormenorizado dos conceitos e dos elementos gímnicos. Comparativamente às restantes turmas, tivemos de reunir várias vezes com a professora e trocar diversas impressões, percebendo o nível de desempenho, ritmos de aprendizagem e condições de realização da aula. Graças à antecipação de todos os contextos e situações que pudessem ocorrer, e do nosso próprio incentivo ao conhecimento acrescido acerca da matéria, a aula correu de forma eficaz.

Este projeto de lecionação permitiu-nos adquirir e alargar as nossas vivências e experiências, nomeadamente em vários anos de escolaridade, e ainda conhecer as diferenças que existem quanto às turmas e às idades envolvidas. Todas as turmas têm as suas próprias divergências, assim sendo é necessário que o professor tenha a capacidade de se adaptar consoante as necessidades da turma e dos seus alunos. Atendendo à essência da disciplina de EF, e dos programas nacionais, é imperativo contribuir para a aquisição de conhecimentos teóricos e práticos por parte dos alunos. Na nossa modesta opinião, esta foi a experiência mais rica de todo o desenvolvimento do EP. O desgaste emocional resultante desta semana foi maior, relativamente às restantes semanas, uma vez que o número de aulas lecionadas exigia um esforço redobrado a nível mental e físico. Apesar da experiência de lecionação das várias turmas ter sido rigorosa, e de nos adaptarmos constantemente em cada uma das situações que nos surgia, todo o nosso empenhamento e comprometimento com esta experiência revelou-se uma vivência única, uma vez que tivemos a oportunidade de experienciar os sentimentos e emoções que estão decorrentes da profissão docente.

## **2.3. Área 2 - Organização e Gestão Escolar**

### **2.3.1. Assessoria ao Cargo de Direção de Turma**

Antecipadamente ao início de assessoria ao cargo de Direção de Turma (DT) houve uma pesquisa da nossa parte relativa às competências do Diretor de Turma, com sustentação em documentos como o Regulamento Interno da ESL, o seu Projeto Educativo ou até mesmo a plataforma Sistema de Gestão Escolar. Todos estes instrumentos permitiram-nos recolher informações e competências gerais na gestão e organização deste cargo, percebendo mais afinadamente quais os problemas de contexto familiar dos alunos, como por exemplo absentismo escolar ou violência familiar.

O cargo de assessoria à DT teve um desenvolvimento crescente e eficaz, uma vez que no início sentíamos-nos um pouco envergonhados e desconfortáveis com o facto de estarmos a auxiliar um docente que tinha mais experiência. Logo de início, a professora confiou no nosso trabalho solicitando que enviássemos o resumo da análise dos processos individuais dos alunos, uma vez que esta tinha sido realizada antes do ano letivo se iniciar. Este documento foi anexado ao dossiê da turma que se encontra na sala de diretores de turma.

Prontamente, e com vista à aquisição de capacidades associadas a este cargo, pedimos à professora se era possível tratarmos de certos assuntos, como a entrega de correspondência para os Encarregados de Educação (EE) ou a realização da justificação das faltas (com o seu acompanhamento). Semanalmente, realizamos o atendimento aos EE, de primeiro não interviemos muito, ficávamos a escutar que tipo de discurso se devia ter no contacto com o EE.

Fizemos o acompanhamento responsável do Plano de Intervenção Comunitário (PIC), onde é feito um acordo entre o EE, o DT, o aluno e a assistente social. Este documento completa estratégias e instrumentos de intervenção de que o aluno deve adotar para melhorar o seu percurso estudantil, como por exemplo realizar resumos durante um determinado tempo depois do jantar e assegurar um acompanhamento mais rigoroso por parte do EE. Nesta parte, o contexto social e familiar é muito importante, uma vez que implica a intervenção direta ou indireta no domicílio fiscal de cada um dos educandos.

Além do horário semanal de atendimento, estivemos presentes nas reuniões de Assembleia de Turma, esta servia para tratar de assuntos relativos à entrega de documentos dos alunos ou resolver assuntos pendentes que colocassem o sucesso dos alunos em causa. No horário da Assembleia, foram organizadas atividades em colaboração com a Associação de Empresários para a Inclusão Social (EPIS). As atividades desenvolvidas tiveram como principais objetivos, o desenvolvimento da estabilidade emocional e de competências comportamentais.

Dos maiores ganhos que tivemos na assessoria a este cargo de DT foi quando a DT se ausentou por problemas de saúde, então tivemos a oportunidade de ser Diretores de Turma a Tempo Inteiro.

Neste período, a assistente social da ESL veio recolher informações sobre os comportamentos e evolução dos resultados de um dos alunos, pelo que nos sentamos à mesa a trocar impressões sobre o mesmo. Houve um contacto efetivo com os Serviços de Psicologia e Orientação, sendo que já havia sido preenchido um documento para que o



aluno pudesse ter acesso a consultas de psicologia. Essa situação exigiu da nossa parte uma escolha de informação que fizesse a resposta eficaz das questões. Fomos contactados pelo Conselho Executivo da Escola, para que nos apresentássemos no gabinete, fomos informados que dois dos alunos se tinham agredido no recreio e, por isso, um deles iria prestar serviço comunitário e o outro ficaria suspenso por um dia. Foi-nos solicitado que informássemos os pais acerca desta situação e que os convocasse à escola para uma reunião e assinatura do documento referente a esta situação. Desta forma, efetuamos o contacto via telefónica de forma autónoma e, posteriormente, uma reunião presencial. Consideramos que tivemos uma conversa bem estruturada com os EE, soubemos ouvir e soubemos falar as informações necessárias para atenuar os problemas. É importante referir que os EE são diferentes uns dos outros, pelo que a linguagem e a capacidade de liderança deve ser adaptada consoante a situação em específico, não esquecendo os contextos envolventes ao acontecimento e ao conhecimento prévio do EE.

Nesta mesma semana, fomos contactados por um dos funcionários da Escola, que nos informou que uma das alunas pretendia efetuar uma queixa junto do Conselho Executivo. Fora do nosso horário de DT tivemos de intervir e procurar a aluna, resolvendo o problema o mais rápido possível. Esta situação permitiu-nos desenvolver capacidades de resposta, uma vez que exigia prontidão na nossa ação. Houve dois alunos que tiveram comportamentos inadequados na sala de aula, foram encaminhados para os Serviços de Encaminhamento Disciplinar (SED), pelo que com a acumulação de processos disciplinares, estes foram chamados à direção do Conselho Executivo para esclarecimentos adicionais, fomos informados que os alunos estariam em risco de suspensão. O constante contacto com os órgãos de gestão da ESL foi uma mais-valia, de forma a percebermos que tipo de intervenção estes executam em certas situações.

Todas as experiências vivenciadas na assessoria ao DT tiveram um proveitoso contributo na nossa formação no que toca à aquisição de competência de organização e gestão de uma turma e de todos os processos inerentes. Além do acompanhamento que fizemos e de todo o auxílio prestado às funções da DT, assumimos que foi muito importante ter experienciado o cargo de forma autónoma, uma vez que nos permitiu adquirir competências de resolução de problemas às quais não estávamos familiarizados. Além disso, possibilitou-nos enriquecer a nossa bagagem em termos de diversos estilos de liderança, com o contacto com diferentes EE e desenvolver competências de comunicação que fossem ao encontro das necessidades das situações ocorridas.

### **2.3.2. “+Valores na Atividade Física” - Atividade Direção de Turma**

Tendo em conta os contextos socioeconómicos dos alunos, atitudes e comportamentos e relações interpessoais, optámos por desenvolver uma atividade que incorporasse conhecimentos sobre a educação pessoal e relação com o outro, associando também a atividade física, através de jogos tradicionais. Estas atividades tiveram como objetivo fomentar os valores morais, não só inerentes à atividade física, mas também no contexto diário dos alunos. Quer na Escola, quer no desporto, e em todo o lado, os valores fazem parte do nosso quotidiano.

De forma a conhecermos melhor a turma e as suas relações, atempadamente fizemos a aplicação de testes sociométricos aos alunos. Desta forma, conseguimos perceber quem eram os alunos com maior taxa de aceitação na turma e os alunos que, por outro lado, não se enquadravam nos gostos da maioria da turma. Os resultados tiveram uma importância na nossa intervenção das aulas, uma vez que nos auxiliou a adaptar as nossas tomadas de decisão em função das suas respostas. Reparamos que na pergunta “ganhavas uma viagem, quem levavas contigo?”, a maior parte dos alunos respondeu com alunos que apresentam índices de boas práticas na relação com o próximo. Na questão “imagina que ficarias 10 horas fechado numa sala, que não gostavas que ficasse contigo?”, a maior parte indicou nomes de alunos com índices de agressividade e comportamentos disruptivos no seio da turma. Quanto à pergunta “O teste é a pares, quem escolhes para fazer contigo?”, reparamos que os alunos optaram por escolher o aluno que se destaca a nível de resultados escolares. Os resultados retirados dos testes sociométricos permitiram-nos organizar equipas com elementos que normalmente não se relacionavam.

A atividade ocorreu no Parque Século XXI no dia 3 de março de 2022 e contou com a participação das nossas turmas. O evento processou-se por estações em que cada uma destas tinha um valor associado, como por exemplo o respeito, a autonomia, a cooperação, a responsabilidade ou criatividade. Em cada uma das estações foi realizado um jogo relacionado com o valor anteriormente referido, no exemplo do respeito, um dos alunos era o “rei manda” e os restantes teriam de realizar certos exercícios físicos, respeitando as ordens do colega.

A atividade teve um bom envolvimento por parte de todos, sendo que a organização atempada foi um aspeto importante. Fizemos o contacto com as entidades de forma antecipatória, delineamos tarefas a cada um de nós, com horários a cumprir e determinamos toda a logística no dia da realização. Os alunos estiveram motivados pois cada uma das estações tinha uma pontuação consoante o seu empenho. Tendo esta uma

vertente competitiva, os alunos mostraram um interesse eficiente. Cada uma das estações estava assinalada com os respetivos valores associados, pelo que os alunos conseguiram perceber, não só através da preleção inicial, mas também da visualização da sinalização que o jogo estava inerente a um valor.

No final da atividade, tivemos a presença dos Serviços de Psicologia e Orientação da ESL através da presença da psicóloga da Escola, que no final da atividade transmitiu alguns conceitos morais aos alunos. Estes compreenderam que os valores são importantes quer no seu quotidiano quer no desenvolvimento de atividades físicas.

Esta atividade promoveu ganhos nas experiências escolares dos alunos, mas também na nossa intervenção, sendo que estas atividades tinham um formato *teambuilding*, achamos que atingimos o objetivo principal que estava definido, com competências de organização bem concebidos.

## **2.4. Área 3 - Projetos e Parcerias Educativas**

No contexto dos princípios que orientam o Projeto Educativo da Escola, o respeito, a justiça, a solidariedade e a responsabilidade são valores essenciais ao desenvolvimento integral do indivíduo enquanto cidadão ativo e participante na sociedade que deve ajudar a construir. Deve a Escola promover a ocupação positiva de tempos livres dos alunos, no sentido da aquisição de hábitos de vida saudável e desenvolvimento de valores fundamentais como o espírito de grupo, a solidariedade e tolerância.

