



**UNIVERSIDADE D  
COIMBRA**

**André Alexandre Da Silva Cordeiro**

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

Análise da associação em provas de aptidão física e da avaliação  
quantitativa do 3º ciclo do género feminino da Escola Secundária das  
Laranjeiras no ano letivo 2021/2022

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Luís Manuel Pinto  
Lopes Rama e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
da Universidade de Coimbra**

Junho de 2022

**André Alexandre Da Silva Cordeiro**

**2017267567**

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

Análise da associação em provas de aptidão física e da avaliação  
quantitativa do 3º ciclo do género feminino da Escola Secundária das  
Laranjeiras no ano letivo 2021/2022

**Relatório de Estágio Pedagógico de  
Mestrado apresentado à Faculdade de  
Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra, com vista à  
obtenção do grau de mestre em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básicos e  
Secundário**

Orientador da FCDEF-UC: Professor Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama

Orientador da ESL: Professor Gabriel Jesus Guerreiro

Coimbra, Junho de 2022



**Esta obra deve ser citada como:**

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

## **Compromisso de Honra**

André Alexandre Da Silva Cordeiro, aluno nº 2017267567 do MEEFEBS da FCDEFUC, 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).

Coimbra, Junho de 2022

Assinatura

---

(André Alexandre Da Silva Cordeiro)

## **Agradecimentos**

Para a realização deste estágio e deste documento, foi necessário realizar um percurso com um misto de sentimentos e experiências positivas e negativas que nos fizeram ultrapassar os nossos obstáculos. Efetivamente, este percurso não teria sido realizado sem ajuda de alguns intervenientes que se propuseram a ajudar a todo o custo para chegar ao fim de mais uma etapa de vida.

Antes de mais, um agradecimento especial à ESL que teve um papel muito importante neste percurso. A escola proporcionou um ambiente propício à aprendizagem com salas e departamentos cheios de informação que contribuiu para o nosso saber e facultou-nos instalações fundamentais para que tivéssemos a possibilidade de lecionar uma variedade de matérias. Não esquecendo de todos os funcionários e professores que nos acolheram com todo o carinho.

Agradeço também a todos os familiares e à minha namorada que tiveram uma intervenção ativa ao longo do meu percurso e que ajudarem financeiramente e emocionalmente.

De seguida, um obrigado ao orientador Professor Doutor Luís Rama e ao Professor Cooperante Gabriel Guerreiro pelo apreço e dedicação do tempo em discussão e partilha de conhecimentos e conselhos que, de certa forma, foram fundamentais para a minha evolução enquanto futuro professor.

À Professora Catarina Costa, diretora de turma do 7ºB, pelos ensinamentos da parte organizadora da direção de turma, mas também pelos conselhos e disponibilidade enquanto professora.

Aos colegas de estágio, Tiago, Rodrigo e Beatriz, que, juntos, conseguimos ultrapassar obstáculos, atingindo com sucesso os nossos objetivos, crescendo como seres humanos e como futuros docentes.

Por fim, agradeço à turma do 7ºB, que proporcionou momentos importantes de aprendizagem e a todos os professores e funcionários da Escola Secundária das Laranjeiras pela simpatia e carinho.

A todos vós, professores de licenciatura e mestrado, que fizeram com que aprendesse e evoluísse enquanto professor e ser humano, o meu sincero e profundo obrigado.

**“A experiência é o nome que damos aos nossos erros”**

Oscar Wilde





## Resumo

Este relatório de estágio é um documento produzido com o intuito de relatar todo o nosso processo desenvolvido ao longo da unidade curricular Estágio Pedagógico, do MEEFEBS da FCDEF-UC, desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras, junto da turma B do 7º ano de escolaridade do ano letivo 2021/2022. Neste documento constam todas as ações e tarefas desenvolvidas de forma reflexiva e fundamentada, que por fim, encerram uma etapa importante no capítulo de um docente prestes a iniciar a sua carreira.

A estrutura do presente documento segue-se com a lógica das quatro áreas, nomeadamente a Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem; Área 2 – Organização e Gestão Escolar; Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas; Área 4 – Atitude Ético-Profissional. Ainda possui o aprofundamento do tema-problema, onde é realizado um estudo que procura avaliar em alunos do género feminino a associação das provas de aptidão física e a classificação nas restantes disciplinas que concerne o currículo, com o objetivo de analisar se os alunos que tiram os melhores resultados nos protocolos da bateria de testes *Fitescola*, são também os que têm melhor aproveitamento às restantes disciplinas. Neste estudo, verificamos a existência de correlações entre as avaliações globais das disciplinas do currículo e os diferentes testes *Fitescola*. Contudo, na diferença de cada um dos testes *Fitescola* entre cada semestre e na diferença das avaliações entre ambos os semestres, verificou-se correlações entre o teste de abdominais e o teste de flexões, entre o teste de flexões e o teste cardiorrespiratório Luc Léger e entre o teste de abdominais e o teste cardiorrespiratório Luc Léger.

Em suma, o Estágio Pedagógico promoveu uma experiência enriquecedora ao longo do ano letivo 2021/2022 de forma a elevar o desenvolvimento pessoal e profissional como futuros professores da área de EF. Para que isto fosse possível, foi necessário procurar informação com base na evidência científica mais recente, bem como através da experiência de profissionais da área. Assim, o culminar desta etapa, visa o início da carreira profissional para a qual esperamos estar à altura dos desafios, sabendo que o ser professor é um processo inacabado, estando em constante aprendizagem ao longo da sua vida.

**Palavras-chave:** FORMAÇÃO PROFISSIONAL, PROFESSOR, EDUCAÇÃO FÍSICA, PRONTIDÃO MOTORA, TESTES FITESCOLA.

## **Abstract**

This internship report is a document produced with the aim of reporting our entire process developed throughout the curricular unit Pedagogical Internship, from MEEFEBS of FCDEF-UC, developed at Escola Secundária das Laranjeiras, with class B of the 7th year of schooling academic year 2021/2022. This document contains all the actions and tasks developed in a reflective and reasoned manner, which, finally, close an important stage in the chapter of a teacher about to start his career.

The structure of this document follows the logic of the four areas, namely Area 1 – Teaching-Learning Activities; Area 2 – School Organization and Management; Area 3 – Educational Projects and Partnerships; Area 4 – Ethical-Professional Attitude. It still has the deepening of the theme-problem, where a study is carried out that seeks to evaluate in female students the association of physical aptitude tests and the classification in the remaining subjects that concern the curriculum, with the objective of analyzing if the students who take the best results in the Fitescola test battery protocols are also the ones that have the best use in the other subjects. In this study, we verified the existence of correlations between the global assessments of the subjects of the curriculum and the different Fitescola tests. However, in the difference of each one of the Fitescola tests between each semester and in the difference of the evaluations between both semesters, correlations were verified between the abdominal test and the push-up test, between the push-up test and the Luc Léger cardiorespiratory test and between the sit-up test and the Luc Léger cardiorespiratory test.

In summary, the Pedagogical Internship promoted an enriching experience throughout the 2021/2022 school year in order to enhance personal and professional development as future PE teachers. For this to be possible, it was necessary to seek information based on the most recent scientific evidence, as well as through the experience of professionals in the area. Thus, the culmination of this stage, aims at the beginning of the professional career for which we hope to be up to the challenges, knowing that being a teacher is an unfinished process, being in constant learning throughout your life.

**Key-Words:** PROFESSIONAL QUALIFICATION, TEACHER, PHYSICAL EDUCATION, MOTOR READINESS, PHYSICAL TESTS

# Índice

<b>I. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA</b> .....	18
1.1. História de vida .....	18
1.2. O Estágio Pedagógico .....	20
1.3. Enquadramento do Meio Escolar .....	20
1.3.1. Caracterização da Escola .....	21
1.3.1.1. Espaços Desportivos .....	24
1.3.2. Os Alunos.....	24
1.3.3. Caracterização do Departamento de Educação Física.....	26
1.3.4. Os Orientadores.....	26
1.3.5. O Núcleo de Estágio.....	27
<b>II. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA</b> .....	27
2.1. Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	28
2.1.1. Planeamento .....	28
2.2.2. Realização .....	33
2.2.3. Avaliação.....	38
2.2.4. Justificação das Opções Tomadas .....	42
2.2.5. Questões Dilemáticas .....	45
2.2.6. Experiência com o 2º Ciclo .....	46
2.2.7. Projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI) .....	49
2.3. Área 2- Organização e Gestão Escolar.....	51
2.3.1. Atividade Direção de Turma “+Valores na Atividade Física” .....	53
2.4.1. Atividade “ <i>III Cross Running</i> ” .....	54
2.4.2. Atividades Desportivas Escolares .....	55
2.4.3. Atividade “ <i>I Rally Desportivo</i> ” .....	57
2.5. Área 4 – Atitude Ético-Profissional .....	57
2.5.1. Seminários e Outros Projetos .....	59
<b>III. APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA</b> .....	60
3.1. Introdução .....	62
3.2. Revisão da Literatura .....	63
3.3. Objetivos .....	66
3.3.1. Objetivo Geral .....	66
3.3.2. Objetivos Específicos.....	66
3.3. Metodologia .....	67
3.3.1. Caracterização da Amostra .....	68

3.3.2. Análise Estatística .....	69
3.3.3. Apresentação de resultados .....	69
4. Discussão dos resultados .....	75
5. Conclusão .....	76
6. Recomendações para Estudos Futuros .....	77
<b>IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>77</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>83</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma Estrutural da Escola Secundária das Laranjeiras .....	23
Figura 2 - Entrada do Complexo Desportivo das Laranjeiras .....	24

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Valores de mínimo, máximo, média e desvio padrão da auto e hetero avaliação .....	42
Tabela 2 - Idade mínima, máxima, média e desvio padrão da amostra em estudo .....	68
Tabela 3 - Índice de massa corporal mínimo, máximo, médio e desvio padrão da amostra em estudo .....	68
Tabela 4 - Atividades fora do contexto escolar praticadas pelas alunas .....	69
Tabela 5 - Valores de estatística descritiva (média, mínimo, máximo e desvio padrão) da avaliação global e em educação física do primeiro e do segundo semestre .....	70
Tabela 6 - Valores de estatística descritiva (média, mínimo, máximo e desvio padrão) dos testes Fitescola (Luc Léger, abdominais, flexões, senta e alcança e agilidade) do 1º e do 2º semestre .....	71
Tabela 7 - Wilcoxon Test- Significância das diferenças dos resultados da bateria de testes Fitescola no 1º e 2º semestre .....	72
Tabela 8 - Correlação de Spearman Rho dos resultados das variáveis no 1º semestre ....	72
Tabela 9 - Correlação de Spearman Rho dos resultados das variáveis no 2º semestre ....	73
Tabela 10 - Correlação de Spearman Rho da diferença dos resultados das variáveis ....	74

## Índice de Anexos

Anexos 1 - Horário do professor estagiário .....	83
Anexos 2 - Espaços Desportivos .....	84
Anexos 3 - Questionário Individual do Aluno 7ºB.....	85
Anexos 4 - Plano Geral de Estágio .....	87
Anexos 5 - Planeamento Anual .....	88
Anexos 6 - Minuta de Plano de Aula.....	89
Anexos 7 - Programa de Flexibilidade .....	90
Anexos 8 - Fichas de Aptidão Física .....	91
Anexos 9 - Exemplo de sequência de ginástica de solo .....	92
Anexos 10 - Exemplo de Historicidade sobre Lançamento do Peso .....	93
Anexos 11 - Minuta de Relatório de aula .....	94
Anexos 12 - Relatório de aula "História da Natação" .....	96
Anexos 13 - Protocolo de Avaliação Inicial do DOG (voleibol) .....	98
Anexos 14 - Avaliação Inicial (Natação) .....	99
Anexos 15 - Anexo I do DOG .....	100
Anexos 16 - Avaliação Formativa (Voleibol) .....	101
Anexos 17 - Referencial de Sucesso .....	102
Anexos 18 - Avaliação Sumativa (Hetero Avaliação) .....	103
Anexos 19 - Ficha de Autoavaliação de Educação Física .....	104
Anexos 20 - Horário 2º ciclo .....	105
Anexos 21 - Horário Professor Tempo Inteiro (PTI) .....	106
Anexos 22 - Fichas de Observação .....	107
Anexos 23 - Jogos da atividade "+ Valores na Atividade Física" .....	109
Anexos 24 - Atividades programadas do Desporto Escolar .....	111
Anexos 25 - Cartaz Atividades Desportivas Escolares .....	113
Anexos 26 - Fichas de Inscrição das ADE'S .....	114
Anexos 27 - Fichas de Inscrição do Corta-Mato Escolar - Fase de Ilha .....	115
Anexos 28 - Fichas de Inscrição MegaSprinter - Fase de Ilha .....	116
Anexos 29 - Cartaz da Atividade "III Cross Running" .....	117
Anexos 30 - Prémios da Atividade "III Cross Running" .....	118
Anexos 31 - Certificado de Participação "III Cross Running" .....	119
Anexos 32 - Percurso da Atividade "III Cross Running" no Estádio de São Miguel ..	120

Anexos 33 - Newsletter das Atividades Desportivas Escolares .....	121
Anexos 34 - Certificado de Participação "I Rally Desportivo" .....	122
Anexos 35 - Seminário Desporto de Alto Rendimento: Articulação com a progressão de estudos .....	123
Anexos 36 - Atividade Olimpíada Sustentada.....	124
Anexos 37 - Ação de Formação "O Desporto como via para o Desenvolvimento Intelectual" .....	125
Anexos 38 - Ação de Formação Interna " A abordagem pedagógica do Judo na Escola" .....	126
Anexos 39 - Ação de Formação Interna "A introdução de danças sociais na Escola" .	127
Anexos 40 – Certificado de Participação do Projeto de Olimpíada Sustentada “Excelência, Amizade e Respeito” .....	128



## **Lista de Abreviaturas**

ADE – Atividades Desportivas Escolares

AE- Aprendizagens Essenciais

AF – Avaliação Formativa

AI – Avaliação Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras

FB – Feedback

FCDEFUC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS – Mestrado de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano Anual

PAA – Plano Anual de Atividades

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor Tempo Inteiro

SNS – Serviço Nacional de Saúde

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

UD – Unidades Didáticas

## INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, incluída no plano de estudos do segundo ano do MEEFEBS, pela FCDEF-UC.

Para a realização deste documento, foi necessário realizar o EP que nos aproximou da rotina de um profissional docente, proporcionando, de certa forma, um misto de experiências ao longo do ano letivo 2021/2022. Este, por assim dizer, foi o culminar da fase mais importante na formação de um estagiário, onde aprendemos como tudo se processa na vida profissional de um docente de EF. O objetivo deste documento é retratar todas as experiências e trabalhos fundamentados e reflexivos ao longo deste EP, dividindo-se assim em vários capítulos propostos pela faculdade, como forma de organizar e estruturar o trabalho.

O relatório inicia-se no Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida, onde existe um enquadramento de toda a prática realizada ao longo do ano letivo, incluindo a história de vida que promoveu as nossas tomadas de decisão a nível académico, além das nossas fraquezas e de como deveríamos ultrapassar as nossas dificuldades. Junta-se aqui o enquadramento do meio escolar, onde subdivide-se pelas diversas caracterizações que se submete ao meio. De seguida, é apresentado o Capítulo II – Análise Reflexiva Sobre a Prática Pedagógica, onde estão presentes as reflexões sobre a prática pedagógica e todas as atividades e tarefas desenvolvidas ao longo do EP. O capítulo III tratará do Aprofundamento do tema/problema, através da relação entre os valores dos testes *Fitescola* e das avaliações que constituem o currículo das alunas do 3º ciclo da ESL. E termina no capítulo IV - Considerações Finais, onde resume todo o trabalho desenvolvido na unidade curricular EP e também apresenta de forma crítico-reflexiva o que sentimos enquanto docentes e como estamos preparados para desempenhar a função.

Em suma, o presente relatório tem como objetivo retratar toda a experiência e percurso do EP na ESL no ano letivo 2021/2022, numa essência de formação inicial, fundamental para uma aprendizagem consolidada de vivências reais, numa primeira instância com os alunos e numa segunda instância inserido num contexto de envolvimento educativa, reforçado pelas ligações à comunidade educativa e aos órgãos de gestão e administração escolar.

## **I. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

O EP tem como finalidade desenvolver e formar futuros professores de EF autônomos e que demonstram ser capazes de exercer a sua função sem necessidade de supervisão ou orientados por outrem. Assim, este capítulo vai ao encontro das reflexões das nossas tomadas de decisão que nos fizeram chegar a este momento, retratando as nossas fraquezas e como nos preparamos para as combater, juntamente com a caracterização do contexto no qual o EP se desenvolveu, o que nos proporcionou uma aprendizagem variada de matérias, consolidando o nosso saber para que futuramente estejamos preparados para exercer a função docente.

### **1.1. História de vida**

O gosto pela atividade física e o desporto estiveram presentes desde muito cedo na nossa vida. Foi na transição do 1º ciclo para o 2º ciclo de ensino que surgiu uma enorme vontade de agarrar a profissão de professor de EF devido ao maior contacto com o desporto e também com o professor da matéria. Foi nesta etapa de vida que procuramos ingressar no desporto fora do contexto escolar, nomeadamente o futebol, que nos fez adotar um estilo de vida mais ativo e saudável. Certamente que os professores que acompanharam o nosso percurso marcaram as nossas vidas pela positiva e fizeram com que tomássemos ainda mais gosto pela profissão que hoje agarramos de braços abertos. A nossa experiência ao longo da nossa fase de crescimento fez com que tomássemos decisões fulcrais que hoje se refletem em quem nós somos.

Foi a partir do ensino secundário que percebemos que havia a necessidade de mudar as mentes dos jovens e a realização deste EP veio a confirmar que, com o passar dos anos, os jovens estão a tornar-se cada vez mais sedentários, sendo o oposto do que fomos. A entrada na universidade e a progressão da licenciatura para o mestrado em ensino foi a melhor decisão que poderíamos ter tomado, pois com a experiência que tivemos este ano no EP, apesar de todas as dificuldades, sentimos que o ensino vai mais além do que ser professor.

Assumir o papel de professor de EF faz com que tenhamos demais responsabilidades e funções que temos de desempenhar para além de lecionar, pois na nossa opinião, pretendemos ser tal como os nossos professores foram connosco, ajudando nas decisões dos alunos fazendo com que estes tenham um rumo de vida positivo.

Ao longo do EP, o ponto essencial foi colocar em prática a soma de quatro anos letivos de vertente teórico prática, sendo a oportunidade de aprendermos mais, mas sobretudo de aplicar todos os conhecimentos, valores e competências que adquirimos e que iremos adquirir ao longo do ano, em busca de evoluir e aperfeiçoar o método de ensino-aprendizagem. Deste modo, e com a pouca experiência que temos na lecionação, foi pertinente a procura de informação de como poderíamos evoluir, quer através de literatura, quer através de apoio de professores mais velhos e com mais experiência. Pois, segundo Kebach, citado por Becker & Marques (2010), “O professor-construtivista é um pesquisador em ação, traz ideias que poderão contribuir para a reflexão sobre os modos de agir pedagogicamente no âmbito da teoria construtivista”. Além disso, considerando que os dois últimos anos de formação foram atípicos a nível mundial, colocou-nos imensas dificuldades no desenvolvimento de algumas matérias académicas, contudo vimos essas dificuldades como uma oportunidade para pesquisarmos, selecionarmos e aprofundarmos os nossos conhecimentos através de manuais escolares e manuais técnicos de diferentes modalidades que a escola nos facultou, assim como o desenvolvimento do trabalho cooperativista entre os colegas do NE.

No trabalho de docente e na função em sala de aula, tínhamos como objetivo transmitir o máximo de conteúdos, adequados ao contexto, com o intuito de promover o desenvolvimento individual e coletivo dos alunos para que pudessem alcançar o sucesso. Para isto tivemos a nosso dispor instalações de referência regional e nacional, que nos permite ganhar experiência em diferentes modalidades lecionadas. Foi, de facto, de todo o nosso interesse exercer a atividade profissional na escola com vista a transmitir um conjunto de aprendizagens para as gerações vindouras. Mas, além disso, foi importante transmitir aos mais novos valores e princípios morais, e adoção de atitudes e comportamentos responsáveis, tal como as atitudes essenciais de, como o saber estar, saber ouvir e saber respeitar o outro.

Em suma, foi necessário definir objetivos e estratégias que nos permitissem superar as nossas dificuldades e a ansiedade com que nos deparamos e com as que vão aparecendo ao longo do percurso enquanto professores. Apenas assim podemos garantir que existe uma progressão e melhoria na qualidade pedagógica. Todavia, é necessário continuar a aprender através da experiência pessoal e assim desenvolver melhores capacidades para ser um bom profissional da área.

## 1.2. O Estágio Pedagógico

O EP representa um módulo de formação desenvolvido em regime de supervisão pedagógica que constitui o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as atividades inerentes à função profissional de um professor de EF do ensino básico e secundário.

Inicialmente no estágio, foi solicitado uma atitude reflexiva e construtiva sobre as ações tomadas, tal como as fundamentações nos planos de aula e as reflexões após a lecionação das aulas, de forma a melhorarmos as técnicas de instrução e também as técnicas de abordagem aos alunos, pois, “a reflexão do professor torna-se visível pela tomada de consciência do conteúdo das ações que se sucedem, dele próprio e dos demais envolvidos, em mútua relação.” (Becker & Marques, 2010)

“O professor desempenha uma das principais profissões no que diz respeito à socialização, educação e comunicação do ser humano em todo o seu desenvolvimento”. (Almeida, Oliveira, Ferreira & Batista, 2017). Neste sentido o professor tornou-se uma figura essencial no desenvolvimento e na construção de profissionais, como também de cidadãos hábeis a desenvolverem os seus papéis e exigirem os seus direitos

Ao longo deste processo, sentimos na pele como é importante formar alunos capazes de mais tarde conseguirem superar-se a si próprios. O EP realizado na ESL foi um desafio importante pois conseguimos ver alunos totalmente diferentes daqueles de que estávamos à espera. Deparámo-nos com uma comunidade com muitas dificuldades e sem motivação para frequentar a escola. Efetivamente, o nosso trabalho no EP foi conseguir criar um elo de ligação com os alunos, fazendo com que os mesmos tivessem uma atitude diferente não só connosco, mas com eles mesmos, para tal foi necessário adotar diferentes estilos de liderança em função dos desafios que iam sendo colocados. Além do mais, fomos à procura de promover bons hábitos dentro e fora da sala de aula, tendo sido realçado a importância dos valores, tal como o cumprimento das regras de sala de aula, o respeito pelos colegas e para com o professor de forma a criar um bom clima de aprendizagem.

## 1.3. Enquadramento do Meio Escolar

Relativamente ao meio escolar, este é um lugar de ensino público, onde tem por finalidade desenvolver os alunos e assegurar-lhes a formação essencial para o exercício

da cidadania e fornecer meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores. A escola era, e continua a ser, o lugar mais permanente de convivência fora de casa. É um lugar institucional de permanência contínua, sistemática e avaliativa. Não há outra instituição com as mesmas características na nossa sociedade (Cury, 2020).

### 1.3.1. Caracterização da Escola

O estabelecimento de ensino, a qual chamamos de Escola, assume hoje um papel curricular, como mediadora entre as decisões político-administrativas e as situações concretas da população estudantil que a frequenta. Deste modo, cabe à escola adequar as orientações nacionais à sua realidade particular, assegurando o direito de todos e de cada um dos alunos a aprender. (Leite, 2010)

As “Laranjeiras”, escola assim conhecida por todos os habitantes da ilha de São Miguel, foi inaugurada a 17 de dezembro de 1986 no Concelho de Ponta Delgada, Freguesia de São Pedro. Nascida sob o lema de “Programar o Futuro”, têm sido já várias as celebridades que estudaram na nossa escola e que projetaram a sua vida nas várias paredes que a compõem. Construíram alicerces firmes nos quais dão hoje uso e usufruto, não esquecendo a escola que os formou e os acolheu no seu seio.

A grande maioria dos alunos inscritos nesta escola são residentes das freguesias de São Pedro, Livramento, Fajã de Baixo e São Roque, embora que, haja também alguns alunos provenientes de outras freguesias e de outros concelhos da ilha. Esta escola é a escola do concelho que tem maior incidência de criminalidade e de alunos com um nível socioeconómico baixo, visto que cerca de 70% dos alunos matriculados beneficiam dos apoios do Serviço de Apoio Social Escolar.

É através do regulamento interno da escola, que assenta nos princípios básicos orientadores da administração e gestão das escolas, especificamente nos artigos 50º do Decreto Legislativo Regional (DLR) 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, que se define 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.

No decorrente ano letivo, 2021-2022, foram matriculados cerca de 696 alunos, número inferior ao ano anterior, 2020-202, com 745 alunos inscritos, e existem cerca de 52 turmas que estão distribuídas pelos cursos PROFIJ (Nível II, III e IV), Programas de Despiste e Orientação Vocacional (DOV); Programa Pré-Profissionalizante (PP); Programa Ocupacional (OC); 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano); Ensino Secundário Regular.

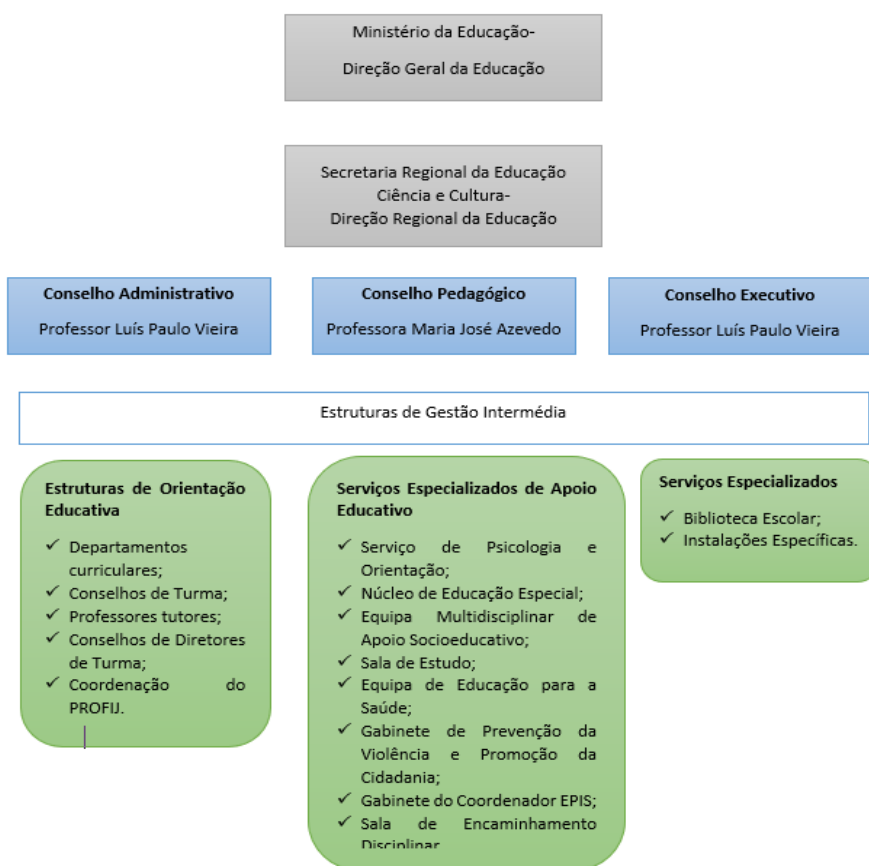
A ESL conta com um corpo docente estável e com vasta experiência em várias áreas do saber. É na área de desporto que a escola se destaca através de bons projetos e excelentes instalações que permitem a prática desportiva de muitas modalidades não praticadas noutras escolas da região e do país. Isto deve-se ao facto de o governo ceder o Complexo Desportivo das Laranjeiras, instalações adjacentes à escola, das 8h30 às 17h30 para a lecionação das aulas, fazendo com que nenhuma outra escola na região tenha as mesmas condições desportivas que a nossa. Relativamente aos departamentos, existem cerca de oito, sendo estes: Educação-Física e Desporto; Artes e Tecnologias; Ciências Sociais e Humanas; Ciências Naturais; Matemática; Línguas germânicas; Línguas Românicas; Geografia e Ciências Físico-Químicas.

Relativamente aos órgãos de administração e gestão escolar, de acordo com o estabelecido no regime jurídico os órgãos de administração e gestão da Escola Secundária das Laranjeiras, regem-se por quatro elementos, que são:

- I. A Assembleia;
- II. O Conselho pedagógico;
- III. O Conselho Executivo;
- IV. O Conselho Administrativo.

Deste modo, na seguinte figura (Fig. 1) é possível verificar como a ESL é regida:

Figura 1 – Organograma Estrutural da Escola Secundária das Laranjeiras



No que diz respeito às instalações da escola, esta possui espaços com conforto e silêncio para os alunos estudarem, como o caso da biblioteca, e espaços para palestras e seminários como por exemplo o anfiteatro com 200 lugares, onde realizamos algumas atividades. Existe uma sala de direção de turma totalmente equipada com computadores, onde realizamos o atendimento aos EE e também onde ficamos nas horas de direção de turma a tratar de assuntos relacionados com a mesma. Para os alunos existe ainda salas de convívio e jardins com um ambiente agradável para confraternizar. A escola possui uma Secretaria que nos facultava informação sobre os alunos quando necessário e os gabinetes do Conselho Executivo, onde permanecia o Presidente e todos os órgãos da gestão da escola. Na escola há a existência de um bar e uma sala de professores com computadores e zonas de conforto, que nos permitiam socializar e dialogar com os demais docentes. Além disso a escola tinha vários departamentos que foram essenciais, como o caso do DEFD, local onde continha uma pequena biblioteca com livros técnicos de diversas modalidades e também era onde realizávamos pequenas reuniões e reflexões acerca da nossa atividade ao longo do EP.



### 1.3.1.1. Espaços Desportivos

Para as aulas de Educação Física e para as atividades de enriquecimento curricular a unidade orgânica conta com a cedência das instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras no horário das 08h30 às 17h30. Este complexo desportivo é um espaço multifuncional anexado à escola, integrado no Parque Desportivo Regional. O Serviço de

*Figura 2 - Entrada do Complexo Desportivo das Laranjeiras*



Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras. A riqueza deste complexo desportivo expressa-se totalmente na quantidade e qualidade das instalações e equipamentos que aqui se podem encontrar. Este complexo apresenta-se com (anexo 2):

1. Polidesportivo exterior com relvado sintético;
2. Campo de futebol com relvado natural (dimensões 100x64 metros)
3. Pavilhão desportivo com bancadas (dimensões 44x22 metros);
4. Pista de atletismo de 400 metros com 6 corredores;
5. Piscina de 25 metros com água aquecida;
6. Sala de ginástica totalmente equipada (dimensões 21x21 metros);
7. Sala de treino Físico;
8. Sala de Judo (dimensões 12x12 metros).