As Atividades Desportivas Escolares (ADES) constituem-se como meio privilegiado de oferta de prática desportiva na Escola, representando o primeiro nível do Desporto Escolar na Região, com enquadramento legal na Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro.

### **2.4.1. Acompanhamento das Atividades Desportivas Escolares**

As ADES desenvolvem-se de forma diferente na Região Autónoma dos Açores, comparativamente à região continental de Portugal. Na RAA as ADES são desenvolvidas através de atividades pontuais e no Continente têm um desenvolvimento com continuidade e frequência.

Na ESL fizemos a divisão do Desporto Escolar em atividades internas e atividades externas. Quanto às atividades internas, o NE esteve na organização do Torneio de Futebol 5 entre os dias 27 de outubro e 15 de dezembro, sendo que o objetivo era

selecionar os alunos para os Jogos Desportivos Escolares do Secundário, que se realizavam na ilha Terceira. O NE esteve na divulgação do evento, na arbitragem dos jogos e na criação semanal de um newsletter, em que este era afixado no placard do DEFD, os resultados e as fotografias dos melhores momentos da semana desportiva. Nos intervalos, os alunos que não tinham visto os jogos podiam consultar os resultados. Os alunos gostaram de ver as suas fotografias no placard, visto que muitos deles vinham falar connosco a comentar o newsletter.

O NE preparou um microciclo de Atletismo, nos dias 19 e 26 de janeiro e no dia 2 de fevereiro, com vista à preparação dos alunos para o Mega Salto/Sprinter e para o Corta Mato Fase de Ilha. Inicialmente, o microciclo não tinha tido esta duração, uma vez que inesperadamente a escola fechou na primeira semana de janeiro devido ao Covid-19. Isto reduziu um pouco a nossa intervenção nos treinos preparativos dos alunos, apesar disso os alunos adoravam as atividades de treino que fizemos com estes. O clima foi recreativo, visto que houve um bom envolvimento entre ambas as partes.

Ainda nas atividades internas, as escolas do concelho de Ponta Delgada decidiram não realizar a Supertaça Escolar devido á situação pandémica que se fazia sentir. Esta tinha como objetivo reunir várias escolas do concelho e promover hábitos de estilos de vida saudáveis e relação entre escolas, num evento desportivo de competição.

A atividade *III Cross Running*, que estava agendada para dia 20 de dezembro foi reagendada para finais de maio, devido às condições climatéricas que se faziam sentir. Contudo, o DEFD decidiu em votação que não se devia realizar o evento devido à acumulação de testes por parte dos alunos e da escassez de tempo letivo para tal. A atividade tinha patrocinadores ao nível do lanche para os alunos (águas, snacks, fruta, pão), ao nível dos troféus com o patrocínio de uma empresa de contabilidade, a nível logístico da associação de atletismo de São Miguel, dos Serviços de Desporto de Ilha e da Câmara Municipal de Ponta Delgada. Foram imensos os apoios que tivemos. O NE criou uma página na rede social *Instagram*, de forma a interagir com os alunos e a motivá-los para a participação na atividade. Esta iria-se realizar nas instalações adjacentes ao Estádio de São Miguel, onde atualmente joga o CD Santa Clara, e contava com a participação de cerca de 260 alunos da Escola, um número que muito nos deixava satisfeitos e motivados para a sua realização.

Além disso, no dia 1 de junho o NE esteve presente no Torneio de Natação na Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras, com o auxílio na organização da

atividade e na cronometragem da prova. Os professores responsáveis pela atividade tiveram a nossa ajuda na inscrição dos alunos nas provas.

No dia 3 de junho foi realizado o *Rally* Desportivo, em que o objetivo foi fomentar a prática de atividades físicas a partir de jogos atípicos, como é o exemplo do *Kinball* (proveniente da Polónia) ou do frisbee que é uma modalidade que não é lecionada em EF. A atividade decorreu no Pavilhão do Complexo Desportivo das Laranjeiras com a participação das turmas que naquele horário estariam a ter EF. Com antecedência, fizemos o levantamento do número de alunos e foram realizadas as equipas. O desenvolvimento da atividade teve um sistema rotativo e de competição, em que as equipas se defrontaram e cada uma das atividades houve um pódio. Foi entregue um diploma de participação no final da atividade. Os professores cooperantes da atividade gostaram dos jogos desenvolvidos, uma vez que estes se encontram fora da extensão de conteúdos dos programas de EF. Os professores referiram que esta atividade poderia ter sido realizada mais cedo, pois permitia que estes fizessem os jogos nas suas turmas. Tivemos um bom *feedback* em relação à organização da atividade, pelo que os professores nos transmitiram que esta deveria ser uma atividade a ser desenvolvida todos os anos na Escola.

Em relação às atividades externas, estas contaram com a participação da ESL no Corta-Mato Fase de Ilha e Mega Salto/Sprinter, com a presença de outras escolas de toda a ilha de São Miguel. O Corta-Mato ocorreu no Estádio de São Miguel e o Mega Salto/Sprinter no Complexo Desportivo da Ribeira Grande. Os alunos entregaram a autorização dos Encarregados de Educação, que tinham sido previamente entregues. O transporte foi assegurado pela Escola e fizemos a gestão de todo o processo, com organização dos alunos e logística dos eventos inerentes. Estes estiveram empenhados nas competições, pelo que levamos para a Escola um 4º lugar no escalão iniciados femininos no Corta-Mato, um 1º lugar no Mega Sprinter no escalão de iniciados masculinos e um 3º lugar no escalão iniciados femininos no Mega Salto.

A organização, conceção, construção e desenvolvimento destas atividades foi realizada em colaboração, ou seja, pelo NE. O trabalho colaborativo é um aspeto fulcral na elaboração de atividades deste género, onde a parceria deve-se fazer de diálogo e de confronto de ideias. Há um trabalho muito minucioso na preparação das atividades, no que se refere aos objetivos, à comunicação com as entidades, no espaço, no convite dos participantes, etc. Este trabalho deve ser desenvolvido de forma antecipada, sendo que o

processo é moroso, apesar disso após a realização da atividade o sentimento é de satisfação pessoal e de grupo. Este tipo de atividades tem como objeto a Escola e o seu desenvolvimento, criando relações entre a educação e a participação, de e para todos.

## **2.4.2. Seminários Desenvolvidos**

### **2.4.2.1. Seminário Desporto de Alto Rendimento: articulação com a progressão de estudos**

Tal como acontece todos os anos, no âmbito da realização da 57ª Corrida de São Silvestre da cidade de Ponta Delgada realizada no dia 18 de dezembro de 2021, a Associação de Atletismo de São Miguel, entidade organizadora do evento, contou com a presença da atleta olímpica do Cátia Azevedo como a madrinha da corrida.

O NE teve conhecimento antecipado da presença da atleta na ilha de São Miguel, e prontamente elaborou um email dirigido à entidade promotora do evento, solicitando a presença da atleta e do seu staff na ESL. O seminário tinha como principal finalidade sensibilizar os alunos para um estilo de vida mais saudável, bem como a conciliação dos estudos com a vertente de alto rendimento e vida social, uma vez que a ESL possuía alunos que participavam nos campeonatos regionais desportivos e tinham aspirações académicas futuras.

O seminário decorreu no dia 17 de dezembro de 2021, data comemorativa do aniversário da ESL, na Biblioteca Escolar da ESL e contou com a presença das turmas do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, Curso Profissional Técnico de Desporto, Curso Científico-Humanístico Ciências e Tecnologias. Antes do início do seminário, a atleta Cátia Azevedo e a sua equipa fizeram um roteiro pelas instalações desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras, terminando junto à pista de atletismo que naquela altura se encontrava a ser requalificada pelos Serviços de Desporto da Ilha de São Miguel. Esta foi uma excelente forma de receber os convidados, uma vez que permitiu uma boa envolvimento entre ambas as partes num clima de sociabilidade e afetividade.

Após a deslocação para a Biblioteca Escolar, foi realizada a abertura da sessão com os habituais agradecimentos às turmas que ali estavam ali presentes e, novamente, à presença da atleta e da sua equipa. Ainda, o NE apresentou o historial desportivo da atleta, contemplando os feitos mais importantes nos campeonatos nacionais e internacionais e o seu sonho profissional - a enfermagem. Posteriormente, a atleta fez uma pequena introdução pessoal, do seu percurso escolar e académico, bem como da sua carreira desportiva.

Terminada a parte mais formal do seminário, deu-se o início ao espaço para questões, sendo importante referir que as perguntas aplicadas pelos alunos e pelos professores assistentes foram ao encontro do assunto, e, principalmente, pertinentes sobre a temática que se estava a abordar. Desde logo, surgiram questões que fizeram com que houvesse uma boa interação entre todos os presentes, tornando a sessão mais apelativa para os alunos. Na generalidade foram abordados assuntos-chave tais como, os obstáculos que a atleta enfrentou no seu percurso desportivo, como conciliou a sua atividade com a vida estudantil quer no secundário quer no ensino superior e certos comportamentos que teve de prescindir. Estes assuntos deram origem a vários debates sobre a estrutura e organização do desporto a nível nacional e os seus pontos positivos e negativos. Esta temática trouxe muitos testemunhos e experiências vivenciadas pela atleta, permitindo uma abordagem mais informal sobre alguns acontecimentos da sua vida. Perante todos os assuntos levantados, a lição predominante retirada desta atividade foi o facto do ensino e do desporto em Portugal não estarem em consonância, isto é, a atleta afirmou que o seu percurso foi muito difícil uma vez que a carga horária das duas vertentes era exigente e, simultaneamente, desproporcional. Além disso, a atleta relatou que a sua vida pessoal também foi afetada, pois entre o desporto e os estudos não havia tempo restante para a vida social, aconselhando aos alunos que devem ter um equilíbrio entre os seus objetivos pessoais e comportamentos normais da idade. Apesar de todas as limitações inerentes ao tema, a atleta incentivou a prática desportiva dos alunos, sendo esta uma forma de crescimento social, físico e mental.

O seminário foi realizado no dia de aniversário da ESL, contribuindo para o enriquecimento da programação de atividades que foi desenvolvida naquele dia. Este teve uma contribuição enorme nos alunos que praticavam desporto federado fora do âmbito escolar e que tinham ambições académicas, desta forma conseguiram perceber quais as maiores dificuldades na conciliação dos estudos com a prática do desporto através do testemunho da atleta. Além de tudo, esta foi uma atividade com uma boa preparação da nossa parte, visto que antecipamos todos os cenários, precavendo situações inesperadas e organizamos a atividade com todos os conceitos logísticos inerentes, tais como de comunicação formal às entidades ou na composição da programação.

#### **2.4.2.2. Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento**

Como é do conhecimento da maior parte das sociedades, as atitudes expressas pelos atletas mundialmente reconhecidos são atitudes visualizadas por quem assiste aos

Jogos Olímpicos. Os valores transmitidos no desporto de alto rendimento são fulcrais para a aprendizagem e desenvolvimento, não só das crianças, mas também nos adultos.

No seguimento do Projeto Olimpíada Sustentada, o NE decidiu organizar um seminário com os valores inerentes aos Jogos Olímpicos. Esta atividade teve como principais objetivos sensibilizar os alunos para os valores associados a este evento desportivo e, simultaneamente, incentivar a relação destes com o desporto de alto rendimento. Assim, o NE entrou em contacto com o departamento de Marketing do CD Santa Clara, cuja parceria possibilitou a cedência de alguns dos seus jogadores mais conhecidos, contanto ainda com a presença da mascote Clarinha. Além disso, foi feito o convite à professora de Português MA, para que a própria através dos vídeos disponibilizados pelo NE, pudesse transmitir uma lição ética a partir da mensagem que o conteúdo audiovisual pudesse transmitir. Estes eram apelativos, dado que os momentos presenteados foram inequivocamente acompanhados por todos. Pretendíamos que os alunos presentes conseguissem refletir de que forma estes valores se associam ao clube e ao dinamismo que se vive na estrutura e na relação com outras entidades.

A atividade decorreu no dia 29 de março de 2022 no Anfiteatro da Escola e contou com a presença de 7 turmas, desde o Curso Profissional de Desporto e do Curso Profissional de Saúde, às turmas do 3º Ciclo Básico e Secundário, totalizando a participação de 64 alunos. O seminário contou com a presença do Presidente do Conselho Executivo, e de seguida, fizeram-se os agradecimentos habituais e introdução da temática. A Professora de Português, de forma extraordinária, presenteou os vídeos que tinham sido preparados pelo NE e, de forma clara e simples, conseguiu tocar nos pontos-chave de cada um dos vídeos e cativar os alunos de forma muito positiva. Na segunda parte da atividade, deu-se início a uma sessão de questões abertas aos atletas, sendo que alguns alunos já tinham perguntas antecipadamente formuladas juntamente com os seus professores responsáveis. O público presente e os convidados refletiram muito bem a necessidade de existir valores dentro e fora do recinto desportivo, dado que sem estes o desporto e a sociedade não têm o desenvolvimento sustentável que se pretende. Os próprios atletas responderam às questões, expondo experiências pessoais e profissionais que retratavam a necessidade de aquisição de comportamentos adequados. Na terceira e última parte da atividade, a mascote Clarinha surpreendeu os alunos, oferecendo pulseiras com o nome do clube e um dos dirigentes presenteou alguns dos presentes com cachecóis. Todos receberam autógrafos dos atletas e tiraram fotografias como recordação no cimo do palco.



Ainda, este seminário foi um elo de aprendizagem entre os alunos e os seus Encarregados de Educação, visto que os educandos levaram para suas casas um pequeno questionário para preenchimento. A partir deste formulário, o NE conseguiu compreender de que valores os alunos se identificam maioritariamente e esta foi uma forma interessante de contribuir para a reflexão conjunta dos alunos e dos seus pais acerca dos valores que se praticam no desporto de alto rendimento e no quotidiano.

Este seminário foi um sucesso para os alunos, pois estes mostraram-se muito animados no final da atividade, com a presença de figuras tão ilustres do panorama nacional de futebol. Quanto à nossa intervenção, e tal como aconteceu em eventos anteriores, o trabalho colaborativo traduz-se numa preparação eficaz de todas as partes, nomeadamente de comunicação com as entidades, de preparação e de realização. A realização deste tipo de atividades promoveu-nos a possibilidade de gerar melhorias a nível de interação formal com outras entidades através de linguagem mais cuidada e de conceitos de organização e gestão mais rigorosos e de adaptabilidade às situações que possam ocorrer.

## **2.5. Área 4 - Ética Profissional**

O ser humano é um indivíduo constantemente à procura de mais desenvolvimento para si mesmo, de mais conhecimento, de mais educação, de mais interpretação do mundo à sua volta e de mais competências em todos os níveis da sua vida. Engane-se a pessoa que diga o seguinte “finalmente depois da minha formação estudantil não preciso de estudar mais na minha vida”. Isto está completamente errado, todo o ser humano aprende até ao seu último suspiro, quer seja consciente ou inconscientemente.

A busca de autoformação e de desenvolvimento pessoal e profissional são fatores preponderantes a todos os profissionais de qualquer ramo de atividade, e a docência não foge à regra. Certamente, após a nossa formação precisaremos de fomentar os nossos conhecimentos a partir de formações creditadas e não só. Aquando da realização do Estágio Pedagógico, marquemos presença nalgumas sessões de formação.

Participamos no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, em que assistimos a vários estudos e investigações dos nossos colegas de Mestrado e convidados, sobre as práticas de intervenção na disciplina e em investigações associadas ao ramo da docência. Esta foi uma atividade de enorme partilha de conhecimentos entre todos os participantes, principalmente aprendemos que a investigação deve estar em constante

aplicação, pois os métodos que se usam hoje, não serão aplicáveis num futuro próximo, ou seja, é importante que se pense o presente, para preparar o futuro da educação.

Participamos na ação de formação “Programa da Educação Olímpica” da responsabilidade do Comité Olímpico de Portugal, em que aprendemos algumas estratégias de abordagem dos Jogos Olímpicos em contexto escolar.

Também, reconhecendo que tínhamos alguma falta de informação sobre o desenvolvimento do desporto adaptado e precavendo a nossa ação no PTI, participamos na ação de formação “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual”, conhecendo o porquê de a atividade desportiva ser tão importante para as pessoas com deficiências e como é que o desporto adaptado se desenvolve a nível regional, nacional e internacional.

Além disso, apercebemo-nos de alguma falta de conhecimentos nas matérias de Judo e Danças Tradicionais. Desta forma, contamos com a ajuda de um professor especializado em Judo, em que este deu uma sessão de formação de 4 horas intitulada “A abordagem pedagógica do Judo na Escola”, onde este elaborou uma formação com os principais gestos que incluem a lecionação, não esquecendo os seus conceitos e transmitiu exercícios de progressão para as aulas. Esta formação interna decorreu na sala de judo num horário livre e teve o seu desenvolvimento a nível teórico e prático. Com a formação conseguimos ter uma maior autoconfiança na realização das aulas desta matéria, uma vez que sabíamos demonstrar os gestos técnicos e ao mesmo tempo saber instruir as etapas da sua realização.

A formação “A introdução das danças sociais na Escola”, foi abordada pelo Professor Orientador da Escola, e contou com o ensino da rumba quadrada e do “chá-chá-chá”, uma das danças que nunca tínhamos tido contacto. Os colegas de Estágio da Universidade do Porto fizeram a lecionação das danças e fizemos o auxílio do seu ensino. A formação foi uma mais-valia para nós, uma vez que não conhecíamos as danças e num futuro podemos vir a lecionar as mesmas noutro estabelecimento escolar, portanto foi um ganho na nossa formação enquanto futuros profissionais.

A nossa intenção será sempre procurar constantemente novos conhecimentos quer a nível da lecionação das matérias nucleares, quer a nível de estratégias de educação e de desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, conseguiremos ser melhores pessoas e melhores profissionais hoje, amanhã e depois. Além disso, pretendemos a curto prazo tirar uma formação na área da Natação, uma vez que reconhecemos que é uma das lacunas na nossa formação técnico-pedagógica.

### **III. Aprofundamento do Tema-Problema**

#### **3.1. Introdução**

O presente estudo tem como principal objetivo a avaliar a eventual associação entre as provas de aptidão física (AF), nomeadamente o vaivém, abdominais, flexões, senta e alcança e agilidade e os resultados das avaliações intercalares ou desempenho escolar (DE) do 1º semestre e 2º semestre em alunos do sexo masculino da Escola Secundária das Laranjeiras no ano letivo 2021/2022.

Depois de dois intensos anos de pandemia e de sucessivos confinamentos por parte de toda a população e, principalmente, com o fecho das escolas e de todas as instituições de educação, surge algumas questões pertinentes que este estudo deve partir por base: “Depois das interrupções sem contacto com a disciplina de EF e sem estimulação da aptidão física, até quanto os estudantes viram a sua condição física afetada? Será visível nos resultados do programa do Fitescola?”; “Estes resultados têm alguma influência nas avaliações dos alunos?”; “Será que a aptidão física dos alunos está associada aos resultados escolares nas restantes áreas curriculares?”; “Será que os alunos com maus resultados na aptidão física demonstram bons resultados na avaliação das restantes áreas curriculares?”. Estas são questões que reputamos de importantes, uma vez que a única forma de contacto com as atividades físicas da maior parte dos alunos está associada às aulas de EF, isto é, muitos dos alunos só exercitam fisicamente nas aulas desta disciplina.

Para além da Escola ser o meio de dinamização do fator físico, mental, social e cultural, é importante reconhecer os benefícios da adoção de estilos de vida saudáveis, sendo estes um motor sustentável no desenvolvimento de pessoas mais ricas fisicamente, mais propensas a promover raciocínio e mais aptas para enfrentar as adversidades da vida, contribuindo para um bem-estar pessoal e de relacionamento com o próximo mais consciente e duradouro. É importante refletir sobre a aptidão física dos alunos e dos seus contextos associados e, perceber, se estes níveis de aptidão física, além dos seus benefícios já conhecidos têm alguma implicação nos resultados escolares e no aproveitamento geral das disciplinas, não só de EF, mas de outras.

Desta forma, a prática de atividade física deve ser incentivada no seio da comunidade escolar e no seio da sociedade em geral. Muitos estudos falam dos benefícios físicos de uma boa aptidão física, no entanto é também necessário analisar a sua interferência nas ações cognitivas e resultados escolares (além das que já existem).

### **3.2. Enquadramento Teórico**

Com a evolução científica, a atividade física tem sido associada aos conceitos de qualidade de vida e de saúde. Filho, Verzani, Morão, Tertuliano, Sena e Machado (2018), referindo Freitas et al. (2007), defendem que é imperativo estudar o contributo da atividade física na promoção da qualidade de vida e da saúde.

Alves, Montenegro, Oliveira e Alves (2005) citados por Silva, Matias, Viana e Andrade (2012), referem que a atividade física é entendida como um dos fatores fundamentais para uma boa qualidade de vida e prevenção de doenças. Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos e Maia, (2008) citados na obra suprarreferida, apontam a inatividade física como um dos maiores problemas de saúde pública nas sociedades atuais, atingindo cada vez mais a população mais jovem.

De acordo com Sallis (2000) e Seabra et. al. (2008) citados por Silva et. al. (2012), a tendência de redução nos níveis de atividade física durante a adolescência tem sido cada vez maior, o que se deverá tanto a fatores biológicos como a fatores psicossociais. O número de jovens ativos diminui a cada dia, elevando o índice de sedentarismo, e, conseqüentemente, o aumento das doenças crónicas não transmissíveis (Silva 2017, citado por Antonio, Bezerra e Santos 2019).