Para além disso, o pavilhão do complexo possui algumas arrecadações com material da escola para que seja possível lecionar as aulas com a melhor qualidade possível. Ainda existem cerca de 8 mesas de ténis de mesa numa das arrecadações do pavilhão e uma parede de escalada.

### 1.3.2. Os Alunos

Existe uma grande necessidade de conhecer os alunos desde o início do ano, pois existe um planeamento que deve ser feito atempadamente de forma a contribuir para o ensino-aprendizagem dos alunos.

Esta caracterização pertence à turma B do 7º ano de escolaridade da ESL, no ano letivo 2021/2022. Neste sentido, a turma era constituída por 18 alunos, sendo que 10 eram do género masculino e 8 do género feminino. Ao longo do ano houve a entrada de três alunas institucionalizadas, que permaneceram cerca de três semanas cada, voltando à sua escola de origem.

Para conhecer de melhor forma os alunos, no início do ano letivo, foi entregue e preenchido um questionário (anexo 3), onde foi possível averiguar algumas características dos alunos. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos (Média= 12.33 e DP= 0.69). No total de retenções, a turma possui 6 alunos que já reprovaram de ano, 3 desses alunos foram retidos em outro ano letivo que não o atual. Existe a presença de um aluno de etnia cigana com assiduidade muito irregular, o que se traduz num nível insatisfatório. A turma no geral, apresenta classificações de 3, quer seja na disciplina de EF, quer seja nas restantes disciplinas. Um dos alunos foi diagnosticado Síndrome de Asperger no final do ano letivo. No entanto, este problema não interferiu com as aulas de EF.

Nesta turma cerca de 50% dos alunos estão acima do IMC adequado, ou seja, 9 alunos, indicando que a turma possui hábitos de vida pouco saudáveis. Em conjunto com estas informações, após a análise dos questionários, também é possível aferir que cerca de 50% dos alunos já praticou atividades desportivas. Porém, mais de metade da turma, neste momento não pratica qualquer tipo de desporto. Na ocupação dos tempos livres da turma, estes optam por atividades como ouvir música ou jogar vídeo jogos e frequentar as redes sociais.

Relativamente às aulas de EF, a turma sente-se de certa forma motivada para as aulas, apresentando uma média de 7, numa escala de 1 a 10. A modalidade que os alunos mais gostam da disciplina de Educação Física é o voleibol, seguido do futebol.

Silva et al (2018) fala sobre o desenvolvimento da adolescência na teoria de Piaget, afirmando que a fase da adolescência é influenciada por fatores biológicos, pelo ambiente familiar, cultural e social. Desde cedo, com a assessoria da Direção de Turma e com a consequente obrigação de ver os alunos numa outra dimensão, foi possível verificar que alguns alunos têm problemas em casa, e que outros vêm de bairros sociais, apresentando dificuldades socioeconómicas, o que por vezes retrata numa atitude mais agressiva e pouco paciente.

Em suma, podemos refletir que, algumas características dos alunos são derivadas do seu ambiente familiar, pouco favorecedor a um bom contributo para com a sociedade. Para tal, foi necessário adotar estilos de liderança. Inicialmente sentimo-nos com algum receio da turma, mas, com o ganho de experiência e com a confiança que fomos tendo com os alunos ao longo do ano, sentimos que conseguimos motivar os alunos para uma cultura desportiva mais vincada nas suas vidas.

### 1.3.3. Caraterização do Departamento de Educação Física

O DEFD é composto por dezasseis professores e seis 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. Neste departamento existe um Documento de Organização e Gestão (DOG) que é o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho do docente, utilizado na ESL, realizado pelos professores do DEFD.

A título de exemplo, integram neste documento as AE, o referencial curricular para a construção das AE em articulação com o perfil do aluno, a operacionalização das AE na disciplina de EF, o referencial de sucesso no final de cada ano letivo, a avaliação das AE na disciplina de educação física, o referencial específico da EF e do desporto no regulamento interno, o regimento do DEFD 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 (ADE), atividades do departamento incluídas no PAA, entre outras. Ou seja, este documento serviu-nos como guia para certos trabalhos realizados, além de que nos ajudou a nível de gestão e organização.

Este departamento possui uma forte dinamização e partilha pela atividade física, através de atividades concretizadas no âmbito escolar que proporcionam aos alunos momentos importantes de aprendizagem.

### 1.3.4. Os Orientadores

Os orientadores desempenham um papel importante no desenvolvimento do estagiário, com vista à potencialização das capacidades do mesmo e da capacidade de resposta reflexiva. Deste modo, ficaram responsáveis pela nossa orientação o Professor Doutor Luís Rama e o Professor Gabriel Guerreiro.

Como o EP é realizado fora de território continental, houve a necessidade de reunir com o professor da faculdade utilizando as novas tecnologias, como o caso da plataforma *Zoom*, colmatando o entrave da comunicação entre o aluno-professor. Mesmo com as limitações geográficas houve sempre disponibilidade para esclarecer todas as dúvidas acerca do estágio e também acerca do tema-problema que viríamos a realizar.

O professor Gabriel Guerreiro foi o supervisor que facultou a orientação na escola, pela qual lhe ficamos gratos. Este foi um elemento fundamental para que pudéssemos crescer enquanto futuros docentes de EF, melhorando a nossa qualidade e técnicas de ensino, de forma a conseguirmos promover aos nossos alunos uma melhor aprendizagem.

### 1.3.5. O Núcleo de Estágio

O NE da ESL é composto por dois elementos do sexo masculino da Universidade de Coimbra, no entanto, também cooperam connosco outros dois elementos da Universidade do Porto. Existe uma boa relação de amizade entre todos os colegas, desde a troca de informações ao trabalho cooperativista, pois segundo Saraiva e Ponte (2003) “o trabalho colaborativo permite que seja feita uma reflexão mais profunda sobre o processo”. Além disso, adotamos uma postura descontraída com todos os colegas fazendo com que houvesse um bom clima de aprendizagem no desenvolvimento das capacidades de prática pedagógica.

Apesar das diferenças entre todos, ambos criaram um espírito de entreajuda e cooperação para que o sucesso individual e coletivo fosse atingido. São estas características de ajuda ao próximo que nos tornam melhores pessoas a fim de proporcionar um trabalho competente. Com o NE pudemos realizar reflexões para que pudéssemos melhorar a nossa qualidade de ensino. A observação de aula do nosso colega de estágio e restantes colegas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, permitiu-nos vivenciar uma observação das aulas de forma diferente, que, de certa forma, enriqueceram as nossas tomadas de decisão, pois no final de cada aula observada existia um espaço de reflexão onde poderíamos discutir e analisar quais foram as melhores opções e aquelas que teriam de ser algo de reajustamentos.

## **II. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

A área de Análise Reflexiva possui três grandes dimensões de intervenção, que dizem respeito ao processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente o Planeamento do

Ensino, onde prepara e traça o objetivo a atingir no ano letivo, Condução do Ensino - Aprendizagem (realização), que diz respeito ao momento exato de concretização do que foi planejado anteriormente e a avaliação, onde, segundo Nobre. (2015) “é uma ação que não tem paralelo em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única.”

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

A Área 1 possui um valor profissional muito importante na vida de um docente, pois é aqui que se desenrola todo o processo pedagógico desenvolvido. Este, vem a beneficiar o planejamento e organização do estagiário, fazendo com que tenha um maior proveito com a realização do EP, aumentando o conhecimento e experiência como professor.

### 2.1.1. Planejamento

O planejamento é uma peça construtiva fundamental que nos permite traçar um conjunto de objetivos a atingir no final do ano letivo. Além dos objetivos, o planejamento deve conter estratégias e as diretrizes para atingir o sucesso. É a partir daí que o professor começa por perspetivar o ano letivo construindo uma ideia geral das suas intenções pedagógicas, ideia que especifica e operacionaliza no plano anual. (Quina, 2009). Para melhor orientação e planejamento foi nos solicitado a elaboração do Plano Geral de Estágio (anexo 4) onde contém todos os projetos e trabalhos que realizamos este ano letivo. No entanto, tal como afirma Araújo (2017) é importante salvaguardar permanentemente a dinâmica e a flexibilidade do planejamento, ajustando o planejamento sempre que as informações recolhidas o justifiquem. Assim, é importante realçar que houve reajustes no planejamento, relativos às aulas após cancelamento de uma semana devido á pandemia, à data de realização de algumas atividades e o cancelamento da atividade “*III Cross Running*” devido a fatores extrínsecos.

O planejamento tem um papel fundamental na aprendizagem dos educandos, servindo como forma de preparar e organizar atempadamente todo o processo de ensino-aprendizagem, mas nem sempre é possível segui-lo à risca, havendo a necessidade de reajustar o mesmo. Segundo Januário (1996), citado por Inácio et al (2014), o autor diz-nos que o planejamento, processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, deve ser cumprido em função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino. Assim, podemos aferir que o planejamento, exige alguma

complexidade, pois há a necessidade de relacionar todos os recursos para atingir um fim, sendo este a potencialização de aprendizagens significativas.

O planeamento divide-se em vários níveis: o nível micro, que diz respeito a um plano de aula, o nível meso que se identifica por unidade didática onde engloba todo o processo da matéria a ser lecionada e o nível macro que engloba toda a atividade geral do ano letivo, intitulando-se por plano anual.

Na ESL, o planeamento é realizado através do Modelo Tradicional por Ciclos de Atividades (Blocos), visto que o planeamento é feito através do “roulement” de espaços, permitindo uma concentração das aprendizagens dos alunos. Esta é uma forma de ajustar as competências que se desenvolvem de forma concentrada, com vista em alcançar os objetivos propostos no final do bloco. Seguidamente, é apresentado neste trabalho o planeamento a longo prazo (planeamento anual), o planeamento a médio prazo (unidade didática) e o planeamento a curto prazo (plano de aula).

#### 2.1.1.1. Planeamento Anual

O planeamento anual, sendo este uma perspetiva de nível macro, entende-se por um documento que orienta e também organiza toda a atividade anual que o docente pretende realizar. Ali (2018) afirma que o planeamento é um aspeto vital, devendo ser comprometido pelos professores de EF antes da implementação do ensino-aprendizagem, fornecendo, deste modo, todas as informações para que o seu trabalho seja mais prático e eficaz.

Foi-nos proposto que realizássemos no início do ano o PA (anexo 5) para a turma que lecionamos. Neste planeamento havia informação sobre o número de aula e a respetiva data, a distribuição das matérias consoante o local de aula e os recursos disponíveis, o volume das capacidades condicionantes que iríamos trabalhar e os objetivos e função didática para cada aula. Este documento foi realizado segundo as diretrizes do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, o PNEF do 3º ciclo e as AE, e de acordo com o DOG. Como já foi referido supra, o planeamento é por sua vez um documento flexível e houve a necessidade de realizar reajustes no mesmo após aferir as características da turma e do nível a que os alunos se encontravam nas matérias abordadas. No entanto De Carvalho (2017) possui uma opinião diferente, afirmando que o plano anual da turma só deve ser esboçado após o período de avaliação inicial. Neste

sentido, o autor pretende reduzir o reajuste do planeamento tornando-o mais forte e conciso.

De acordo com os dados fornecidos pelo DEFD, as matérias abordadas durante o ano letivo foram o voleibol, o atletismo, a natação, a ginástica de solo e aparelhos, o andebol e o judo. Como a escola funciona por semestres, onde há a possibilidade de realizar no segundo semestre a matéria lecionada no primeiro semestre, houve uma preocupação da nossa parte em organizar as aulas com maior cuidado para que os alunos conseguissem melhorar os aspetos menos positivos e consequentemente atingir o sucesso no final do ano. No entanto, por decisão do professor cooperante, na matéria de ginástica foi lecionado solo no primeiro semestre e aparelhos no segundo, e em atletismo foi lecionado salto em comprimento e corrida de velocidade no primeiro semestre e lançamento do peso e corrida de estafetas no segundo. As restantes matérias continuaram de forma contínua, trabalhando os aspetos a evoluir por parte dos alunos.

Segundo Quina (2009) o plano anual é constituído por três períodos e estes por três, quatro ou cinco unidades de ensino. A primeira unidade do ano é uma unidade de revisão, de confronto com matéria nova, de recuperação de regras de funcionamento e de avaliação inicial. A última unidade de cada período é uma unidade de recuperação, de melhoria, de consolidação, de aplicação, de competição e de avaliação sumativa relativamente aos principais conteúdos de cada período. Seguindo este sistema, podemos aferir que, nas primeiras aulas de cada matéria realizamos a AI, de forma a retirar os dados dos alunos, realizando posteriormente uma avaliação prognóstica, fazendo com que, mais tarde conseguíssemos programar e projetar as aulas de forma que, na aula final, os alunos atingissem os objetivos. É importante salientar que, o planeamento teve em consideração os PNEF e também a realidade da turma.

Em suma, e citando Fernandes (2007) “as escolas têm de desenvolver um projeto curricular educativo comum tal como um plano anual de atividades, dando mais coerência aos nove anos de escolaridade básica”, tornando-se assim uma obrigatoriedade para as escolas, mas também numa forma de conseguir organizar e melhorar o sistema de ensino, contribuindo para uma melhor formação dos alunos.

#### 2.1.1.2. Unidades Didáticas

Após a realização do planeamento anual, segue-se o nível meso, onde surge a realização das UD. Esta consiste num planeamento onde é possível relacionar a seleção

do conteúdo programático com o fator tempo (Pais, 2013). Ou seja, de uma forma geral, a UD consiste em um conjunto de objetivos lecionados ao longo de um determinado tempo, como forma de organizar a leção de nível micro (plano de aula) tendo em vista o desenvolvimento dos alunos. Então, podemos aferir que a UD serve como planificação do professor, mas também como um documento onde incluiu todo o processo de ensino-aprendizagem ao longo da sua leção. Estas devem ser contruídas com base na realidade dos alunos. Confirmando esta afirmação temos Pais (2013) que afirma que “as UD se configuram como espaços de organização didática e definição de modos de conceber e atuar e apresentam como características fundamentais: ser reais, práticas e úteis; definir com clareza os objetivos didáticos a alcançar e didáticas a realizar.”

Do ponto de vista estrutural, uma UD deve conter vários elementos técnico-táticos base, tal como: Fundamentação didatológica; Caracterização do contexto de ensino e aprendizagem; Definição dos objetivos didáticos; Seleção e sequenciação dos conteúdos programáticos; Desenho dos percursos de ensino-aprendizagem; Avaliação. (Pais 2013)

Nas Unidades Didáticas que realizamos, incluímos alguns aspetos históricos da modalidade, as características e as regras da matéria, que aplicamos aos alunos. Os aspetos técnico-táticos e os recursos disponíveis para a leção também estão presentes para nos auxiliarem. As progressões pedagógicas foram exemplos importantes de leção pois foi a partir daí que utilizamos a informação para o plano de aula. Em relação aos objetivos tivemos sempre em consideração os PNEF e o DOG.