A prática de atividade física é extremamente importante, estando positivamente associada a uma melhoria da aptidão física, e conseqüentemente a uma variedade de benefícios à saúde social, física, mental e cognitiva. Para além dos benefícios inerentes à prática de atividade física, muitas têm sido as investigações que procuram a relação entre a aptidão física e o desempenho escolar dos adolescentes e jovens.

No âmbito escolar, além das habituais aulas em que se desenvolvem as capacidades desportivas, surge em muitas escolas a bateria de testes do Fitescola. Este programa, inclui por exemplo, testes de aptidão aeróbia e testes de aptidão muscular. Uma melhor aptidão aeróbia durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, enquanto que a aptidão; a aptidão muscular está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea, sendo que o fortalecimento dos músculos promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica, redução de dores na região lombar (flexibilidade dos membros inferiores e abdominais) e previne o risco de doenças cardiométricas (Direção-Geral da Educação, 2021).

Num estudo realizado por Sardinha, Marques, Martins, Palmeira e Minderico (2014), que visou investigar a relação da aptidão cardiorrespiratória com o desempenho escolar,

os autores afirmam que esta tem mostrado efeitos positivos na cognição. A investigação demonstrou que os alunos com melhores resultados demonstraram maiores oportunidades de alcançar um bom desempenho escolar, comparativamente aos alunos que a nível cardiorrespiratório não foram tão capazes.

Além disso, a AF parece estar associada ao desempenho na disciplina de Matemática. A relação entre AF e DE pode ser explicada com o desempenho motivacional os alunos, ou seja, os alunos que são motivados podem realizar maiores esforços para obter maiores resultados académicos e físicos.

Por outro lado, Mcloughlin, Bai e Welk (2020) afirmam que as associações entre as duas variáveis são ambíguas. Donnelly, Hillman, Castelli, Etnier, Lee, Tomporowski e Szabo-Reed (2016), corroboram revelando que as descobertas das investigações realizadas acerca desta temática são inconsistentes, sugerindo que é necessário procurar novos fatores que possam fazer uma exploração mais detalhada da associação entre a aptidão física e o desempenho escolar. London e Castrechini (2011) afirmam que a AF tem uma influência positiva na cognição, no que toca à sua estrutura e funcionalidade do cérebro, apesar disso a prática de atividade física não evidencia negativamente a cognição ou o desempenho académico, como não há descobertas suficientemente fidedignas acerca deste pressuposto. Ainda, os autores referem que é importante refletir acerca da influência dos fatores socioeconómicos, do contexto familiar, dos fatores ambientais e das práticas escolares como influência no DE.

A relação entre AF e DE ainda parece uma questão polémica, embora uns estudos tenham encontrado algumas relações positivas entre as duas variáveis, outros não conseguiram estabelecer esta associação. Uma das possíveis explicações para esta diferença, passa pelo uso de diferentes medidas de avaliação e o facto de nem todos terem em conta fatores que possam estar associados a esta relação.

<sup>1</sup> Ao longo do tema-problema assume-se que atividade física se caracteriza como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulte num aumento substancial das necessidades calóricas sobre o gasto energético em repouso (ACSM, 2010).

<sup>2</sup> Ao longo do tema-problema assume-se que aptidão física se caracteriza como o conjunto de atributos ou características que um indivíduo tem ou alcança e que se relaciona com uma habilidade de realizar uma atividade física (ACSM, 2010).

### **3.3. Objetivos**

#### **3.3.1. Objetivo Geral**

Tal como referido anteriormente, este estudo visou avaliar a associação entre os resultados dos testes de AF (testes Fitescola), e o desempenho escolar dos alunos.

Neste sentido a questão principal que se coloca é a seguinte: “Será que os alunos com bons níveis de aptidão física, também têm bons resultados escolares?”.

#### **3.3.2. Objetivos Específicos**

O presente estudo teve como objetivo principal averiguar a eventual existência de associação entre as provas de aptidão física (aptidão aeróbica, aptidão muscular e flexibilidade). Para além do objetivo geral, foram identificados alguns objetivos mais específicos, no sentido de auxiliar a compreender melhor a temática principal:

- Verificar a existência de associação entre o desempenho escolar momento 1 e momento 2;
- Analisar a existência de associação entre os resultados de Fitescola momento 1 e momento 2;
- Analisar a existência de a associação entre o desempenho escolar e os resultados de Fitescola momento 1;
- Verificar se existe associação entre o desempenho escolar e os resultados de Fitescola momento 2;

### **3.4. Metodologia**

#### **3.4.1. Amostra**

A amostra foi constituída por alunos do sexo masculino, no total 76 alunos das seguintes turmas: 7ºA, 7ºB, 7ºC, 7ºE, 8ºA, 8ºB, 9ºA, 9ºB e 9ºD.

#### **3.4.2. Procedimentos**

Os testes do Fitescola são uma parte integrante na avaliação sumativa dos alunos na ESL. Este programa permite a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito e tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens a serem fisicamente ativos.

Foram realizadas duas aplicações da bateria Fitescola uma no 1º semestre e a outra no 2º semestre do ano letivo. Foram utilizados os resultados dos testes de vaivém, abdominais, flexões de braços, senta e alcança e agilidade.

No que concerne às medidas de classificação dos testes de Fitescola, consideramos os seguintes níveis: 0. Fora da Zona Saudável; 1. Zona Saudável e 2. Perfil Atlético.

No que toca às medidas de classificação do desempenho escolar, relativos aos resultados obtidos no 1º e 2º semestres intercalares, consideramos o seguinte: os resultados 1 e 2 - Insuficiente; 3- Suficiente; 4- Bom e 5- Muito Bom.

### **3.4.3. Protocolos do Fitescola**

1. O Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia;
2. O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.
3. O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.
4. O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
5. O teste de Agilidade (4x10m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar definido. Este teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

### **3.4.4. Análise estatística**

Os dados recolhidos foram inseridos num documento *Office Excel* para o efeito. Os resultados das avaliações intercalares foram retirados da plataforma do professor denominada Sistema de Gestão Escolar (SGE) e foram postos juntamente com estes. Foi feita a avaliação da normalidade da distribuição das variáveis do estudo através do teste de normalidade de Shapiro-Wilk e deparamos que não existia normalidade nas variáveis

referentes à avaliação de EF e na avaliação global pelo que se optou pela utilização de testes não paramétricos. O valor de significância definido foi de  $P < 0.05$ .

Todos os dados foram analisados através do software estatístico *SPSS.28* (*Statistical Package for the Social Sciences*).

### 3.5. Apresentação de resultados

De seguida será feita a apresentação dos resultados da investigação. Em primeiro, será apresentada a comparação dos valores da média e desvio padrão das variáveis “Avaliação Física 1 e 2” e das variáveis “Avaliação Global 1 e 2”, de forma a percebermos qual dos momentos é que teve um maior destaque e se houve evolução ou não. Em segundo, será feita uma comparação entre os valores de média e desvio padrão entre as variáveis “Avaliação Educação Física 1”; “Avaliação Global 1” e “Avaliação Física 2”; “Avaliação Global 2”, de modo a analisarmos se houve desfasamento entre os resultados na disciplina de EF e nos resultados semestrais em cada um dos momentos letivos (primeiro e segundo semestre). Ainda, no mesmo seguimento e para as mesmas variáveis, serão apresentados os valores de correlação  $r$  de Spearman e a sua significância ( $p$ ), com o propósito de averiguarmos como é que as variáveis se comportam simultaneamente.

Além disso, será apresentado a comparação das variáveis das provas de aptidão física nos momentos 1 e 2, percebendo em qual dos dois momentos é que os resultados das provas tiveram um maior destaque, se houve evolução de um momento para o outro, ou se houve um decréscimo do desempenho.

Finalmente, com o intuito de percebermos a associação entre as provas de aptidão física em cada um dos momentos, buscamos perceber que provas tinham algum tipo de relação.

**Figura 1 - Comparação dos valores de média e desvio padrão das variáveis Avaliação Educação Física 1 e 2 e das variáveis Avaliação Global 1 e 2**

	<i>média</i>	<i>dp</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
<b>Avaliação EF 1</b>	3,62	0,96	2	5
<b>Avaliação EF 2</b>	3,88	0,86	2	5
<b>Avaliação Global 1</b>	3,58	0,92	2	5
<b>Avaliação Global 2</b>	3,39	0,82	2	5



Conforme a figura 1, comparando os resultados da avaliação na disciplina de EF nos dois momentos (“Avaliação EF 1” e “Avaliação EF 2”), podemos observar que no 2º momento os alunos conseguiram subir os resultados da disciplina, com um resultado pouco vigoroso, mas que demonstra uma ligeira evolução.

Nos resultados escolares das restantes disciplinas (“Avaliação Global 1” e “Avaliação Global 2”), pelo contrário observa-se uma ligeira quebra dos resultados escolares, o que demonstra que os alunos pioraram os resultados escolares de um semestre para o outro.

**Figura 2 – Comparação dos valores de média e desvio padrão entre as variáveis Avaliação Educação Física 1 e Avaliação Global 1**

	<i>media</i>	<i>dp</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
<b>Avaliação EF 1</b>	3,62	,85	2	5
<b>Avaliação Global 1</b>	3,59	,62	2	5

De acordo com a figura 2, comparando a avaliação na disciplina de EF no 1º momento (“Avaliação EF 1”) com a avaliação global do 1º momento (“Avaliação Global 1”), podemos verificar que os alunos tiveram melhores resultados na disciplina em comparação com a avaliação semestral, a diferença entre as duas variáveis não é vigorosa, sendo que em ambas as variáveis o resultado mínimo é de 2 e o máximo de 5.

**Figura 3 - Comparação dos valores de média e desvio padrão das entre as variáveis Avaliação Educação Física 2 e Avaliação Global 2**

	<i>media</i>	<i>dp</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
<b>Avaliação EF 2</b>	3,88	0,82	2	5
<b>Avaliação Global 2</b>	3,39	0,63	2	5

De acordo com a figura 3, comparando a avaliação na disciplina de EF no 2º momento (“Avaliação EF 2”) com a avaliação global do 2º momento (“Avaliação Global 2”), podemos verificar que os alunos tiveram melhores resultados na disciplina em comparação com a avaliação semestral, a diferença entre as duas variáveis é pouco

significativa, sendo que em ambas as variáveis o resultado mínimo é de 2 e o máximo de 5.

**Figura 4 – Valores de correlação  $r$  de Spearman e a sua significância ( $p$ ) entre as variáveis Avaliação Educação Física 1 e Avaliação Global 1**

	$p$	$r$
<b>Avaliação EF 1</b>		
<b>Avaliação Global 1</b>	0,000	0,421**

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Segundo a figura 4, podemos observar que relativamente às variáveis Avaliação Educação Física 1 e Avaliação Global 1, há uma correlação inversa significativa ( $r = 0.421$ ,  $p < 0.00$ ), demonstrando que quanto maior o valor da avaliação de EF, menor o valor da avaliação global.