Em suma, este documento foi de extrema importância, pois continha toda a informação da matéria e serviu de consulta para a leção das aulas, principalmente das matérias em que tínhamos mais dificuldade. A construção da UD obrigou-nos a um trabalho profundo de pesquisa e seleção de informação, não apenas nos manuais escolares, mas também nos livros técnicos das modalidades.

### 2.1.1.3. Planos de Aula

O plano de aula é um documento guia do professor, onde constam as aprendizagens e a matéria da aula. Deve conter no documento a informação necessário para a realização da aula, tal como os exercícios que irão ser abordados, de forma a existir um momento característico e específico, entre professor-aluno, para que haja a transferência de aprendizagens, segundo o planeamento anteriormente realizado, de forma que os alunos consigam ter uma aprendizagem significativa. Ao longo deste ano



tivemos a possibilidade de realizar planos para todas as aulas, o que nos facultou uma grande variedade de busca e conhecimento por parte de exercícios que desconhecíamos, havendo assim uma evolução na nossa biblioteca pessoal de exercícios de cada matéria. Uma outra ajuda, foi a contacto com outros colegas e reflexões com o orientador sobre exercícios a incluir no plano de aula como forma de melhorar as nossas aulas tornando-as mais dinâmicas e interativas.

No início do EP foi realizado uma minuta de plano de aula (anexo 6) onde, a partir daí, elaboramos as nossas aulas. O plano continha as informações essenciais da aula, como o número da aula, a data e hora, a duração, o espaço utilizado, o material, a função didática de cada aula, os objetivos a realizar e o sumário. Quanto à estrutura, Quina (2009) afirma que existem vários modelos sobre a forma de estruturar a aula de EF, no entanto a divisão por 3 fases, a parte inicial, parte fundamental e parte final, é o mais comum. Deste modo, para lecionar as nossas aulas de EF, foi utilizado este modelo, sendo na nossa opinião o mais adequado para as aulas de EF. A parte inicial da aula visa dois objetivos: a criação de um clima pedagógico favorável e a preparação funcional do organismo, onde consta uma fase verbal e uma fase ativa, ou seja, a preleção inicial e o aquecimento. A parte intermédia da aula, onde por norma, é realizado o ensino da matéria e a sua exercitação, consolidação e aperfeiçoamento e que também são trabalhadas as capacidades motoras coordenativas e condicionais. Por fim, a parte final, que tem como objetivo fundamental o retorno do organismo às condições iniciais, às condições de pré-exercício. (Quina, 2009)

A justificação e reflexão são partes fundamentais do plano. É aí que utilizamos o nosso raciocínio e espírito crítico-reflexivo, para que seja possível desenvolver competências necessárias para aprender a organizar e programar as aulas de melhor forma, além disso, esta parte continha um espaço de autoavaliação, no sentido de uma tomada de consciência da nossa parte relativa ao desempenho global da aula. Esta autoavaliação, por além de fazer superar cada vez mais, quando atingia o indicador superior à autoavaliação anterior, só nos motivada para as aulas seguintes.

Inicialmente focamo-nos em organizar corretamente a aula e seguir os tempos de cada exercício, pois foi uma parte bastante referida ao longo do nosso percurso académico, evitando que as aulas acabassem em “funil”. Um medo inicial foi não conseguir explicar e realizar algum exercício planeado com os alunos, fazendo com que tivesse de reajustar e adaptar o planeamento. Efetivamente, apesar de ter sido realizado

todo o processo com base nas características dos alunos após a AI, houve a necessidade de o fazer, promovendo o nosso desenvolvimento na parte da organização da aula e facultando aos alunos uma melhor aprendizagem pedagógica consoante o nível de aprendizagem dos alunos.

Um outro ponto importante a salientar é que, após uma primeira avaliação dos alunos e aquisição do IMC, pudemos aferir que alguns alunos se encontravam fora do valor recomendado. Deste modo, na maioria das aulas, era implementado um programa de aptidão física, nomeadamente regido por música (*Tabata*), com o objetivo de melhorar as condições físicas dos alunos. Além disso era implementado também um Programa de Flexibilidade (anexo 7), para que os alunos conseguissem atingir bons resultados nos testes *Fitescola*. Quando a aptidão física não era trabalhada no final ou início da aula, como por exemplo nas aulas de ginástica onde utilizamos estações, era distribuído aos alunos uma ficha de aptidão física (anexo 8), onde autonomamente realizavam a sequência de exercícios ao ritmo da música e no tempo de descanso anotavam o número de repetições realizadas. Para ginástica de solo eram utilizadas sequências, pois, os alunos trabalhavam maioritariamente por grupos de nível, para que fosse possível cada um atingir o seu aproveitamento máximo à matéria abordada. Assim, foi criada uma sequência de ginástica de solo (anexo 9), para que todos os alunos tivessem possibilidade de realizar as sequências dependendo do seu nível de execução. Estes documentos eram colocados em anexo nos planos de aula de forma de ajudar-nos na lecionação das aulas.

Em suma, o plano de aula é um objeto fundamental que o professor deve ter em consideração para a realização da aula, pois é este que o apoia e deve ser utilizado sempre que necessário. No entanto o plano de aula é flexível e é da competência do professor desenvolver capacidades de organização e reajustamento da aula.

### 2.2.2. Realização

A realização caracteriza-se por um espaço temporal onde o estagiário aplica tudo o que aprendeu ao longo da sua formação juntamente com a experiência que se adquire com o passar do tempo. Esta deve estar interligada com o planeamento, sendo uma fase em que o professor exerce a sua função como pesquisador, aperfeiçoando cada momento, sendo este único, como forma de progredir e melhorar a sua intervenção pedagógica, com o objetivo de promover uma melhor aprendizagem por parte dos alunos.

Segundo Tardif (2004) “a prática docente integra diferentes saberes e, por isso, trata-se de um saber plural oriundos da prática profissional e de saberes disciplinares, circulares e experienciais.” Ou seja, um professor deve adotar um leque de competências capazes de proporcionar uma aprendizagem essencial ao aluno. Assim sendo, existem diversas intervenções pedagógicas inerentes á fase de realização, tal como a instrução, a gestão, o clima e disciplina e as decisões de ajustamento.

### 2.2.2.1. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução

A instrução, na nossa perspetiva, consiste num processo comportamental por parte do professor com o objetivo de transmitir informação ao aprendiz, como forma deste conseguir realizar uma tarefa ou uma ação com sucesso. Segundo Metzler (2017) a “instrução é mais eficaz quando ocorre dentro de uma estrutura coerente e conhecida pelo professor e comunidade”. Ainda o mesmo autor afirma que atualmente a instrução na EF continua a evoluir de forma a exigir uma nova abordagem na conceção dos programas escolares e na forma como o processo de ensino-aprendizagem é realizado. Pelo que foi aprendido ao longo do nosso percurso académico, a instrução realiza-se através da preleção inicial, questionamento, FB e demonstração.

De facto, a instrução é um fator muito importante na lecionação, pois o professor deve adotar uma instrução clara e objetiva para que os alunos tenham maior facilidade de compreensão. Nas aulas de EF tentamos ser claros e sucintos, pois nas idades mais jovens existe um nível de inquietude mais elevado, o que gera a desatenção, levando à não retenção da matéria ou informação. Além disso, existem fatores extrínsecos que se pronunciam o que gera dificuldade na instrução, como o caso de barulhos externos à aula ou condições menos boas de realização de aula. Para este problema optávamos por sermos curtos na instrução.

A minha instrução foi clara, no entanto, devido à inquietude dos alunos e ao excesso de barulho no pavilhão, foi necessário repetir algumas vezes a instrução. (Reflexão da aula 43 e 44, 11-01-2022)

A preleção inicial foi utilizada na abordagem inicial da aula, em que relembrávamos a aula anterior e transmitimos aos alunos o objetivo da presente aula. No início das aulas o questionamento era muito frequente principalmente no que diz respeito à historicidade e regulamentação de algumas matérias (anexo 10), pois era uma forma de aferir o conhecimento dos alunos acerca da matéria. A demonstração é outra parte

integrante da instrução e é uma forma de aumentar a atenção dos alunos e de facilitar a comunicação com os mesmos. Nas aulas, como inicialmente tínhamos pouca experiência, adotávamos o método expositivo, ou seja, o uso de demonstração, o que ajudava na transmissão de conteúdos práticos. No início do ano, com a preocupação de não errar, houve situações em que os alunos tiveram dificuldade em perceber o que era transmitido pelo facto de não utilizarmos linguagem simples. Assim, com o apoio do orientador e reflexões de aulas percebemos que é necessário adequar o conteúdo de instrução à turma. No início do ano, a turma apresentava alguma inquietude principalmente no início das aulas, como estratégia, para o bom funcionamento da aula optamos por permanecer em silêncio para que os alunos percebessem quem tinha o papel de dirigir a aula e assim continuar a instrução, se fosse esse o caso, relevando-se benéfico ao nível da liderança e respeito mútuo entre aluno e professor.

Relativamente ao FB foi um tipo de instrução bastante utilizado nas aulas. Este método instrutivo, segundo Neto & Fortunado (2016) “deve ser entendido como uma informação que o professor fornece para o aluno, verbal ou não, após uma prestação motora, cognitiva ou afetiva”. Assim, foram utilizados o FB geral, o descritivo e o corretivo, como forma permitir que os alunos tenham as componentes críticas necessárias para a concretização das tarefas. No entanto, como não tínhamos tanta experiência, inicialmente houve a dificuldade de fechar o ciclo de FB, que mais tarde foi alvo de reflexão e posterior correção.

Em suma, nas nossas aulas, tínhamos sempre em mente realizar uma preleção final, realizando o balanço final da aula, fazendo com que os alunos conseguissem refletir sobre os acontecimentos e tarefas realizadas em aula, de forma a melhorar nas próximas. Além disso, ao longo do ano houve uma melhoria a nível do comportamento da turma devido à consequente melhoria de instrução e posição de líder que fomos tomando.

#### 2.2.2.2. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão

No que diz respeito à gestão, Graça & Mesquita (2007) afirmam que o papel de gestão desempenhado pelo professor exige um maior comprometimento com o desenvolvimento das atividades e dos resultados obtidos. Assim sendo, é possível afirmar que o professor tem um papel fundamental no que toca á gestão. Relativamente às nossas aulas esta parte foi o que menos nos preocupou. Desde cedo, focamo-nos em cumprir os tempos de aula planeados e gerimos os exercícios como forma de que os alunos tirassem

o maior aproveitamento deles. Na nossa opinião, isto deve-se ao facto de os professores terem frisado esta parte no primeiro ano do mestrado, evitando que os alunos acabassem a aula em efeito “funil”.

Neto & Fortunado (2016) afirmam que para assegurar a gestão eficiente da aula e o desenvolvimento eficaz nos processos de instrução é necessário que o professor tenha uma boa base de conhecimentos. Assim, indo ao encontro desta citação, nas aulas procuramos aplicar conhecimentos com origem na literatura consultada e também de conselhos de professores mais experientes, que nos ajudassem a instruir de melhor forma, melhorando conseqüentemente a gestão da aula. A qualidade de instrução é essencial para uma gestão da aula adequada. Esta dimensão está intrinsecamente interligada com as restantes dimensões, como o clima e disciplina e a instrução. Pois, se o professor tiver dificuldade na instrução, utilizará mais tempo do que o planeado, ocorrendo alterações nos tempos de aula.

Uma das estratégias utilizadas foi preparar as aulas atempadamente e os respetivos grupos. Assim, no decorrer do aquecimento distribuíamos coletes e formávamos as equipas caso fosse necessário, diminuindo os tempos de transição. Para que isto ocorresse, o planeamento, nomeadamente o plano de aula, foi fundamental para conseguirmos evoluir nesta parte, pois era um documento que nos apoiava dentro da sala de aula, contendo em anexo as informações pertinentes como por exemplo os grupos de nível.

No que diz respeito à gestão do material, nas aulas de ginástica, com a necessidade de montar os aparelhos, íamos antes da aula como forma de ter tudo preparado quando os alunos chegassem, no entanto, no final da aula os alunos arrumavam o material. Nas restantes matérias, os alunos ajudavam-nos a montar e desmontar o material e esta era uma forma dos mesmos terem noção de cumprir com as regras e deveres de sala de aula, tal como a preservação do material. Efetivamente houve aulas onde os tempos não baterem certo devido à necessidade de reajustamento de alguns exercícios. Apesar disso, pensamos que o envolvimento dos alunos nas tarefas foi positivo e conseguimos promover um tempo de prática e aprendizagem bastante considerável.

Em suma, em relação aos tempos de aula e desde uma primeira fase os mesmos revelaram-se bastante equilibrados o que, logo à partida, nos dava a garantia de um melhor desenvolvimento das aprendizagens. Todavia, as técnicas aplicadas foram

utilizavas como forma de organizar e gerir as aulas, tirando o maior proveito e benefício das mesmas.

### 2.2.2.3. Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina

De acordo com Graça & Mesquita (2013) as aulas devem ter “um clima de trabalho e equidade”, mas também a necessidade de colocar desafios à capacidade de jogo de todos os alunos. Neste sentido, a atribuição de um bom clima de aula promove uma melhor aprendizagem devido ao maior envolvimento e participação nas atividades. Neste contexto, procuramos criar rotinas e estratégias que facilitassem o controlo da turma.

Inicialmente, após a leitura dos perfis dos alunos no início do ano, percebemos que estávamos perante uma turma com algum nível de irrequietude, afirmação esta baseada na caracterização inicial da turma. Deste modo, no primeiro contacto com os alunos, adotamos uma postura de liderança mais coerciva, consequência ainda da nossa falta de confiança e receios, sendo ajustada em prol de um clima que favorecesse o conhecimento e aprendizagens. A observação na primeira aula também foi fundamental pois deu para perceber que grupos existiam na turma e qual era o aluno com personalidade mais forte. Assim sendo, uma estratégia, que decorreu como planeado, foi criar uma ligação com o aluno líder da turma, como forma de promover o bom ambiente de sala de aula.

A adoção das regras de sala de aula foi outra estratégia que adotamos, tal como o respeito pelo professor e pelos colegas, fazendo com as aulas tivessem um bom ambiente. A partir daí foi possível observar um clima de aprendizagem positivo, aumentando a motivação para a EF ao longo do ano. Uma outra estratégia no decorrer das aulas foi a adoção de sinalética o que permitiu que um simples gesto fazia com que os alunos percebessem os comportamentos a adotar, facilitando o comando da turma. Manter uma boa relação com a turma, foi um ponto chave, pois existem alunos muito distintos e o facto de nos mantermos ligados a eles facilita o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, na nossa opinião, o professor deve transmitir inspiração e confiança aos seus alunos, pois a partir do momento que o professor demonstrar receio e transmitir insegurança, os alunos não serão capazes de confiar em si próprios.

#### 2.2.2.4. Decisões de Ajustamento

No que concerne as decisões de ajustamento, por vezes existe a necessidade de o professor reajustar o planeamento, pois nem sempre é possível realizar as ideias iniciais. Para que exista uma boa concretização de ajustamento é necessário que o professor tenha uma boa capacidade de refletir sobre as opções como forma de prever os resultados na sua aplicação. Ao longo deste ano, realizaram-se ajustes quer no PA quer nos planos de aula. Além disso, no que diz respeito às atividades mencionadas no PAA, houve alterações nas datas, como forma de conseguir retirar um maior aproveitamento dessas atividades.