**Figura 5 – Valores de correlação  $r$  de Spearman e a sua significância ( $p$ ) entre as variáveis Avaliação Educação Física 2 e Avaliação Global 2**

	$sig$	$r$
<b>Avaliação EF 2</b>		
<b>Avaliação Global 2</b>	0,001	0,363**

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Segundo a figura 5, podemos observar que relativamente às variáveis Avaliação Educação Física 2 e Avaliação Global 2, há uma correlação inversa significativa ( $r = 0.363$ ,  $p < 0.001$ ), demonstrando o mesmo referido anteriormente, que o aumento do valor da avaliação de EF 2 determinou ao mesmo tempo o decréscimo da avaliação global no momento 2.

**Figura 6 - Comparação das variáveis das provas de Aptidão Física nos Momentos 1 e 2**

	<b>Momento 1</b>				<b>Momento 2</b>			
	<i>med</i>	<i>dp</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>med</i>	<i>dp</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
<b>Nº Percursos</b>	32	16,86	1	87	36	15,40	10	89
<b>Nº Abdominais</b>	29	20,70	0	75	40	23,00	0	80
<b>Nº Flexões</b>	15	11,14	0	58	16	9,62	0	52
<b>Senta e Alcança</b>	20	8,31	1	41,5	22	9,60	1	46
<b>Tempo Agilidade</b>	12,2	1,10	10,1	15,8	12,0	1,12	10,3	15

De forma a fazer uma comparação entre os testes de Fitescola, fizemos a comparação entre as variáveis, percebendo em qual dos momentos, primeiro semestre ou segundo semestre os alunos teriam tido melhores resultados.

#### **Teste de Vaivém (Nº de Percursos)**

No teste do vaivém, no primeiro semestre a média foi de 32 percursos e no segundo semestre de 36, fazendo um crescimento significativo de 4 percursos, mas que demonstra uma evolução na capacidade aeróbia.

#### **Teste de Abdominais (Nº de Repetições)**

No teste de abdominais, no primeiro semestre a média foi de 29 repetições e no segundo semestre de 40 repetições, fazendo um crescimento muito significativo de 11 repetições, e que demonstra uma evolução na capacidade muscular dos alunos ao nível da força média.

#### **Teste de Flexões (Nº de Repetições)**

No teste de flexões, no primeiro semestre a média foi de 15 repetições e no segundo semestre de 16 repetições, não havendo nem um crescimento nem um decréscimo da capacidade muscular dos alunos ao nível da força superior.

#### **Teste de Senta e Alcança**

No teste de senta e alcança, no primeiro semestre a média foi de 20 cm de média e no segundo semestre de 22 cm, fazendo um crescimento pouco significativo de 2 cm

em relação ao primeiro momento, o que demonstra uma fraca evolução dos alunos ao nível da capacidade de flexibilidade nos membros inferiores.

### Teste de Agilidade

No teste de agilidade, no primeiro semestre a média foi de 12,21 segundos e no segundo semestre de 11,99, fazendo relativamente a manutenção do mesmo registo, não havendo nem um crescimento nem um decréscimo da capacidade de aceleração e de coordenação por parte dos alunos.

**Figura 7 - Valores  $r$  de Spearman e a sua significância entre as variáveis das provas de Aptidão Física do Momento 1**

		Momento 1			
	Nº percursos	Abdominais	Senta e alcança	Flexões	Agilidade
Nº Percursos	-	0.562**	0.339**	0.272*	-0.619**
Abdominais	-	-	-	-	-0.402**
Flexões	-	-	-	-	-0.296**
Senta e Alcança	-	0.336**	-	-	-

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

\* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Segundo a figura 7, e tendo em consideração os valores observados, verificamos que existe uma correlação positiva entre o “Nº de Percursos” e os “Abdominais” ( $r = 0.562, p < 0.01$ ), “Senta e Alcança” ( $r = 0.339, p < 0.01$ ) e “Flexões” ( $r = 0.272, p < 0.05$ ), ou seja, quanto maiores os valores obtidos na prova de vaivém (“Nº Percursos”), menores são os valores obtidos nas provas de abdominais, senta e alcança e flexões. Também, verificamos que existe uma correlação positiva entre a prova de “Senta e Alcança” com a prova de “Abdominais” ( $r = 0.336, p < 0.01$ ). Em relação aos valores de “Agilidade” estes têm uma correlação negativa inversa, uma vez que os resultados do mesmo teste têm um conceito regressivo de sucesso, ainda assim apuramos um valor mais forte na relação com o “Nº de Percursos” ( $r = -0.619, p < 0.01$ ).

**Figura 8 - Valores  $r$  de Spearman e a sua significância entre as variáveis das provas de Aptidão Física do Momento 2**

<b>Momento 2</b>					
	<b>Nº percursos</b>	<b>Abdominais</b>	<b>Senta e alcança</b>	<b>Flexões</b>	<b>Agilidade</b>
<b>Nº Percursos</b>	-	0.462**	0.295**	0.414*	-0.713**
<b>Abdominais</b>	-	-	-	0.392**	-0.417**
<b>Flexões</b>	-	-	-	-	-0.442**

Segundo a figura 7, verificamos que existe uma correlação positiva entre o “Nº de Percursos” e os “Abdominais” ( $r = 0.462, p < 0.00$ ), “Senta e Alcança” ( $r = 0.295, p < 0.01$ ) e “Flexões” ( $r = 0.414, p < 0.01$ ), ou seja, quanto maiores os valores obtidos na prova de vaivém (“Nº Percursos”), menores são os valores obtidos nas provas de abdominais, senta e alcança e flexões. Também, verificamos que existe uma correlação positiva entre a prova de “Abdominais” com a prova de “Flexões” ( $r = 0.392, p < 0.01$ ). Tal como no momento 1, no momento 2 os valores de “Agilidade” têm uma correlação negativa inversa com as variáveis “Abdominais” e “Flexões”, apesar disso não são significativas uma vez que os resultados do mesmo teste têm um conceito regressivo de sucesso. Além disso, apuramos um valor mais forte na relação com o “Nº de Percursos” ( $r = -0.713, p < 0.01$ ).

### **3.6. Discussão dos resultados**

A época que todos vivemos está a ser caracterizada por um período de intensas, rápidas e profundas transformações. Deparamo-nos com um mundo emoldurado pelas surpreendentes transformações tecnológicas e nos últimos dois anos, pelo surgimento da pandemia Covid-19, o que teve repercussões incontornáveis no desenvolvimento físico, mental, social, cultural e interpessoal, tanto nas crianças e jovens como nos adultos. Os níveis de atividade física/exercício e o Desporto não ficam imunes às dificuldades e aos desafios que surgiram, no entanto, esta atividade dado o seu alto significado humano e educativo, permite que o Homem obtenha experiências que marcam a sua formação e situações que possam ocorrer no dia-a-dia.

Este estudo surge com o objetivo de averiguar a existência de eventual associação entre as provas de aptidão física, nomeadamente a aptidão aeróbia, aptidão muscular (força superior e média), flexibilidade e agilidade, e os resultados das avaliações

intercalares em alunos do sexo masculino da ESL no ano letivo 2021/2022. Não se observou associação entre as duas variáveis. Os testes de aptidão física do programa Fitescola não têm qualquer correlação com os resultados das avaliações intercalares dos alunos, ou seja, a aptidão física não está relacionada com o desempenho escolar. Segundo Mcloughlin et al., (2020); Donnelly et al., (2016), revelam que as associações entre as variáveis são ambíguas e inconsistentes, e sugerem que é necessário investigar fatores de investigação mais detalhados. Por outro lado, e de acordo com London et al., (2011), não há resultados que evidenciam aspetos negativos da prática de atividade física com o desempenho escolar, apesar disso aspetos tais como, os contextos socioeconómicos, familiares e práticas escolares são fatores importantes a ter em consideração quando se procura resultados mais concretos na pesquisa entre a associação destas duas variáveis. Desta forma, é necessário que quando se faz a pesquisa destas relações que se tenha em atenção outros coeficientes que possam ter implicações nos resultados, quer no desempenho físico, quer no desempenho escolar dos indivíduos.

A par desta averiguação, foi detetado que a maioria da amostra, submetida aos testes do Fitescola não se encontra dentro dos parâmetros mínimos de zona saudável, revelando que os alunos não são capazes de atingir os valores mínimos de sucesso para valores de aptidão física. Estes resultados demonstram que os jovens e adolescentes de atualmente têm tido uma enorme dificuldade em manter níveis de aptidão física associados ao seu peso e idade, o que poderá ter consequências a nível físico e mental a médio e a longo prazo. Estes resultados vão ao encontro das afirmações de Antonio, Bezerra e Santos (2019), quando referem que o nível de sedentarismo entre os jovens tem aumentado gradualmente, gerando uma diminuição do número de jovens ativos. Estes resultados podem justificar-se com o surgimento da pandemia Covid-19, em que os alunos passaram muito tempo fechados nas suas habitações, o que gerou pouca ou nenhuma prática de atividades físicas, substituindo estas tarefas pelas novas tecnologias. Apesar de algumas provas de aptidão física terem tido uma ligeira evolução, nomeadamente o teste de vaivém, o teste de abdominais, o teste de flexões e o senta e alcança, os valores registados não foram grandiosamente significativos. O teste de agilidade teve uma ligeira redução do primeiro para o segundo semestre. Além disso, observou-se que quanto maior é o resultado na disciplina de EF, pior são os resultados semestrais nas avaliações semestrais, embora tenha havido uma reduzida evolução do desempenho em ambas as variáveis.

Este trabalho revelou uma correlação entre a prova de vaivém (“Número de Percursos”), com as provas de força média, força superior e flexibilidade, demonstrando que os resultados das últimas provas pioram quando os resultados do vaivém melhoram. Será necessário que haja investigações em específico acerca destas variáveis, para que se chegue a uma resposta mais consistente.

Tal como em todos os estudos e publicações que se realizam, este trabalho tem limitações que implicam uma série de questões. Uma das limitações passa pelo baixo número de participantes que incorporaram a amostra (o que afeta a validade dos resultados) e pelo facto da grande maioria dos alunos não praticar nenhum desporto federado fora do âmbito escolar. Os resultados parecem indicar que três blocos da disciplina de Educação Física durante a semana de aulas, não parece exercer mudanças significativas no desempenho físico e motor destes. Além disso, o tempo de execução foi demasiado reduzido para que se pudesse obter resultados mais evidentes, uma sugestão de análise será realizar a comparação entre diferentes anos de escolaridade, por exemplo na transição entre o 7º ano de escolaridade e o 8º ano de escolaridade.

### **3.7. Conclusão**

A Escola é o motor de desenvolvimento de cada sociedade. É a partir desta que o Homem consegue colher a Arte, a Cultura, a Inovação e o Progresso, de geração em geração. Nos dias de hoje, os alunos passam mais tempo na Escola do que nas suas próprias casas, desta forma é indispensável que a EF tenha um impacto na Arte e Cultura física e mental dos indivíduos, na Inovação do querer ser mais e melhor e no Progresso através da aquisição de estilos de vida saudáveis e de uma vivência harmoniosa, prevalecendo o Desporto, a Mente e o Corpo.