Após as avaliações iniciais, e sabendo que a turma possui alguma heterogeneidade, optávamos por realizar grupos de nível em alguns exercícios da aula, apesar de que em certos momentos da aula, maioritariamente nos desportos coletivos, eram promovidos exercícios de aplicação que ajudassem a aprendizagem do aluno. Foi nos desportos coletivos que tivemos maior dificuldade nas decisões de ajustamento, principalmente no voleibol, pois os alunos apresentavam algumas dificuldades na aquisição de capacidades motoras. Assim, com a reflexão e ajuda do orientador e pesquisa em livros técnicos de voleibol, conseguimos ajustar o planeamento para os exercícios mais adequados de forma a conseguir que os alunos atingissem sucesso na matéria. A pesquisa na literatura foi uma forma de aplicar exercícios simplificados para os alunos com mais dificuldade. No entanto, nas primeiras aulas não tínhamos a confiança necessária para conseguir remodelar o exercício ajustando-o ao grau de dificuldade dos alunos. Para isso foi necessário refletir bastante e pedir auxílio a professores experientes nas áreas em questão para que facultassem alguma variedade de exercícios que nos ajudassem nas aulas.

Outros ajustes ao longo do ano deveram-se aos períodos em que houve a necessidade de mudar de espaço, devido a imprevistos no pavilhão ou devido a períodos de chuva, fazendo com que tivéssemos de reajustar o planeamento para um espaço mais pequeno, com mudanças de exercícios e adaptação de grupos.

#### 2.2.3. Avaliação

A avaliação consiste num processo onde é possível aferir ou retirar dados de uma tarefa ou processo que tenha sido realizado. Este deve ser encarado como um momento pedagógico. Nobre (2015) aprofunda esta temática e diz-nos que “A avaliação é uma ação

que não tem paralelo em termos de processos mentais, por envolver um juízo que é, na sua produção, de uma complexidade única.”

Segundo Araújo (2017), existe a necessidade de os professores utilizarem a avaliação como suporte de todas as decisões que se tomam no âmbito do ensino e da aprendizagem dos alunos. Neste seguimento, ao longo do estágio, foram realizados diversos tipos de avaliação nas diferentes matérias lecionadas: a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Para Bento (1987), citado por Quina (2009), o processo de análise/avaliação do ensino pode e deve decorrer, em três momentos: primeiro no decorrer da aula, onde o professor retira apontamentos importantes sobre os alunos. Segundo, na parte final da aula, numa reflexão com os alunos. E terceiro, em casa, o professor deve refletir e retirar conclusões significativas.

Ao longo do estágio, encaramos sempre o momento de avaliação como um momento sério, e para tal, guiamo-nos pelo DOG, que nos facultava todas as diretrizes que permitiam avaliar de forma mais correta. Segundo o DEFD, a disciplina de EF é avaliada através dos conhecimentos dos alunos, da aptidão física e das matérias abordadas.

#### 2.2.3.1. Avaliação Inicial

A AI é um dos momentos mais importantes da avaliação, pois é a partir daí que o professor deve procurar planear todo o processo pedagógico. Neste sentido Carvalho (2017) diz que a AI só faz sentido se pretendermos planear em conformidade com os dados por ela revelados, ou seja, se assumirmos que é fundamental projetar o ensino de uma forma diferenciada, em função das efetivas necessidades dos alunos

Segundo Carvalho (2017) as informações recolhidas na AI dos alunos e na AF, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento. Segundo o protocolo de AI (anexo 13), criamos uma tabela para que fosse possível realizar a AI (anexo 14) na primeira aula de cada matéria projetando o nível que estes irão trabalhar de forma a atingir este mesmo nível no final da UD. Estes dados permitem uma melhor organização e gestão das aulas, além da escolha de estratégias utilizadas para cada aluno.



Segundo o protocolo de AI, existe uma proposta de exercícios a realizar como forma de aferir o nível dos alunos. No caso dos JDC, nem sempre trabalhamos de forma isolada, como por exemplo o passe, pois a partir de formas de jogo reduzida é possível determinar as competências do aluno referente à matéria. As grelhas a preencher na AI classificam-se por “Não Executa” (NE) e “Executa” (E). A partir da quantidade de elementos que o aluno executa é possível verificar se o aluno está dentro do nível “Não introdutório”, “Introdutório”, “Elementar” ou “Avançado”. Além disso, é possível retirar alguma observação dos alunos como forma de ajudar na programação das aulas. Na AI optamos por realizar o questionamento no início da aula como forma de verificar se os alunos tinham algum conhecimento.

Estas formas de avaliação permitiram-nos programar as aulas corretamente, para que os alunos tirassem maior proveito das mesmas.

#### 2.2.3.2. Avaliação Formativa

A AF, segundo Carvalho (2017) permite-nos recolher as informações necessárias à orientação, regulação, e controlo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Esta avaliação é formada com base nas necessidades dos objetivos de aprendizagem. Esta, é contínua, e permite estabelecer prioridades, fazendo com que o professor tenha de interpretar as informações recolhidas através da AF, tomando decisões. Para Fernandes (2007) a avaliação formativa deve ter em vista a melhoria das aprendizagens e do ensino, assim como o desenvolvimento da autoavaliação e da autorregulação por parte dos alunos.

No DEFD da ESL, a AF é realizada segundo as diretrizes do DOG. Este documento possui a informação necessária para que os alunos atinjam o sucesso no final da matéria. Em todas as aulas afixávamos o anexo I do DOG (anexo 15), onde continha toda esta informação e os objetivos de cada nível. Assim os alunos ficavam a par do que tinham de realizar para atingir o aproveitamento à matéria. A AF é contínua, no entanto, realizávamos um momento formal na última aula da matéria, de forma a aferir os conhecimentos dos alunos e também de forma a proporcionar aos alunos um momento de total empenho e dedicação. A recolha dos dados ao longo das aulas fez com que tivéssemos a possibilidade de melhorar as aulas e os exercícios. Desta forma, através da verificação do desenvolvimento de competências dos alunos, reajustávamos o planeamento, de forma que os alunos tivessem uma maior progressão nos conhecimentos.

Por fim, na AF, a grelha de avaliação a preencher (anexo 16), contém uma parte transversal a todas as matérias, nomeadamente os “conhecimentos, capacidades e atitudes” e uma parte, que é preenchida com “Executa” ou “Não executa”, acerca da realização das situações propostas pelo anexo I. Após o preenchimento da grelha, esta reflete numa nota, chamada de AF (Introdutório; Elementar; Avançado), e a soma de todas as AF geram a AS da disciplina.

### 2.2.3.3. Avaliação Sumativa

Para Nobre (2015) a avaliação é o resultado de um confronto, mandatado ou não, entre uma realidade que se percebe e percebe e uma perspectiva ideal dessa mesma realidade. Esta, na nossa ideologia, consiste num processo que exprime um valor ou uma apreciação, de modo a responder a uma ação realizada por um ou mais indivíduos.

Segundo o capítulo IV, artigo 16º da Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019 do Jornal Oficial, “A avaliação sumativa dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão ou a retenção do aluno, expressa através das menções, respetivamente, de Transitou ou de Não Transitou, no final de cada ano, e de Aprovado ou de Não Aprovado, no final de cada ciclo.” O processo de avaliação sumativa é expresso numa nota com escala de 1 a 5, segundo as indicações fornecidas pelo DEFD. Esta tem com objetivo informar o EE do desempenho do aluno ao longo do semestre e no final atribuir a nota que o aluno atingiu de acordo com o seu desempenho. Deste modo, elaboramos uma tabela com os respetivos parâmetros avaliativos que ditavam a nota final do aluno (anexo 18).

Segundo Fernandes (2007) “a avaliação formativa e a avaliação sumativa deverão ser articuladas tendo em conta as funções que cada uma deve desempenhar no sistema educativo.” Na ESL, a AF é encarada como sendo a avaliação realizada ao longo das aulas, onde diz respeito aos conhecimentos e competências de cada matéria. A AS por sua vez, diz respeito à nota final da disciplina, que se afere através do somatório de todas as avaliações formativas realizadas em cada matéria abordada, juntamente com a ficha de conhecimentos e a aptidão física, podendo ou não entrar as atividades de crédito. De facto, a AF e a AS estão intrinsecamente ligadas, pois sem a AF não seria possível aferir a totalidade da AS.

A avaliação sumativa foi um processo que encaramos com muito rigor, pois esta nota dita se o aluno terá ou não aproveitamento à disciplina. Para tal, havia a necessidade de frisar aos alunos que objetivos tinham de atingir para ter sucesso à disciplina.

#### 2.2.3.4. Auto e heteroavaliação

A auto e hetero avaliação foram momentos realizados na última aula de cada semestre, com o objetivo de refletir com os alunos sobre o seu percurso ao longo do ano. O DEFD facultou-nos uma ficha (anexo 19) de autoavaliação para os alunos preencherem, autoavaliando-se na área das atividades físicas, na área da aptidão física e na área dos conhecimentos. Nas costas da folha, continha o referencial de sucesso (anexo 17), de forma a não existir dúvidas acerca do processo de avaliação.

No que diz respeito ao processo da auto e heteroavaliação (1º semestre), como demonstra a tabela abaixo, a discrepância entre as notas foi de apenas 0,2 de média. A autoavaliação encontra valores mínimos de 2 e máximos de 3. A heteroavaliação encontra valores mínimos de 1 e valores máximos de 4. Aqui, o valor mínimo justifica-se a um aluno transferido que não realizou a sua autoavaliação e que raramente frequenta as aulas.

*Tabela 1 - Valores de mínimo, máximo, média e desvio padrão da auto e hetero avaliação*

	Mínimo	Máximo	Média ± DP
Autoavaliação	2	3	2,5 ± 0,5
Heteroavaliação	1	4	2,7 ± 0,8

A média da autoavaliação encontra-se com valores de 2.5 e a heteroavaliação com 2.7. Ou seja, os alunos estavam conscientes das suas capacidades, comportamentos e atitudes. Isto deve-se ao facto de, em todas as aulas, afixarmos o anexo I do DOG onde estão vinculados os critérios de êxito a atingir em cada matéria e futuramente o sucesso na disciplina.

Em suma, podemos verificar que existe uma consciencialização por parte dos alunos sobre a sua avaliação, nomeadamente o objetivo a atingir e o referencial de sucesso da disciplina.

#### 2.2.4. Justificação das Opções Tomadas

Ao longo do EP fomos realizando alterações, quer seja no nível micro (plano de aula), nível meso (UD) e nível macro (planeamento anual). Além disso, também foram

realizadas opções acerca das atividades de enriquecimento curricular da escola e também a nível da avaliação. Todas estas alterações foram em prol do melhor processo de ensino-aprendizagem e conseqüentemente fornecer aos alunos uma melhoria no seu aproveitamento da disciplina e do rendimento escolar. As atividades escolares também sofreram alterações, havendo a necessidade de tomar opções quanto á sua realização. Foi necessário reajustar o PA tal como o PAA, onde procuramos tomar as melhores opções para que os alunos tivessem o melhor rendimento.

Durante o ano letivo houve alterações que tiveram de ser efetuadas. Inicialmente, procuramos estratégias para um ensino melhor e deste modo realizamos as aulas por grupos de nível de modo que os alunos atingissem um patamar mais elevado, não sendo prejudicados pelos colegas da turma. Assim, era possível realizar um planeamento segundo as características dos alunos de forma a fazê-los progredir gradualmente segundo os seus limites de aprendizagem. Todavia, quando era necessário e maioritariamente nas aulas de modalidades coletivas, reajustávamos os grupos, juntando os alunos de nível inferior com os de nível superior, para aferir os ganhos que poderiam ou não existir.

Como as aulas de EF da ESL são realizadas num estabelecimento do Governo Regional, por vezes existia a necessidade de ceder as instalações à prática de atividades do Desporto Regional. Deste modo, ao longo do ano, houve situações que nos fizeram não poder utilizar as instalações, havendo a necessidade de ajustar o planeamento e procurar trocar aulas. Deste modo, existiu um trabalho colaborativo entre os professores do DEFD que cederam certos espaços das instalações para repor algumas aulas de matérias mais atrasadas, havendo a necessidade de criar estratégias de reajustamento consoante os espaços que nos eram disponibilizados.

Uma outra opção tomada foi, no atletismo e na ginástica, a escolha da lecionação das matérias. Deste modo, na modalidade de atletismo, optamos por escolher juntamente com o professor cooperante o salto em comprimento e a corrida de velocidade no primeiro semestre e o lançamento do peso e corrida de estafetas no segundo semestre. Segundo o DEFD existe outras matérias a abordar. No entanto, como lecionamos o 7º ano de escolaridade, na nossa opinião os alunos deveriam aprender a realizar as matérias que são transversais às restantes. Na ginástica foi lecionado ginástica de solo e aparelhos, para que os alunos aprendessem os movimentos gímnicos básicos transversais funcionando como pré-requisito às restantes modalidades da ginástica. Além disso, tomamos a decisão de iniciar com a ginástica de solo, pois na ginástica de aparelhos foi utilizado alguns

elementos gímnicos na trave, fazendo com que os alunos, no segundo semestre, se sentissem familiarizados com as figuras gímnicas.

No que diz respeito às restantes disciplinas, optamos por lecionar o judo, pelo facto de existir uma sala adequada para a prática de judo e também para superar as nossas dificuldades. Inicialmente não nos sentíamos confortáveis a lecionar esta matéria, no entanto, com a pesquisa através da literatura e a busca por ações de formação (anexo 38) com professores experientes na matéria, conseguimos superar os nossos receios iniciais. Outras opções que poderíamos ter escolhido para substituir o judo, teria sido o badminton, uma matéria que nos sentimos confortáveis, e a dança, que apesar de não termos lecionado procuramos aumentar o nosso repertório através de ações de formação (anexo 40).

A matéria de voleibol foi de facto a que tivemos maior dificuldade a lecionar e também foi uma matéria na qual procuramos ajuda com professores especializados na área. Inicialmente abordamos as aulas por grupos de nível, mas no primeiro semestre, como houve poucas aulas de voleibol, não conseguimos verificar uma evolução por parte dos alunos. No segundo semestre optamos por continuar com os grupos de nível onde, mais tarde, optamos por colocar alunos de nível inferior com os alunos que tinham mais experiência na modalidade. A partir daí pudemos aferir que houve uma melhoria global da turma, pelo facto de existir uma facilitação de controlo de bola por parte dos colegas, ajudando os alunos com mais dificuldade quer na parte técnica, mas também na parte tática do jogo. Nas aulas de voleibol e nas aulas de andebol, foi utilizado o modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU) de forma que os alunos aprendessem a jogar o jogo através do jogo. Este modelo foi bastante debatido ao longo do nosso percurso académico, o que fez com que optássemos por colocar à prova nas aulas de EF. Apesar dos alunos realizarem movimentos isolados do passe em aula, foi em situação de jogo que houve um aumento do desenvolvimento dos alunos a nível técnico-tático.

Relativamente às aulas de natação, foi necessário um esforço da nossa parte para que os alunos realizassem as aulas práticas. Deste modo, tomamos a decisão de colocar os alunos que não faziam as aulas com tarefas teóricas, tal como a realização de um relatório (anexo 11). No caso das aulas de natação, como inicialmente os alunos sentiam desconforto em realizar as aulas práticas, entregávamos um texto sobre natação (anexo 12) para que fizessem uma cópia do mesmo e no final da aula os alunos eram submetidos a questões da parte do professor.