Apesar dos jovens e adolescentes da atualidade terem grandes dificuldades na adoção de práticas desportivas e físicas, é verdadeiramente importante que haja uma união entre entidades governamentais, instituições de educação e de saúde pública. Só assim poderá haver um junção de esforços de ambas as partes, o que vai permitir elevar positivamente as atitudes e comportamentos desta faixa etária. É necessário criar estratégias exequíveis para promover o desenvolvimento da criança como um todo, lutando contra o analfabetismo motor e incentivando a prosperidade física e mental destes indivíduos.

Os resultados aqui mencionados refletem alguns problemas que as sociedades atuais e mais jovens enfrentam e é por isso que este tipo de trabalho deve ter uma

continuidade, ou seja, estas investigações devem surgir com maior frequência e com maior profundidade, procurando a busca pelo novo, pela busca de justificações, pela busca das suas causas e das suas consequências.

Após a realização deste estudo, podemos afirmar que saímos melhor preparados para exercer um papel de investigadores enquanto futuros professores. Este trabalho permitiu-nos desenvolver competências profissionais e escolares e, ainda, capacidades de reflexão relativas ao processos de ensino e intervenção dos seus sistemas, como a discussão de temas-problemas que permitem relacionar, comparar e analisar situações que possam surgir a par da nossa futura ação docente.

#### **IV. Considerações Finais**

O EP foi das experiências mais desafiadoras e ricas da nossa formação enquanto pessoas e enquanto futuros profissionais. Estes 10 meses de trabalho foram árduos e trabalhosos, mas contribuíram para o nosso crescimento em todos os sentidos. Esta caminhada tornou-nos uns Homens mais maduros, mais responsáveis, mais ponderados, mais experientes e, sobretudo, mais predispostos a enfrentar as adversidades profissionais e pessoais da vida, a ouvir, a ser ouvido, a ser, a estar, a ser melhor, a ser mais, a cada dia, dia após dia!

Não temos dúvidas que este é o caminho! O caminho da Educação Física! Isto permitiu-nos, além da experiência, percebermos que o nosso futuro passa pela docência e que realmente seria esta a profissão que queríamos envergar, deu-nos a resposta certa para o nosso encontro connosco próprios e com o Mundo que nos rodeia.

“O ser professor é sê-lo, para si mesmo!”. “Sê-lo” (professor) é uma enorme responsabilidade, é “sê-lo” para si mesmo. O ser professor não é ser, somente, para o público-alvo. Isto é, tivemos de ser professores com funções na transmissão de conhecimentos, de crescimento, de inovação, de ganhos, de reflexão, de construção e de realização, tivemos de o ser, também, para nós próprios. A par disso, o nosso compromisso foi sempre cumprir com estes ofícios da profissão. Cumprir e fazer cumprir com estas tarefas. Estas só se concretizam com aquilo que foi desenvolvido ao longo do processo - a pesquisa, a discussão e, principalmente, a partilha. A lecionação é um ato de ser e estar na vida, ensinar e aprender, aprender e ensinar, em conjunto, simultaneamente.

“O ser professor é mais do que ser”. Além da lecionação das aulas, devemos contribuir persistentemente por uma melhor Escola, com contributos ao nível da gestão, da organização e do desenvolvimento para bem dos alunos e da sociedade. Por isso, a



colaboração na assessoria ao cargo de DT teve um papel enriquecedor, pois de mãos dadas o trabalho em equipa é comprometedor e eficaz, tanto para quem o pratica, como para quem o recebe (trabalho que é desenvolvido). A elaboração de atividades é, igualmente, um fator de melhoria na Escola, é necessário fazer face às necessidades reais dos alunos, com eventos interessantes e motivadores. Assim, achamos que o professor deve o ser, mas não só! As intervenções no que toca à organização e gestão, ou realização de atividades, no contexto escolar específico da ESL, foi um marco no nosso EP, por todos as experiências e saberes adquiridos aquando desse trabalho mútuo.

“O ser professor é ser autodidata”. A busca pelo que se conhece, buscando o enriquecimento da informação e a busca pelo desconhecido, buscando competências que até então não tinham disso descobertas. É desta forma, que queremos levar avante o nosso crescimento, enquanto pessoas e enquanto profissionais. Já dizia Luís de Camões “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades”, neste caso as vontades podem ser interpretadas como “os alunos”. O tempo urge a cada dia, as coisas e o carácter dos alunos, e a instrumentalização dos conteúdos didáticos e programáticos vão sofrendo alterações ao longo dos tempos. Assim sendo, é vital que o professor procure novos conhecimentos ao longo dos tempos, buscando uma intervenção ao encontro das reais necessidades de determinadas situações, contextos e populações.

Há conhecimentos que não são detetáveis no presente e aplicáveis (logo de seguida) num curto espaço de tempo. Na nossa opinião, as aprendizagens adquiridas ao longo do EP não são mensuráveis a curto prazo, os conhecimentos que foram adquiridos durante a realização deste EP terão, certamente, o seu reconhecimento a médio e a longo prazo, quando tivermos uma oportunidade de trabalho. Aí sim, vamos valorizar com mais certeza todo o trabalho desenvolvido e reconhecer que foi indiscutivelmente fundamental para as funções profissionais que aí advêm.

Terminamos esta etapa com uma frase nos acompanhou e continuará a acompanhar no nosso percurso profissional, que é a seguinte “Hoje, sei mais do que sabia ontem e amanhã, saberei mais do que sei hoje”. Este processo exigente não poderia ter feito sentido se não fosse de dia para dia, de semana para semana, de mês para mês, uma vez que este EP nos tornou mais ricos ao longo do tempo. Achamos que a aquisição de conhecimentos num sentido isolado é, claramente, insuficiente para caracterizar esta longa caminhada de formação. Neste sentido, achamos que as vivências e experiências consumadas neste EP, trouxeram um uma bagagem de conhecimentos com carácter

diferenciador, acrescido e plurifacetado, no que concerne a situações e contextos propícios à profissão que suportamos ao longo do ano letivo.

## Referências Bibliográficas

American College Of Sports Medicine - ACSM (2010). Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição, Nona Edição, Editora Guanabara Koogan.

Antonio, M., Bezerra, A., & Santos, B. D. S. (2019). Fatores de adesão e abandono da prática desportiva em adolescentes escolares. *Dossiê Psicologia do Esporte*, 71–75.

Bento, J. O. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health*, 79(1), 30-37.

Direção-Geral da Educação (2021). Testes do Fitescola. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa. Retirado em 17/12/2021 <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.

Dias, M. H. M. B. (1999). Avaliação da Aprendizagem. *Escola Superior de Educação Almeida Garrett- Eseag*.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.

Filho, J., Verzani, R., Morão, K., Tertuliano, I., Sena, A., & Machado, A. (2018). Contribuições Bioecológicas para Compreensão da Motivação em Musculação. *Revista Caderno Pedagógico*, 14(2).

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.

Kangalgil, M., & Özgül, F. (2018). Use of Feedback in Physical Education and Sports Lessons for Student Point of View. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1235-1242.

London, R. A., & Castrechini, S. (2011). A longitudinal examination of the link between youth physical fitness and academic achievement. *Journal of School Health, 81*(7), 400-408.

Mendes, R., Godinho, M., & Chiviakowsky, S. (2017). Informação de Retorno sobre o Resultado e Aprendizagem. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (15-16)*, 25-37.

Nobre, P. (2015). Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: conceções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra.

Mcloughlin, G. M., Bai, Y., & Welk, G. J. (2020). Longitudinal Associations between Physical Fitness and Academic Achievement in Youth. *Medicine and science in sports and exercise, 52*(3), 616-622.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. *Pedagogia do desporto*, 185-206.

Silva, E., Fachada, M. & Nobre, P. (2021-2022). Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2021-2022 e Regulamento de Estágio Pedagógico. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

Vargas, T. G., Morisso, M. M., Gonzále, F. J., & Sawitzki, R. L. (2018). A experiência do Sport Education nas aulas de educação física: utilizando o modelo de ensino em uma unidade didática de futsal. *Movimento-Revista de Educação Física da UFRGS, 24*(3), 735-748.

### **Documentos Auxiliares de Ação, Regulamentos, Protocolos e Decretos-Lei**

Decreto-Lei nº139/2012

Portaria nº75/2014, de 18 de novembro

Decreto-Lei nº 240/2001

Decreto Legislativo Regional nº12/2005

Documento de Organização e Gestão

Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras

Projeto Educativo

Protocolo de Avaliação Inicial

## Anexos

### Anexo 1 - Questionário Inicial

#### Caracterização individual do aluno

<b>Identificação</b>
Nome: _____ Idade _____ Turma ____
<b>Alimentação/Saúde</b>
Nº de refeições por dia: _____ O que bebes à refeição? Água <input type="checkbox"/> Refrigerantes (ex: Coca-Cola) <input type="checkbox"/> Sumo natural <input type="checkbox"/>
Quantas horas dormes por dia? _____ (De 1h a 10h)
Já sofreste alguma lesão desportiva? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se <b>Sim</b> , qual? _____
<b>Ocupação dos Tempos Livres</b>
Como ocupas o teu tempo livre? Ler <input type="checkbox"/> Jogar computador/Redes sociais <input type="checkbox"/> Ajudar os pais <input type="checkbox"/> Estudar <input type="checkbox"/> Estar com amigos <input type="checkbox"/> Passear <input type="checkbox"/> Praticar atividade física <input type="checkbox"/> Ouvir música <input type="checkbox"/>
<b>Hábitos Desportivos</b>
Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se <b>Sim</b> , qual/quais: _____ Se <b>Não</b> , já praticaste? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se <b>Sim</b> , qual/quais: _____
Já participaste nas atividades desportivas escolares? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se <b>Sim</b> , qual/quais a/as modalidades: _____ Se <b>Não</b> , indica a/as razões: Não gostava das modalidades <input type="checkbox"/> Tinha outras atividades <input type="checkbox"/> Praticava desporto noutra local <input type="checkbox"/> Problemas com horários <input type="checkbox"/> Outra/s <input type="checkbox"/> Qual/quais: _____
<b>Educação Física</b>

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim  Não

Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física?

Futebol  Andebol  Voleibol  Basquetebol  Atletismo  Dança

Ginástica de solo  Ginástica acrobática  Ginástica rítmica  Badminton

Orientação  Patinagem  Natação  Outro/s  Qual/Quais: \_\_\_\_\_

Qual a modalidade que mais gostas? \_\_\_\_\_ E a que menos gostas? \_\_\_\_\_

Que nota obtiveste no ano letivo anterior a Educação Física? \_\_\_\_\_

Na tua opinião qual a importância da Educação Física?

Muito importante  Importante  Pouco importante  Nada importante

De 1 a 10 qual a tua motivação para a prática da Educação Física?



1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Obrigado pela Colaboração!