Nas atividades desenvolvidas pelo NE, tomamos a decisão de não realizar o “III *Cross Running*”, baseado nas condições climáticas e salvaguardando a integridade física dos nossos alunos. É de salientar que estávamos totalmente preparados para a realização desta atividade, pois em torno da atividade existiu um processo de logística trabalhoso da parte dos NE.

Em suma, as nossas tomadas de decisão foram ao encontro de uma lógica em prol do desenvolvimento do aluno.

### 2.2.5. Questões Dilemáticas

Ao longo do ano foram surgindo inúmeras dúvidas que por vezes não tínhamos resposta para todas as questões que colocávamos. Iniciamos o nosso EP num mundo desconhecido, com nervosismo e com medo de errar. O constante estudo desenvolvido ao longo do estágio fez com que algumas dessas dúvidas fossem sendo resolvidas.

A irrequietude da turma foi o primeiro dilema que nos apareceu, pois após a primeira aula percebemos que a turma era muito agitada. Em conversação com o orientador e posterior reflexão, percebemos que havia a necessidade de nos impormos com os alunos. Então, adotamos a estratégia de permanecer em silêncio sempre que os alunos faziam barulho, demonstrando uma posição de autoridade e respeito. Caso os alunos adotassem comportamentos inadequados ou perturbadores na sala de aula, optamos por mandar os alunos ficar de pé num lugar onde não perturbasse a aula. Raramente esta estratégia foi utilizada. No entanto, houve alunos com atitudes menos positivas que realizaram esta tarefa mudando os seus comportamentos nas aulas que se seguiram.

Um dilema que surgiu foi como iríamos conseguir ajudar individualmente cerca de 18 alunos com características diferentes. Apesar de termos realizado as aulas por grupos de nível em voleibol, tínhamos a dificuldade de conseguir estar em todo o lado ao mesmo tempo. Os alunos tinham dúvidas, colocavam questões e havia a necessidade de explicar diversos exercícios para os alunos com mais dificuldade e com menor grau de atenção. Deste modo, com a ajuda do orientador, percebemos que os alunos na aula de EF não têm de estar o tempo todo em prática, é necessário fazê-los perceber das componentes críticas dos exercícios e dos objetivos do mesmo. Então, a demonstração e a distribuição dos grupos no momento que todos estavam a realizar o aquecimento tornou-se um hábito na turma, ajudando-nos na gestão e organização da aula. Falando ainda sobre

a heterogeneidade da turma, percebemos que existem diversas estratégias de ensino, no entanto nenhuma é ideal, percebendo desde cedo que cada aluno tem o seu tempo de aprendizagem e que existe estratégias mais adequadas do que outras para cada aluno.

A falta de motivação dos alunos foi uma questão que surgiu inicialmente, muito motivada pela fase pandémica que passamos e também devido ao sedentarismo que tem vindo a ser cada vez maior nos jovens. Para motivar os alunos, procuramos selecionar exercícios que promovessem um maior grau de sucesso e que ao mesmo tempo transmitissem estímulos que os mantivessem focados na tarefa. A vertente competitiva também foi uma solução, pois os alunos dedicam-se aos exercícios em que existe competitividade. Nos JDC, os alunos demonstravam alguma dificuldade na aquisição de comportamentos motores fundamentais. Deste modo, a realização em situações de exercício critério foram vantajosas para conseguir atingir os objetivos. No entanto, aprender o jogo através do jogo foi uma forma que adotamos nas aulas dos desportos coletivos.

Um dos nossos problemas iniciais era ansiedade de querermos realizar todos os exercícios propostos no plano de aula. Após reflexão sobre este problema com o orientador, aferimos que é recomendado a utilização de mais tempo de prática nos exercícios que os alunos têm mais dificuldade, procurando corrigir os seus erros e melhorar a sua prestação.

(...) houve a necessidade de reajustar os exercícios e o tempo de prática, pois os alunos continuavam a cometer os mesmos erros na manchete. (...)  
(Reflexão da aula 63, 03-03-2022)

Para terminar a parte das questões dilemáticas, uma questão que surgiu foi a abordagem aos alunos com necessidades educativas especiais. Efetivamente que estes alunos não tinham problemas a nível motor. Todavia observamos que estes alunos tinham algumas dificuldades na parte intelectual. Deste modo, optávamos por explicar os exercícios de forma clara e simples, usando sempre nas aulas a demonstração, de forma facilitar a compreensão das atividades por parte destes alunos.

#### 2.2.6. Experiência com o 2º Ciclo

A realização deste projeto deve-se à presença na Unidade Curricular do Estágio Pedagógico, da realização de uma experiência no 2º ciclo, que decorreu entre 14 e 25 de

fevereiro do respetivo ano letivo, onde ficamos responsáveis pela turma do 5ºF da Escola Básica Integrada Roberto Ivens. Foi possível lecionar dois blocos de noventa e dois segmentos de quarenta e cinco minutos (anexo 20), que, de acordo com as orientações do professor titular da turma e o espaço disponível para a prática, deu-nos permissão para a lecionação da UD de futebol. Esta foi uma matéria que não tivemos a possibilidade de abordar nas aulas ao longo do ano na ESL, fazendo com que exigisse maior esforço da nossa parte, quer na pesquisa de exercícios, quer no conhecimento da matéria.

Esta experiência proporcionou-nos uma lecionação num ciclo diferente com uma turma distinta do que estávamos habituados. Foi através da realização desta experiência que percebemos as diferenças entre a lecionação do 3º ciclo para o 2º ciclo. No entanto, tal como afirma Leite (2010) o professor deve assumir um papel de reconstrutor do currículo face às situações concretas. Deste modo, estivemos preparados para reajustar e adaptar os exercícios previamente escolhidos, caso fosse necessário.

Um dos nossos medos iniciais era o facto dos alunos possuírem um analfabetismo motor, pois para Cruz (2013), “o crescente urbanismo e a inadequação dos espaços para brincar ao ar livre e as exigências profissionais das famílias leva a uma diminuição das mobilidades das crianças, conduzindo a sérios problemas de saúde, como a obesidade infantil”. Apesar da realidade que vivemos, nesta turma, podemos aferir que os alunos possuíam um repertório motor avançado, pois grande parte da turma praticava atividades extracurriculares, tal como o futebol, ballet, ténis, vela, voleibol, hipismo e escalada.

Relativamente às dificuldades, sentimos uma diferença a nível de material e de espaço disponível para a prática da atividade física. Esta era contrastante com a realidade da ESL, o que nos fez criar ainda mais formas de reajustamento, neste caso, ao espaço a que fomos submetidos. Além disso, o facto de o espaço ser partilhado com outra turma, aumenta o ruído de fundo o que exigiu maior esforço da nossa parte para comunicar com os alunos. Para colmatar esta dificuldade, foi necessário desenvolver estratégias de planeamento, pois, tal como refere Ali (2018) “o planeamento consiste em todas as decisões intelectuais e decisões vitais que serão tomadas durante o ensino real” e para tal os professores devem seleccionar estratégias de ensino para melhorar o processo de ensino aprendizagem.

Uma outra dificuldade foi controlar a energia dos alunos, embora alguns formassem pequenos grupos com os amigos mais chegados opondo-se à prática



desportiva e realizando comportamentos desviantes. Então, decidimos transmitir aos alunos a importância do espírito de equipa e da cooperação. Nas aulas lecionadas, utilizamos os jogos reduzidos como forma de aprendizagem pedagógica, que segundo Ferreira (2007) caracterizam-se por formas de jogo competitivo em que se reduz o número de jogadores e o respetivo espaço. Estes jogos apresentam-se como excelentes recursos didáticos que o professor tem ao seu dispor, para poder ensinar e treinar objetivos de natureza técnico-tática.

Nestas idades mais jovens, como os alunos estão na fase pré-pubertária, não tendo desenvolvido na sua totalidade as capacidades coordenativas e condicionais, optamos por realizar exercícios com estações para que pudesse trabalhar estas mesmas capacidades. Podemos aferir que estes alunos, principalmente os rapazes, tinham dificuldades na coordenação. De facto, tal como afirmam Marques & Oliveira (2001) “antes do incremento do potencial de ativação das unidades motoras, os ganhos da velocidade e da força resultam do desenvolvimento da ativação motora”. Deste modo, para os alunos desenvolverem algumas capacidades condicionais, é necessário desenvolver a coordenação. Uma estratégia que viríamos a implementar nos exercícios coordenativos foi a diminuição dos tempos de prática e aumento da passagem por cada estação como forma de aumentar o empenho dos alunos. A música foi uma forma utilizada em aula para cativar os alunos à prática do exercício físico, tornando-se num clima de aula mais propício à aprendizagem.

A nível de organização, optamos por colocar os alunos a recolher o material e ajudar-nos com montagem dos exercícios diminuindo o tempo de organização e gestão da aula. Após a primeira aula, aferimos os alunos com melhores capacidades motoras e assim realizar equipas equilibradas. No aquecimento, optamos pela realização de jogos pré desportivos que demonstrassem ser bastante apelativos e que houvesse uma transversalidade tática para a modalidade. De facto, estes jogos são imprescindíveis na aprendizagem pois os alunos sentem-se motivados para a prática e focados nos exercícios.

A nível instrutivo procuramos referir os objetivos da aula e questionar os alunos sobre alguma historicidade da modalidade. Em todas as aulas optamos por aumentar o grau de dificuldade dos exercícios, implementando novas regras, colocando os alunos à prova, fazendo com que superassem as novas dificuldades.

Em suma, esta experiência foi muito importante para a nossa aprendizagem enquanto professores, pois permitiu conhecer uma realidade diferente da que nos encontrávamos. Além disso percebemos que é essencial estar preparado para enfrentar diferentes contextos e que o estudo é determinante para o sucesso.

### 2.2.7. Projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI)

A necessidade de realizar o Projeto “Professor Tempo Inteiro” (PTI), não se deveu a uma obrigatoriedade proposta no plano de estudos da faculdade, mas sim, numa proposta deliberada entre os professores estagiários e o orientador cooperante como forma de podermos vivenciar a carga horária de um horário completo onde são lecionados 22 segmentos durante uma semana, de acordo com o Decreto de Lei nº41/2012, artigo 77º. Este projeto foi realizado também com o intuito de ganhar experiência na área, sendo colocadas várias dificuldades que teriam de ser ultrapassadas, pois, segundo Roldão (2017), “a formação de professores está sempre sujeito a movimentos de difusão da sua especificidade, e é fundamental conceber uma visão circular articulada e coerente do que sejam percursos e elementos necessário à construção do saber”.

Este projeto decorreu na semana de 14 a 18 de março e, na nossa opinião, foi o trabalho mais desafiante que tivemos. Esta atividade foi muito enriquecedora, colocando-nos á prova nas tomadas de decisão considerando que as turmas apresentavam níveis de desempenho diferentes.

Para a realização deste projeto, houve algumas tarefas a realizar, principalmente no que diz respeito à elaboração do horário (anexo 21) e planeamento das aulas. Houve o cuidado de falar com os professores do DEFD que tivessem disponibilidade de ceder as suas turmas para a realização deste projeto. Como lecionamos o 7ºano de escolaridade, na preparação e elaboração deste horário, fomos ao encontro de novas experiências, saindo da nossa área de conforto, selecionando turmas de ensino regular do básico e secundário e turmas dos programas pré-profissionalizantes. A seleção das turmas pré-profissionalizantes deveu-se a alguns conselhos de professores mais experientes, tornando-se numa experiência extremamente enriquecedora, pois estas turmas implicam instrução e gestão de aula diferenciadas do habitual. De forma a perceber a parte intelectual e os comportamentos destes alunos, procuramos uma ação de formação (anexo 37), que nos ajudasse a lidar com estes alunos e conseguisse superar alguns obstáculos

que poderiam existir. Algumas exigências superiores e estratégias diferentes para lidar com estes alunos foram colmatadas com a formação.

No início deste desafio, preparamos todo o planeamento segundo as informações fornecidas pelos professores titulares da turma, no entanto, existiu a necessidade de reajustar conforme os alunos que estavam presentes na aula e consoante os ritmos de aprendizagem. Segundo Marques (2019) os ritmos de progressão diferenciados, fazem com que se centre no aluno o foco do processo ensino aprendizagem. Esta é uma forma de favorecer a autoconfiança do aluno, garantindo a qualidade de formação. Deste modo, procuramos centrar-nos no aluno de forma que houvesse um progresso pedagógico, assumindo um ciclo de instrução onde o professor para além de ser instrutor, é também motivador.

Ao começar o desafio, sentimos alguma ansiedade pois estávamos perante um misto de situações que tínhamos de ultrapassar. Um dos principais medos foi a fraca capacidade motora dos alunos e a sua motivação para as aulas, pois, segundo Neto & Fortunado (2006), citado por Cruz (2013), a perspetiva da geração “*safety-seat*”, onde o contacto com o exterior é feito através das janelas dos automóveis, diz-nos que nos encontramos perante uma geração criada entre quatro paredes e pautada por um analfabetismo motor, que resulta em dificuldades motoras, por parte das crianças.

Ao longo desta semana, encaramos este projeto com otimismo e de forma positiva, procurando uma aprendizagem pessoal e um aumento da nossa bagagem enquanto futuros docentes, quer na gestão de esforço de todo o horário, quer na lecionação e organização e gestão de aula.

A nível de instrução, de uma forma geral, tentamos ser sucintos e objetivos de modo a facilitar a compreensão dos alunos. Foi sempre utilizado a demonstração e o questionamento às turmas de forma a ferir os conhecimentos. Relativamente às turmas de ensino regular, fizemos algumas questões acerca das UD abordadas, tal como dimensões de campo e regras de jogo de modo a aferir os conhecimentos dos alunos.

A organização das aulas também foi positiva, sentimos que foi utilizado pouco tempo de organização, pois os alunos ajudavam-nos a montar e desmontar o material. Além disso, o uso da demonstração ajudou na gestão de aula, fazendo com que não houvesse a necessidade de utilizar mais tempo de instrução.

Estas aulas facultaram-nos uma variedade de experiências positivas para a nossa aprendizagem. Inicialmente, pensamos que viesse a ser cansativo lecionar um horário completo, mas, como existiu uma variedade de turmas e estilos de ensinos diferenciados, conseguimos controlar o desgaste ao longo dos dias. Sentimos que foi uma semana em que o nosso conhecimento profissional aumentou, juntamente com o reportório adquirido.

Relativamente aos ritmos de aprendizagem, podemos afirmar que tínhamos um pensamento diferente. Antes da realização deste projeto, pensávamos que os alunos mais velhos tinham um ritmo de aprendizagem mais rápido, o que após a realização desta semana, concluímos que cada aluno tem o seu ritmo de aprendizagem e que, o professor titular da turma pode ser um modelador deste ritmo de aprendizagem.

Ao longo deste projeto, existiu momentos que nos marcaram quer sejam pela positiva quer sejam pela negativa, existindo a partilha de experiências com outros docentes, estímulos de aprendizagem diferentes, ritmos de aprendizagem diferentes e formas de compreensão diferentes.

Em suma, esta experiência facultou uma visão diferente do que é ser professor. Sentimos que, com o passar do tempo e com o maior número de experiências que vamos adquirindo, o nosso método de ensino vai ganhando maturidade, tornando-se mais sólido e rico.

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

A área 2 engloba atividades importantes da competência profissional de gestão intermédia, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida como docente, promovendo o sentido de pertença e identidade profissional. De uma maneira mais específica, esta área tem por objetivo proporcionar ao estagiário a promoção de práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas. No âmbito da Direção de Turma, segundo Boavista & Sousa (2013), o diretor de turma tem duas áreas de intervenção: a docência e a gestão, sendo posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola que estabelece uma relação entre alunos, professores e encarregados de educação.

A ESL efetuou o acolhimento de uma forma eficaz o que se traduziu praticamente no que é estar no papel de DT, esta afirmação é marcada pelo horário do acompanhamento da direção de turma, que foi realizado uma vez por semana, às quintas-feiras, das 14h00

às 15h30. Além disso, de duas em duas semanas, às terças-feiras, era realizado a assembleia de turma, de forma que o DT conseguisse estar presente com todos os alunos num horário específico a tratar de assuntos relacionados com a direção de turma. Além disso, a DT que nos acolheu para sermos assessores do seu trabalho, proporcionou um ambiente agradável, ajudando e explicando todos os processos do cargo de gestão intermédia.

Como já referido, escola acolheu-nos de forma a integrar na totalidade do papel do DT, dando-nos autonomia para realizar toda a atividade, quer seja, na utilização do programa SGE, quer na presença nas reuniões com os EE. Isto fez com que tivéssemos de cumprir com todas as obrigações do DT, tornando-se num maior desafio e ajudando-nos a preparar para um futuro cargo de DT competente e rigoroso. Além disso, esta autonomia que a escola nos deu, enriqueceu o contacto com a comunidade educativa e com instituições de alunos sinalizados pelo Programa de Intervenção Comunitária (PIC).

Com o acompanhamento, aprendemos como se processa toda a atividade de direção de turma, desde a elaboração e organização do dossier de turma, a justificação de faltas, as reuniões com os EE e a bordagem feita aos mesmos. Além disso, sentimos que, ao realizar este cargo, há a necessidade de ver os alunos numa outra dimensão. Verificamos que o DT é o principal meio de comunicação entre a escola e os EE. Neste sentido, é necessário estarmos presentes de forma a colmatar os problemas que existem com os educandos. Na nossa opinião, o trabalho de DT é um trabalho exigente, mas muito importante, contudo, há trabalhos burocráticos a realizar, tornando-se num cargo que, por vezes, excede a carga horária. O que teve maior impacto na direção de turma, na nossa opinião, foram as reuniões com os EE. Para que tais reuniões acontecessem, foi necessário estar a par de toda a legislação, pois, por vezes, existiu contato com EE coercivos na defesa dos seus educandos, o que nos permitiu criar estilos de liderança, aumentando a nossa bagagem na vida futura enquanto professor.

Na direção de turma, procuramos boas práticas de aprendizagem, sendo estas eficazes. Deste modo, com forma de tornar o trabalho simples, as atas das reuniões de avaliação eram realizadas atempadamente, como forma de guião nas próprias reuniões. Juntamente com a DT, pudemos elaborar as atas das reuniões em cada semestre, para que compreendêssemos todo o processo que pertence à direção de turma. No segundo semestre lideramos a reunião de avaliação juntamente com a DT, o que nos permitiu ter uma experiência enriquecedora de como tudo se processa.

Além disso, nesta área procuramos o desenvolvimento pessoal dos alunos. Assim, no horário de assembleia de turma, foi posto em prática o projeto Eco Escolas, para que os alunos percebam a importância da sua relação com o meio ambiente. Enquanto professor e assessor do DT, foi importante transmitir e realizar atividades na horta da escola, como forma de proporcionar aos alunos práticas ambientais importantes para o nosso dia a dia. Ainda para os alunos da direção de turma, foi realizado uma atividade com as turmas dos estagiários, como forma trabalhar os problemas relacionados com a turma, como o caso dos problemas sociais e o trabalho de cooperação e ajuda.

Em suma, nesta área foi possível ganhar experiência no cargo de DT, através da partilha informações com os meus colegas do NE e através das situações que nos foram aparecendo ao longo do ano. Passado por todas estas etapas consolidadas e responsabilidades inculcadas, julgamos que no futuro será uma área que nos sintamos à vontade. Pois, para além disso, estivemos dentro do conselho de turma, onde tivemos contacto com os restantes professores, o que nos proporcionou uma prática competente de cargo intermédio.

### 2.3.1. Atividade Direção de Turma “+Valores na Atividade Física”

A atividade “+ Valores na Atividade Física” foi pensada e planeada como forma de melhorar os problemas sociais e as relações na comunidade escolar. Tendo em conta a fase de pandemia na qual todos atravessamos, podemos verificar que a atividade física dos alunos reduziu substancialmente, bem como as relações entre os colegas. Deste modo, esta atividade foi elaborada com a aplicação de valores ético-morais em jogos tradicionais (anexo 23), dando a conhecer aos alunos diferentes jogos lúdico-sociais com valores inculcados. De forma a proporcionar uma experiência diferente aos alunos, os grupos desta atividade, foram compostos essencialmente por alunos que não tinham uma boa ligação entre si, como forma de proporcionar uma aproximação e incumbir responsabilidades conjuntas

No que respeita à concretização da atividade, esta decorreu no Parque Século XXI, de forma que todos os alunos possibilitassem a saída do meio escolar e aumentássemos o contacto com a natureza. Ao refletirmos sobre a mesma, verificamos que atingimos os objetivos previamente definidos, uma vez que no final aquando da intervenção da psicóloga da escola, a qual solicitamos a sua participação, os alunos colaboraram com as suas questões sobre os valores e a sua aplicação no seu dia-a-dia. De todos os valores que

incidiram na atividade, os alunos acabaram por atribuir maior relevância ao respeito e ao espírito de equipa.

Este projeto contribui para a nossa formação enquanto professores, desde a organização de atividades escolar à gestão e utilização de espaços externos á escola. Além disso, foi uma atividade que tivemos como função de porta-voz de todo o processo e também com organizador dos grupos. Também tivemos de articular com os serviços de psicologia para a participação dos mesmos e dos professores do conselho de turma, onde os colocamos na atividade com tarefas diretivas.

## 2.4. Área 3- Projeto e Parcerias Educativas

Relativamente à área 3, esta pretende que desenvolvemos competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

Estivemos presentes na totalidade das atividades programadas e realizadas na escola, adquirindo competências socioeducativas. No entanto, a atividade “*III Croos Running*” e a “*XXV Supertaça Escolar*” não puderam ser realizadas devido a fatores extrínsecos. Apesar disso, o NE tinha tudo preparado e organizado para a realização dos eventos. No início do ano foi elaborado uma tabela (anexo 24) com as atividades a desenvolver na ESL como forma de dinamizar a atividade física na escola e adquirir competências nesta área.

### 2.4.1. Atividade “*III Cross Running*”

A atividade “*III Cross Running*” foi uma atividade inicialmente apontada para a data de 20 de dezembro, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a vertente do *Trail* e trilhos pedestres e promover a participação dos alunos num processo de formação eclética (anexo 29). Este evento teve de ser reagendado para meados de Maio, devido ao alerta amarelo emitido pela Proteção Civil devido à intensa chuva e ventos fortes que se fez sentir neste dia. Com a aproximação do dia da atividade no mês de maio, percebemos que a data batia com as provas de aferição do 8º ano, e deste modo, tomamos a decisão de não realizar o evento, pois as seguintes datas coincidiam com outras atividades programadas.

Esta atividade era uma atividade de crédito para os alunos da ESL, sendo uma mais-valia a sua participação, pois segundo o DOG, o DEFD valoriza a participação dos alunos nas atividades realizadas pelo departamento na AS. Esta tinha como finalidades contribuir para o desenvolvimento do espírito lúdico, recreativo e desportivo, fomentando a vivência de boas relações interpessoais e do correto espírito competitivo onde prevalecem valores éticos. Esta atividade também contribuía para a formação das seleções representativas da escola no âmbito da participação em eventos e competições interescolares.

Pela primeira vez na realização deste evento, conseguimos que esta atividade saísse do meio escolar e, com a autorização do Governo Regional, tivemos a cedência do Estádio de São Miguel, juntamente com o espaço “super-heróis” para a realização da atividade (anexo 32). Além disso, contamos com o apoio de diversas empresas e companhias que nos facultaram bens essenciais para a confeção de lanches e também apoios para os prémios (anexo 30). Elaboramos também certificados de participação para os alunos que não conseguissem um lugar no pódio (anexo 31). Os serviços de Desporto de São Miguel facultaram-nos o pódio e a Associação de Atletismo os dorsais de forma a identificar os alunos conforme os seus respetivos escalões.

Na fase de preparação da atividade, tivemos os papéis de contactar o Governo Regional de forma a reservar o espaço para a realização da prova e também na elaboração do percurso e a sua respetiva montagem no dia anterior à prova. De uma forma geral, a atividade permitiu-nos adquirir hábitos de trabalho regulares de organização e gestão de projetos, tal como o aumento de conhecimentos acerca de fornecedores e empresas que, habitualmente, apoiam as escolas, para que, um dia mais tarde, seja possível adquirir apoios que possibilitem a elaboração de novas atividades nas escolas da região. Apesar de não ter sido realizado esta atividade, é importante realçar todo o esforço e empenho do NE, deixando todo o processo logístico preparado para os próximos anos.

#### 2.4.2. Atividades Desportivas Escolares

No que toca às Atividades Desportivas Escolares, na Região Autónoma dos Açores, as atividades caracterizam-se por momentos pontuais, ao contrário do modelo apresentado nas escolas do território continental, em que existe regularidade de ações desenvolvidas, ou seja, os alunos têm provas contínuas entre diversas escolas. Estas atividades que ocorrem na nossa região, fazem com que haja um maior tempo de



planeamento e preparação dos alunos para as provas. Além disso, o nível de exigência é maior, pois o público-alvo é diferente.

Este ano letivo, em reunião com o professor cooperante, decidimos que no PAA, que as atividades do corta-mato, mega salto, mega sprinter e o torneio de futsal ficariam ao nosso encargo. As provas foram sendo adiadas devido á pandemia, sendo previstas serem realizadas no primeiro semestre. Mais tarde foram reajustadas e realizadas em fevereiro. Estas atividades foram elaboradas pela Direção Regional da Educação, todavia, tivemos o papel de inscrever os alunos (anexo 27 e 28) que participariam na atividade. Como havia a necessidade de os preparar, realizamos um microciclo de atletismo de forma que os alunos se preparassem corretamente e conseguissem tirar bons resultados.

Ficamos também encarregues de realizar os torneios de futsal (anexo 25) na escola às quartas-feiras. Distribuímos fichas de inscrições (anexo 26) pelos alunos da escola, controlando as equipas que participariam na atividade. Tivemos o papel de realizar a arbitragem dos jogos e elaboramos uma *newsletter* semanal (anexo 33) como forma de dinamizar a atividade. Após o término do torneio, realizamos uma seleção de jogadores que representariam a escola na fase seguinte. Todavia, houve a desistência das restantes escolas da ilha e consequentemente a equipa da nossa escola passou à fase regional, na Ilha Terceira, onde, com um professor responsável, participou no evento regional no segundo semestre.

A realização destas atividades tornou-se enriquecedor para o nosso desenvolvimento, principalmente pela criação de hábitos de logística e organização. Algumas atividades fizeram com que tivéssemos de contactar com a Direção Regional de Desporto, enquanto outras tivemos de criar espírito crítico e de iniciativa onde procuramos a relação com os alunos. Também foi importante saber conviver com os alunos nos eventos em que todas as escolas participavam, tal como preparar os nossos alunos para as atividades de forma que eles tenham resultados positivos a nível regional.

No que diz respeito ao “I Torneio de Natação,” esta atividade foi inicialmente planeada pelos professores do DEFD, que solicitaram o apoio dos NE. Nesta atividade, realizamos tarefas de arbitragem das diversas provas, mas também, de organização dos grupos participantes, distribuição dos escalões etários, e criação dos grupos para as provas de estafetas. Para tal, foi necessário trabalho de cooperação com alguns elementos do DEFD, que nos ajudaram a colmatar algumas dificuldades sentidas.

De uma forma geral, todas as atividades realizadas na escola foram ao encontro de melhorar o nosso desempenho na organização e logística de atividades, promovendo a nossa sabedoria, e também o bem-estar dos alunos.

### 2.4.3. Atividade “I Rally Desportivo”

Procurando enriquecer o PAA e com o intuito de lançarmos as bases para uma futura continuidade, o NE elaborou esta atividade, no dia 3 de Junho, como forma de proporcionar aos alunos momentos de prática pedagógica através da atividade física com modalidades que não estão presentes nos PNEF. Desta forma procuramos aumentar a cultura desportiva dos alunos, criando desafios que tiveram de ser de ultrapassar, visto que houve a necessidade de maior pesquisar, acerca da historicidade e regulamentação dos jogos. A mesma foi elaborada num formato de torneio com os objetivos primordiais de dar estímulos diferentes àqueles que os do PNEF exigem. Para tal, foi realizado desportos como por exemplo o *kin ball* e o *frisbee*.

Houve um trabalho cooperativo entre os NE, tal como o contacto com os colegas do DEFD, que nos disponibilizaram as turmas para a realização deste projeto, fazendo com que tivéssemos de adotar estilos de liderança diferentes dos que estávamos habituados nas nossas turmas. Tivemos o papel importante de liderar e ser o porta-voz de toda a atividade explicando as regras dos jogos e o seu procedimento. Tivemos de ser sintéticos e objetivos para que os alunos compreendessem as regras e as suas formas de jogar. A logística e organização das equipas também ficaram a nosso encargo com a ajuda dos professores cooperantes que nos ajudaram a equilibrar as equipas.

Foi uma atividade bastante interessante e desafiadora para os alunos, pois puderam aprender novas modalidades, e tal como nós, sair da zona de conforto. No final foi entregue um certificado de participação elaborado pelo NE (anexo 34).

## 2.5. Área 4 – Atitude Ético-Profissional

No que concerne a dimensão ética do docente, esta caracteriza-se por uma das dimensões mais importantes da profissão, tendo uma importância fundamental no desenvolvimento na atuação enquanto professor e também na construção do saber. Segundo Nóvoa (1992) “Estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projetos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional.” Além disso, esta é uma

dimensão inacabada, pois iremos estar em constante busca de conhecimento. É preciso termos a consciência de que somos atores em vários cenários e que temos de nos moldar consoante cada cenário. Para tal, é necessário um nível de busca e conhecimento profundado através de manuais e partilha de experiência.

Iniciando o EP, tomamos a iniciativa de dar o nosso melhor em todas as tarefas. Para tal, procuramos estar presentes sempre que possível de forma retirar aprendizagem quer seja na parte da lecionação, quer seja na parte de gestão escolar. De forma natural, os valores transmitidos foram sempre ao encontro do que era pretendido enquanto professores, pois o que é eticamente correto deve ser aplicado de forma que os alunos tenham melhores resultados. Adotamos uma postura assídua e pontual, tal como respeitadora para com os alunos, funcionários e professores. Efetivamente que um bom clima de aula se deve também a uma boa ligação que tivemos com os alunos, facilitando a compreensão das dificuldades e também das decisões dos alunos.