## Planeamento Anual (continuação)

 <p style="text-align: center;">DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO Ano Letivo 2021/2022 <b>PLANEAMENTO ANUAL</b> 7.º A</p> 	
<b>Recursos Materiais</b>	<p>ANDEBOL: 20 bolas de andebol; coletes; sinalizadores; balizas; bolas de diferentes tamanhos</p> <p>VOLEIBOL: 20 bolas de voleibol; sinalizadores; redes de voleibol; colunas; arcos</p> <p>NATAÇÃO: Pranchas; pull-buoy; arcos; bolas de flutuação; esparguetes</p> <p>GINÁSTICA: Colchões de queda; tapetes; tapetes longos; mini-trampolm; trampolm reuther; plinto; plinto de esponja; bock; bancos suecos</p> <p>ATLETISMO: Pesco; sinalizadores; barreira; rodo; testemunhos</p> <p>FITNESS: Bolas; Cordas individuais; Colchões de condição física; Bolas medicinais</p> <p>MATERIAIS DIVERSOS: coluna; compressor elétrico de ar; 1 Bomba enchimento bolas manual; Sinalizadores; 2 Caixas de flexibilidade; coletes coloridos; Cans de transporte</p>
<b>Competências gerais por área</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Compor, realizar e analisar, de ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>Realizar e analisar, do atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</li> <li>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> </ul> <p>aptidão física - relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, alimentação, o repouso, a higiene, atividade e a qualidade do meio ambiente;</p> <p>conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes, e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança;</p> <p>conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva de saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>
<b>Avaliação Objetivos específicos</b>	<p>atletismo - corrida de velocidade: (i) programa de educação física 5º ano - alínea 2; (ii) programa de educação física 7º ano - alínea 2; (iii) programa de educação física 9º ano - alínea 3</p> <p>atletismo - salto em comprimento: (i) programa de educação física 5º ano - alínea 3; (ii) programa de educação física 7º ano - alínea 5; (iii) programa de educação física 9º ano - alínea 6</p> <p>atletismo - lançamento do peso: (i) programa de educação física 9º ano - alínea 9; (ii) programa de educação física 7º ano - alínea 6; (iii) programa de educação física 9º ano - alínea 6</p> <p>atletismo - estafetas: (i) programa de educação física - alínea 3 (ii) programa nacional de educação física - alínea 3; (iii) programa nacional de educação física - alínea 4</p> <p>voleibol: (i) programa de educação física 5º ano - alínea 3; 4.1; 4.2; 5; (ii) programa de educação física 6º ano - alínea 4.1; 4.2; 4.3; 4.5; programa de educação física 7º ano - alínea 5; programa de educação física 9º ano - alínea 4.3 e 5.1.</p> <p>natação: (i) programa de educação física 7º ano - alínea 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5; (ii) programa de educação física 7º ano - alínea 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; (iii) programa de educação física 7º ano - alínea 1; 2; 3; 4; 7.</p> <p>ginástica de solo: (i) programa de educação física 2º ano - alínea 6; programa de educação física 3,4º ano - alínea 1; 11; programa de educação física 4º ano - alínea 3; programa de educação física 7,8º ano - alínea 2.6; 2.7; programa de educação física 9º ano - alínea 2.3. (ii) programa de educação física 5º ano - alínea 2.1; programa de educação física 7,8º ano - alínea 2; 2.1; 2.3; 2.4; 2.5; 2.7; programa de educação física 9º ano - alínea 2.3.</p> <p>ginástica de aparelhos: (i) programa de educação física 7º ano 2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 5.1; 5.2; 5.3 (ii) programa de educação física 2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 (iii) programa de educação física</p> <p>andebol: (i) programa de educação física 7º ano - alínea 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2.2. (ii) programa de educação física 9º ano - alínea 4.1.1; 4.2.2; 4.2.3; programa de educação física 9,10º ano - alínea 4.3.1; 4.3.2.</p> <p>judo: (i) programa de educação física 7º ano - alínea 3; 5; 6.1; 6.2; 7.1; 7.2; 7.3; 8.2; 8.3; (ii) programa de educação física - alínea 3.5; 4.1; 4.2; 5; (iii) programa de educação física - alínea 3.1.1; 3.1.2; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 5</p>
<b>Formas de Avaliação</b>	<p>Vídeos; Circuitos; Áreas; Estações; Sequências; Exercícios Crítico; Jogo; Programa FIEEscola; Ficha de conhecimentos.</p>
<b>Situações de aprendizagem</b>	<p>Exercícios individuais; Exercícios em grupo; Formas Simplificadas do Jogo; Exercícios crítico; Exercícios Analíticos; Exercícios de carácter lúdico e competitivo; Circuito; Estações; Situações Reduzidas de Jogo; Exercício de Progressão Pedagógica.</p>
<b>Instrumentos de Avaliação</b>	<p>Grilhas de avaliação; Ficha de conhecimentos; Protocolo de Avaliação Inicial, Ficha de Hetero e Auto Avaliação; Ficha de exatidão/portabilidade/material; Registo dos conhecimentos (questões de aula); Relatórios de aula; Programa FIEEscola.</p>
<b>Justificação das opções tomadas</b>	<p>A escolha das Unidades Didáticas foi feita com base no Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto (DOG), no qual está definido que a organização curricular para o 7º ano de escolaridade deve focar as seguintes matérias: relativamente aos jogos desportivos coletivos - voleibol e andebol; os aparelhos e o solo relativamente à ginástica; a corrida de velocidade, os saltos (salto em comprimento); os lançamentos (peso) e as estafetas no que diz respeito ao atletismo; o estilo AMA e técnicas alternadas (col e costas) relativamente à natação e ainda o judo. A seleção das matérias foi realizada com base nos mapas de rotações das instalações desportivas. Além disso, as matérias terão por base o nível dos alunos de acordo com a aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial em articulação com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), as aprendizagens essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. O voleibol vai permitir aos alunos adquirirem competências específicas ao nível de velocidade de execução e, principalmente, coordenação dos membros inferiores e superiores. O andebol, sendo um jogo coletivo de invulso, vai possibilitar aos alunos ganhos ao nível da coordenação, da cooperação e espírito de equipa. O atletismo é uma matéria muito rica em ações corporais e culturais. A ginástica é uma modalidade complexa, mas importante para que os alunos conheçam o seu corpo e desenvolvam, por exemplo, a flexibilidade, a força e a agilidade. A natação é importante para o aumento de amplitude articular e para o relaxamento dos músculos. Quanto ao judo, este surge como um desafio pessoal de treino para o professor, dado que nunca teve contacto suficiente com esta matéria. Aptidão Física: O desenvolvimento de aptidão física será feito através do treino intervalado de alta intensidade (HIIT), mais especificamente "tabatas" de resistência aeróbia e de força. Estas tarefas não ser aplicadas, alternadamente nas partes iniciais e finais das aulas. Relativamente à flexibilidade, foi criado pelo Núcleo de Estágio um Programa de flexibilidade, que normalmente será integrado na parte final das aulas.</p>



## Anexo 4 - Ficha de Observação

Núcleo de Estágio 2021/2022

### Ficha de Observação da Aula


<b>Observador:</b>		<b>Ano/Turma:</b>	
<b>Observado:</b>		<b>Espaço</b>	
<b>Unidade Didática:</b>		<b>Hora:</b>	
<b>Data:</b>		<b>Nº de Alunos:</b>	

<b>Dimensão</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>NO</b>
<b>Instrução</b>	O professor coloca-se de forma adequada.			
	A comunicação é sucinta e explícita.			
	O professor promove a descoberta guiada a partir do questionamento.			
	O professor recorre a palavras-chave tornando o seu discurso mais rápido e eficaz.			
	O professor varia os métodos de intervenção (demonstração, questionamento.)			
	O professor certifica-se da compreensão da mensagem.			
	O professor revê os conteúdos mais importantes.			
	O professor relaciona o trabalho com o das aulas anteriores.			
<b>Organização</b>	O professor apresenta o que se fará na próxima aula numa sequência lógica de progressão			
	A aula começa à hora prevista.			
	Organiza a aula de forma a aumentar o tempo disponível para a prática.			
	Boa capacidade de organização por grupos.			
	Progressão pedagógica dos exercícios.			
<b>Clima</b>	O professor revela a capacidade de ultrapassar situações imprevistas.			
	O professor transparece entusiasmo e demonstra estar envolvido durante toda a aula.			
	O professor demonstra conhecimento sobre os seus alunos e trata-os pelo seu nome.			
	O professor promove uma boa relação entre professor-aluno.			
	Encoraja e incita os alunos a manterem-se em atividade, a empenharem-se e a esforçarem-se.			
<b>Disciplina</b>	Escuta atentamente, revela aceitação pelas opiniões e valores dos alunos, ouve sugestões			
	O professor vê a totalidade dos alunos e/ou manifesta saber o que se passa na aula.			
	O professor faz cumprir as regras da aula.			

	O professor faz uso de uma correta repreensão/punição quando necessário.			
<b>Feedback</b>	O <i>feedback</i> é dado no momento certo de forma clara e precisa.			
	O professor recorre a palavras-chave quando aplica um <i>feedback</i> .			
	O professor utiliza um maior nº de <i>feedbacks</i> positivos, descritivos e de reforço.			
	O professor identifica o erro e intervém com um <i>feedback</i> específico ao aluno.			
	Verifica se o <i>feedback</i> teve o efeito pretendido.			
<b>Exercícios</b>	O professor exemplifica e/ou utiliza um aluno como modelo adequado, apresentando na sua execução as componentes que se pretendem verificar.			
	O professor esclarece componentes críticas fundamentais para uma boa execução do exercício.			
	O exercício foi ao encontro dos objetivos previamente definidos.			
	Situações de atividades lúdicas adequadas aos objetivos da aula.			
	Situações de atividades competitivas adequadas aos objetivos da aula.			
	O número de repetições, o tempo em que se está em cada exercício, atividade ou estação é adequado.			
	O professor aplica exercícios enquadrados com o nível de dificuldade dos alunos.			
<b>Avaliação global</b>	A aula decorreu conforme planeado ou adaptou o plano sem alterar os objetivos da aula.			
	O tempo da realização dos exercícios foi adequado.			
	O professor conseguiu que os alunos demonstrassem empenho e motivação.			

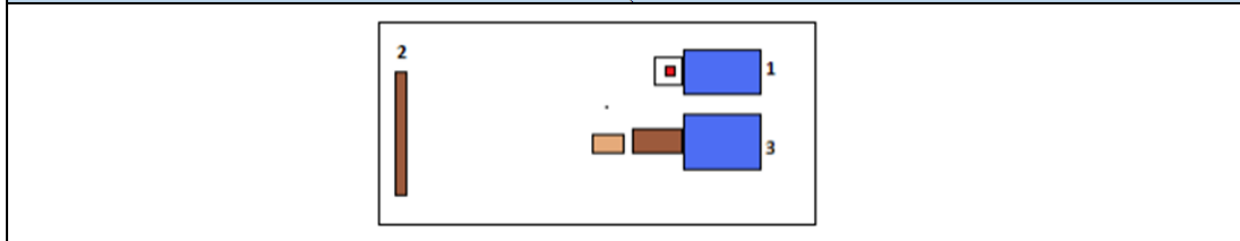
	<b>Tempo Total</b>
<b>Tempo Útil (depois dos descontos):</b>	
<b>Tempo de Transição:</b>	
<b>Tempo de Informação:</b>	
<b>Tempo na tarefa:</b>	

## Anexo 5 - Protocolo de Avaliação Inicial (Ginástica de Aparelhos)

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO NÚCLEO DE ESTÁGIO Ano Letivo 2019/2020	 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS
<b>Protocolo de Avaliação Inicial</b>	

<b>GINÁSTICA APARELHOS</b>	
Objetivos	Realizar os elementos gímnicos propostos.
Organização da Turma	I) Circuito com 3 estações com elementos gímnicos do NI e NE em cada estação; II) Dividir a turma em 3 grupos para ca estação; III) Os alunos que conseguirem realizar os elementos do NI vão realizar os elementos do NE.
Regras de gestão/Segurança	I) Os alunos trocam ao sinal do professor; II) O aluno que realiza o elemento gímnico ajuda o companheiro que o realizar a seguir; III) Apenas permanecem no colchão o executante/aparelho e o ajudante.
Material	Coleções de queda; Reuther, mini-tranpolim, trave (banco sueco).

### Ilustração do Exercício



Descrição do Exercício			
	Estação 1	Estação 2	Estação 3
Mini-circuitos com estações para os níveis NI e NE	1. Salto em extensão;	1. Marcha à frente e atrás;	1. Eixo no plinto (longitudinal);
	2. Salto engrupado;	2. Pirueta	2. Salto entre mãos no plinto
	3. 1/2 Pirueta;	3. Saída;	
	4. Salto encarpado.	4. Avião.	

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório					Situação A - Nível Elementar					Observações
		Salto Engrupado	Marcha	1/2 Volta	Eixo no Plinto	Pirueta	Carpa	Saída	Avião	Salto entre mãos		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Situação A - Nível Introdutório e Elementar	Critérios	Indicadores
	Salto Engrupado	1) Realiza uma aproximação dos MI (em flexão) ao torço; 2) Segue com o afastamento rápido;
	Marcha	1) Mantém o equilíbrio e controlo do salto.
	1/2 Volta	1) Realiza a aproximação dos MI (em extensão) ao tronco; 2) Segue com 1 afastamento rápido.
	Eixo no Plinto	1) Mantém o equilíbrio; 2) Mantém o olhar em frente.
	Pirueta	1) Balanço de uma perna; 2) Mantém o equilíbrio.
	Carpa	1) Com receção ao solo em equilíbrio.
	Saída	1) Mantém o equilíbrio. 2) Bacia e MI acima da linha dos ombros (no momento do apoio das mãos).
	Avião	1) 1º voo longo para apoio das mãos na extremidade distal do plinto;
Salto entre Mãos	1) 1º voo longo para apoio das mãos na extremidade distal do plinto; 2) Transpões o aparelho com os pés junto ao peito.	

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

## Anexo 6 - Avaliação Formativa



Ficha de Avaliação Formativa

Ano Letivo 2021/2022

7º Ano - ma A

Professor Tiago Silva

		Nº de Aulas																			
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>VOLEIBOL</b>																					
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																					
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	NE	E	E	NE	E	E	E	NE	NE	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	E
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	NE	E	E	NE	E	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE	E
	Nº Faltas de presença	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	0	1	1	0	2
	Nº Faltas de material	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0
	Pontualidade	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	% Aulas não Realizadas	0,0%	0,0%	0,0%	6,3%	0,0%	6,3%	6,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	6,3%	0,0%	6,3%	25,0%	0,0%	6,3%	0,0%	18,8%	12,5%
<b>Em jogo reduzido (3x3/4x4/5x5) ou exercício critério</b>																					
6	Coopera para manter a bola no ar utilizando o passe e a manchete consoante a trajetória	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E
7	Coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	NE	E	E
8	Recorre à posição base, adotando uma atitude ofensiva e defensiva básica	E	E	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E
9	Utiliza os deslocamentos para se enquadrar com a bola	E	NE	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E
<b>Em exercício com rede a 2 m de altura:</b>																					
10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido	E	NE	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	I	E	E	E	E	NE	E
11	Partindo da linha de fundo recebe a bola em passe de frente ou em manchete, agarrando a mesma com o mínimo de deslocamento	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	NE
12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	NE
<b>INTRODUTÓRIO - Demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-12</b>																					
13	Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto														E						
14	Serve (serviço por baixo ou serviço por cima), colocando a bola numa zona de difícil receção														E						
15	Recebe o serviço em manchete ou em passe de acordo com a trajetória da bola														E						
16	Na sequência da receção ao serviço enquadra-se com a bola para passar ao colega														E						
17	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe ou remate colocado														E						
18	Desloca-se para se enquadrar com a bola e realizar passe ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da equipa														E						
19	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória														E						
<b>ELEMENTAR - Demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-19</b>																					
	Avaliação Final	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	I
	Avaliação Prognóstica	NI	I	I	NI	NI	NI	I	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	NI	NI	NI	NI

## Anexo 7 - Avaliação Sumativa

### DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

#### FICHA HETEROAVALIAÇÃO

Ano Letivo

2021/2022



ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

1º Semestre		Ano 7º		Turma A		Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA														
Nº	Nome	Área das Atividades Físicas											Atividades de crédito		Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos		Avaliação Global 2 SEMESTRE	Avaliação Global 1º SEMESTRE	Auto avaliação
		Sub Área Jogos Desportivos Coletivos (1)				Sub Área Ginástica (1)			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras (B)				1 (S/N)	2	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	%	1-5 ou 0-20	1-5 ou 0-21	
		Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1 JUDO	Outra 2	Outra 3							
1		I			I	I	E		I	I	E		SIM		SIM	SUFICIENTE	63	4	3	3
2		I			I	I	I		I	I	I				NÃO	SUFICIENTE	62	3	3	3
3		I			I	E	E		I	NI	I				NÃO	SUFICIENTE	61	3	3	3
4			I		I	E	I		I	I	I				SIM	SUFICIENTE	60	3	3	3
5			I		I	I	NI		I	I	I				NÃO	SUFICIENTE	60	3	3	3
6		E			I	NI	I		I	I	E		SIM		SIM	SUFICIENTE	53	3	2	
7		E			I	I	I		I	I	E				NÃO	BOM	72	3	3	3
8			I		I	I	I		I	I	I				SIM	INSUFICIENTE	43	3	2	2
9		NA			NA	NA	NI		NA	NA	NA				NÃO	INSUFICIENTE	23	1	NA	
10		I			I	E	E		I	I	E		SIM		SIM	BOM	83	4	3	3
11			I		I	NI	I		NI	I	I				NÃO	INSUFICIENTE	48	2	2	3
12			I		I	I	I		I	I	E				NÃO	SUFICIENTE	67	3	3	3
13			NI		I	E	I		NI	I	I				NÃO	SUFICIENTE	55	2	2	2
14			E		I	I	I		I	I	E		SIM		SIM	SUFICIENTE	69	4	3	3
15			E		E	I	I		I	NI	E				NÃO	SUFICIENTE	57	3	3	
16			I		I	I	I		I	I	I				NÃO	SUFICIENTE	66	3	2	
17			I		I	NI	I		I	I	I				NÃO	SUFICIENTE	54	2	2	2
18			I		I	I	I		I	I	E		SIM		NÃO	SUFICIENTE	62	3	3	
19			I		I	I	I		I	I	I				NÃO	SUFICIENTE	66	3	3	3
20			I		I	I	I		I	I	I				NÃO	BOM	74	3	3	3
21		E			I	I	I		I	I	I		SIM		SIM	SUFICIENTE	60	3	3	4

# Anexo 8 - Ficha de Autoavaliação

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

## FICHA AUTOAVALIAÇÃO



Ano Letivo 20\_\_ / 20\_\_

Ano \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Nº Proc.: \_\_\_\_\_

Período	Área das Atividades Físicas											Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
1º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

Período	Área das Atividades Físicas											Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
2º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

Período	Área das Atividades Físicas											Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
3º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

### ATIVIDADES DE CRÉDITO

Período	ADE	PAA	Seleções de Escola	Visitas Estudo	Outras
1º					
2º					
3º					

Final de Ano	Área das Atividades Físicas											Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5	
							Acrobática									
Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

Observações:

Anexo 9 - Cartaz do III Cross Running



24 DE NOVEMBRO DE 2021

# OLHA A BOLA

*Atividades Desportivas Escolares 2021/2022*



**PERIGOSA  
PROGRESSÃO  
OFENSIVA DA  
EQUIPA  
LARANJEIRAS FC**



**ENORME  
JOGADA,  
CONCRETIZADA  
EM GOLO DA  
EQUIPA FUTEBOL  
ARTE**



**POTENTE REMATE  
DA EQUIPA OS  
GALÁTICOS**



**RESULTADOS 5ª  
JORNADA:  
SUB 15**

**LARANJEIRAS FC -9  
VS  
FUTEBOL ARTE -8**

**KFC-10  
VS  
TROPAS DE ELITE-0  
(FALTA DE COMPARÊNCIA)**

**> 16**

**OS GALÁTICOS -8  
VS  
INTER DE MELÃO- 2**

**OS INCRÍVEIS- 10  
VS  
O LIVRAMENTO- 0  
(FALTA DE COMPARÊNCIA)**



## nexo 11 - Publicação Página CD Santa Clara “Excelência, Respeito e Amizade no Desporto de Alto Rendimento



cd\_santaclara ✓ • A seguir



cd\_santaclara ✓ Na última terça-feira Ricardinho, Mansur, Clemente e a nossa Clarinha marcaram presença na Escola Secundária das Laranjeiras, passando aos jovens os valores olímpicos: excelência, amizade e respeito.

Juntos pela comunidade 🗨️🗨️

#BravosAçorianos #MisticaInsular

10 sem



Gostos: andrefmpontes e 514 outras pessoas

MARÇO 30



Adiciona um comentário...

Publicar

## Anexo 12 - Participação na Ação de Formação “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual



Entidade Formadora Escola Básica Integrada de Arrifes  
(Registo de reacreditação DREAçores/ENT- RENOV/001/2020)  
Válida até 17 de fevereiro de 2023

### *CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO*

A Entidade formadora Escola Básica Integrada de Arrifes certifica que **Tiago Miguel Pontes Silva** participou no evento formativo: **“O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual”**, de 5 a 7 de novembro de 2021, com um total de 15 horas, numa organização conjunta da APACDAA – Associação de Pais e Amigos das Crianças Deficientes do Arquipélago dos Açores; FORBIA – Entidade Formadora Creditada da Escola Básica Integrada de Arrifes; ANDDI PORTUGAL - Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual, cuja informação consta abaixo.

**Designação:** “O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual”

**Modalidade:** Evento Formativo

**Formadores:** Fernanda Borges Pereira, José Costa Pereira, Paulo Borges, Ricardo Sá

**Duração:** 15 horas

**Data de realização:** de 5 a 7 de novembro de 2021

**Público-alvo:** creditada para docentes e treinadores, aberta a técnicos interessados e público em geral

A Coordenadora da Entidade Formadora Creditada,