Uma forma que nos ajudou a mudar os nossos comportamentos como professores dentro de sala de aula, desde a parte instrutiva à parte da gestão de aula, foi a observação das aulas dos nossos colegas de estágio. Em algumas das aulas pudemos preencher uma ficha de observação (anexo 22), que após um momento de reflexão, entre colegas e professor cooperante, fomos tomando decisões diferentes, que nos levaram a melhorar a nossa ação enquanto professores.

Ao longo do ano, fomos em busca de ações de formação que se devem à necessidade de melhorar a nossa prestação, fomentando o nosso desenvolvimento pessoal e consequentemente o dos alunos. Como tínhamos algumas dificuldades na lecionação de judo, procuramos formações internas (anexo 38) como forma de melhorar o nosso conforto nas aulas. A formação de dança (anexo 39) realizou-se com o intuito de futuramente estarmos preparados para a sua lecionação, com as danças do “Rumba Quadrada” e o “Cha-Cha-Cha”.

Além disso, pensando no nosso futuro, também fomos ao encontro de formações (anexo 37) que visam não só a parte da lecionação, mas a parte de trabalho intelectual com os alunos, quer sejam estes alunos com problemas físicos ou mentais.

Ao terminar o ano, houve a possibilidade de participar numa reunião com todos os docentes da ESL, intitulada “Avaliação das Aprendizagens”, onde foi possível debater assuntos sobre o esclarecimento do relatório de avaliação de desempenho. De facto, não

tínhamos o conhecimento sobre este assunto e segundo a apresentação e posterior pesquisa, percebemos que o relatório consiste numa autoavaliação reflexiva do docente sobre as atividades desenvolvidas, tal como dita o artigo 19º do Decreto-Lei nº26/2012, de 21 de fevereiro, sendo uma obrigatoriedade.

### 2.5.1. Seminários e Outros Projetos

Nesta parte do relatório apresentamos alguns projetos que foram ao encontro do nosso desenvolvimento enquanto professores, quer a nível da organização de atividades, mas também na aprendizagem e adoção de conhecimentos.

No início do ano realizamos uma palestra intitulada “Desporto de Alto Rendimento: articulação com a progressão de estudos” (anexo 35) que decorreu no dia 17 de dezembro do 2021, que contou com a presença das turmas do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, Curso Profissional Técnico de Deporto, Curso Científico-Humanístico Ciências e Tecnologias. Esta atividade teve como principal finalidade a sensibilização da vertente competitiva do desporto de alto rendimento e o seu complemento com os estudos. Além disso, como forma de dinamizar a atividade, a atleta olímpica Cátia Azevedo e madrinha da corrida de São Silvestre esteve presente, onde realizou uma pequena introdução pessoal, incluindo o seu percurso escolar e académico, bem como da sua carreira desportiva.

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, comportamentos que teve de prescindir. Estes assuntos deram origem a vários debates, quer sobre a estrutura e organização do desporto a nível nacional e os seus pontos positivos e negativos, quer na sensibilização do desporto para o bem-estar físico e mental.

Uma outra atividade realizada foi o Projeto Olimpíada Sustentada (anexo 36 e 40), que se realizou no dia 29 de Março de 2022, no anfiteatro da ESL, com o objetivo de transmitir aos alunos os valores olímpicos, originando a sigla ERA (Excelência, Respeito e Amizade). Esta atividade teve a participação dos atletas do Clube Desportivo Santa Clara, como forma de dinamizar a atividade, e da professora de português Margarida Andrade. Estiveram presentes na sessão cerca de 7 turmas, desde o Curso Profissional de Desporto e do Curso Profissional de Saúde, às turmas do 3º Ciclo e Secundário do ensino regular, contanto no total cerca de 54 alunos. A atividade organizou-se numa primeira

parte, existindo um momento de um discurso sobre os valores enquadrando-os em pequenos vídeos de situações atuais no desporto, realizados pelo NE, de forma a ser uma palestra dinâmica e chamativa. Numa segunda parte, houve uma sessão de questões abertas aos atletas, que retrataram muito bem a necessidade de existir valores no desporto e no nosso dia a dia. Nesta atividade tivemos a função de contactar os professores para a disponibilização das turmas e também a receção dos atletas na chegada à escola.

Por fim, mas não menos importante, a terminar o ano letivo, foi solicitado pelo Conselho Executivo da escola a preparação de uma atividade para os alunos das Escolas Básicas Integradas Canto da Maia e Escola Básica Integrada Robeiro Ivens. Esta atividade foi realizada no dia 31 de maio e teve como objetivo mostrar aos alunos a variedade de cursos disponíveis na escola, e de matérias lecionadas em EF, diferenciando-se das demais escolas da região, de forma incentivar os alunos ao ingresso na escola no próximo ano letivo, colmatando a problemática da escassez de alunos. Deste modo, preparamos uma visita guiada e pequenas atividades ao Complexo Desportivo das Laranjeiras, para que os alunos tivessem conhecimento da variedade de matérias que podem ter nas aulas de EF se ingressarem na escola, além dos cursos que a escola tem para oferecer. No fim da atividade proporcionamos um lanche aos alunos.

Todas estas atividades e projetos fizeram com que melhorássemos a organização e logística de atividades, mas principalmente, fomos ao encontro de momentos de aprendizagem para os alunos, e, também, para nós enquanto professores. Todos estes projetos serviram para aprender, de certo modo, a importância que a escola a escola traz para a sociedade e para a formação de alunos, incluindo os valores nas suas ações e tomadas de decisão.

### **III. APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

**Resumo:** O presente estudo surgiu da necessidade de avaliar a relação existente entre os resultados das provas da bateria de testes de aptidão física com a avaliação quantitativa das alunas do 3º ciclo regular, do 7º ano, do 8º ano e do 9º ano, da ESL do ano letivo 2021/2022. O estudo teve o propósito de perceber se haveria alguma correlação positiva, negativa ou inexistente, entre as notas das alunas no conjunto das disciplinas curriculares e os testes de aptidão física. A amostra foi composta por 70 alunas, sendo 31 do 7º ano, 22 do 8º ano e 17 do 9º ano. A amostra tinha idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos de idade. Como objetivos específicos foram definidos os seguintes: Comparar o

rendimento escolar global em ambos os semestres, comparar o rendimento da EF em ambos os semestres, perceber a diferença entre o rendimento escolar e a EF em ambos os semestres. Para avaliação da aptidão física, foi utilizado as baterias de testes *Fitescola*, composto por teste de flexões de braços, abdominais, o teste de flexibilidade senta e alcança, o teste de agilidade e a prova de resistência cardiorrespiratória Luc Léger (vaivém). Para o tratamento estatístico dos dados utilizou-se o programa IBM SPSS Statistics versão 27. O nível de significância adotado em todos os testes estatísticos foi fixado em  $\alpha=0.05$  (intervalo de confiança de 95%). A estatística descritiva foi efetuada recorrendo à média como medida de tendência central e ao desvio padrão como medida de dispersão, visto serem variáveis contínuas. Recorremos também à apresentação dos valores mínimo e máximo como medidas esclarecedoras da amplitude dos dados. Foi utilizado a correlação de Spearman, de forma a verificar associação entre variáveis. Como principal conclusão realçamos que no estudo realizado, foi possível verificar correlação entre os testes de aptidão física e as avaliações dos alunos em ambos os semestres. Todavia, quando realizado a diferença dos testes entre o primeiro e o segundo semestre, verificamos que apenas existiu correlação entre o teste de abdominais e o teste de flexões, o teste de flexões e o teste cardiorrespiratório Luc Léger e o teste de abdominais e o teste cardiorrespiratório Luc Léger.

**Palavras-Chave:** RENDIMENTO ESCOLAR; PRONTIDÃO MOTORA; PROTOCOLOS DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO MOTORA; EDUCAÇÃO FÍSICA; BATERIA DE TESTES; FITESCOLA

**Abstract:** The present study arose from the need to evaluate the relationship between the results of the tests of the battery of physical fitness tests with the quantitative assessment of students from the 3rd regular cycle, from the 7th grade, from the 8th grade and from the 9th grade, of the ESL of the year academic year 2021/2022. The study aimed to understand whether there would be any positive, negative or non-existent correlation between the students' grades in the set of curricular subjects and the physical aptitude tests. The sample consisted of 70 students, 31 from the 7th grade, 22 from the 8th grade and 17 from the 9th grade. The sample was aged between 12 and 17 years old. As specific objectives, the following were defined: To compare the overall school performance in both semesters, to compare the PE performance in both semesters, to understand the difference between school performance and PE in both semesters. To assess physical fitness, the Fitescola test batteries were used, consisting of a push-up test, sit-up test, sit-

and-reach flexibility test, agility test and Luc Léger cardiorespiratory endurance test (shuttle). For the statistical treatment of the data, the IBM SPSS Statistics program, version 27 was used. The level of significance adopted in all statistical tests was set at  $\alpha=0.05$  (95% confidence interval). Descriptive statistics were performed using the mean as a measure of central tendency and the standard deviation as a measure of dispersion, since they are continuous variables. We also resorted to the presentation of the minimum and maximum values as clarifying measures of the amplitude of the data. Spearman's correlation was used in order to verify the association between variables. As the main conclusion, we emphasize that in the study carried out, it was possible to verify a correlation between the physical fitness tests and the students' assessments in both semesters. However, when the difference between the tests was performed between the first and the second semester, we found that there was only a correlation between the sit-up test and the push-up test, the push-up test and the Luc Léger cardiorespiratory test and the sit-up test and the cardiorespiratory system Luc Léger.

**Keywords:** SCHOOL PERFORMANCE; MOTOR READINESS; MOTOR FITNESS ASSESSMENT PROTOCOLS; PHYSICAL EDUCATION; BATTERY TESTS; FITESCHOOL

### 3.1. Introdução

Tem vindo a ser objeto de investigação na área das ciências da educação e na área das ciências do desporto, a relação entre a aptidão motora e o rendimento escolar, tendo sido levantada a hipótese de facilitação da aprendizagem cognitiva em virtude do aumento das sinapses neuronais favorecida pelo exercício físico, pois tal como afirma Donnelly (2016), “a entrega em aulas fisicamente ativas resulta em melhorias no desempenho académico”. No entanto, existe ainda muitos fatores a ser estudados como tipo, quantidade, frequência, horário e intervalos de atividades versus aulas ativas em relação à melhoria da cognição e desempenho académico (Donnelly, 2016). Deste modo, surgiu o interesse de analisar a associação entre os valores dos testes de aptidão física das alunas, no programa *Fitescola*, e os resultados da avaliação quantitativa das disciplinas que compõem o currículo. A seleção de género feminino como amostra de estudo, justifica-se pelo facto de as alunas possuírem comportamentos pouco ativos, principalmente neste momento pós pandemia.

A atividade física é essencial para um bem-estar físico e mental. Portugal, mais especificamente os Açores, estão no topo da tabela de jovens com problemas de obesidade. Segundo estudos realizados pelo SNS (2019), estes afirmam que é a Região Autónoma dos Açores apresenta uma maior prevalência de excesso de peso infantil, com uma em cada três crianças com excesso de peso. Um outro fator problemático que veio a prejudicar o desorganizar a vida das pessoas e principalmente dos adolescentes, foi a pandemia, fazendo com que aumentassem os hábitos de vida sedentários e pouco saudáveis devido ao confinamento. Problemas como a depressão e o isolamento tem vindo a aumentar, criando jovens sedentários e pouco saudáveis quer fisicamente quer mentalmente. Passando para a parte educativa, os jovens têm vindo a revelar dificuldades nas aprendizagens de um modo geral. A atividade física estimula o ser humano na produção de hormonas capazes de mudar o seu comportamento mental, promovendo o bem-estar psicológico com novas formas de pensar e agir.

Assim sendo, este estudo tem como objetivo verificar a existência de relação entre os resultados dos testes de aptidão física e a avaliação curricular, o que se justifica pelo facto de a atividade física contribuir para a concentração dos alunos.

### 3.2. Revisão da Literatura

A atividade física tem vindo a ser alvo de estudos ao longo dos anos, pelo facto de este ser um promotor de uma boa saúde física e mental. No que respeita à saúde mental, Rosário (2018) afirma que a adolescência é um período que envolve alguma vulnerabilidade ao ser um período marcado por diversas mudanças a nível físico, cognitivo, emocional e social, a alterações no bem-estar psicológico e ao surgimento de dificuldades de diversa ordem. Muitos adolescentes passam por um processo de busca da identidade pessoal no qual, em termos ideais, eles adquirem um sólido sentido de quem são. (Rocha, 2009) Deste modo, podemos observar que os jovens se situam numa fase de mudança, podendo comprometer, por sua vez, os resultados do estudo.

Com o passar dos anos, o sucesso escolar tem vindo a ser um tema abordado, quer pelos pais, quer pelo sistema educativo. Questões como, “Será que aptidão física beneficia o rendimento escolar?” ou “Que aproveitamento escolar podemos vir a ter se praticarmos atividade física?”. Este tipo de questões procuram uma resposta rápida com uma solução objetiva. No entanto, nem sempre é possível estudar amostras capazes de o comprovar. Na atualidade, nas demais escolas, podemos aferir que, os melhores atletas nem sempre



são os mais inteligentes ou os que tiram melhores notas. Contudo, Saraiva & Rodrigues (2009) afirmam que o eventualmente o sucesso escolar pode estar correlacionado de uma forma geral com o êxito nos aspetos particularmente mais marcantes do desenvolvimento motor.

O desenvolvimento motor é influenciado por fatores que, conjugados, expressam o nível de competência motora do indivíduo. No seu efeito ao longo do ciclo de vida, espera-se que estes mesmos fatores influenciem a manutenção do bem-estar físico e mental do indivíduo (Saraiva & Rodrigues, 2009). Na atualidade, podemos aferir que os jovens estão cada vez menos educados, quer seja física ou mentalmente. Educar é “criar, ensinar e formar” bem como dar a oportunidade de proporcionar às crianças momentos onde possam colaborar na própria produção de saber e desenvolverem-se socialmente definindo as suas competências. (Reboul, 2000), mas para tal, é necessário que as crianças ou jovens queiram aceitar essa oportunidade.

A adoção de hábitos saudáveis por parte dos jovens tem vindo a ser uma prática muito pouco frequente. O facto de a pandemia ter surgido, piorou estes hábitos, fazendo com que os jovens ficassem propícios a confinamentos, gerando momentos depressivos. Neste sentido, é pertinente estudar e perceber se os jovens, que tiveram um tempo de confinamento fechados em casa, numa zona de estudo e conforto, são também jovens com perfis atléticos e com comportamentos saudáveis.

Segundo um estudo realizado por Serra et al (2021) sobre o papel da EF na promoção de estilos de vida saudáveis, os autores concluíram que são os professores de EF são os principais promotores desses estilos de vida e é através das aulas de EF que os professores contribuem para esse estímulo. Apesar disso, como um dos principais problemas que os professores encaram é a atitude dos alunos face às aulas de EF, é necessário ter em consideração a organização da aula, tal como a relação com os mesmos para que seja possível que estes ganhem gosto e motivação para a prática de exercício físico, embora os alunos do sexo masculino estarem mais propícios à prática de atividade física, sendo motivados pela diversificação de conteúdo lecionado nas aulas (Serra et al, 2021). Em sentido contrário, neste estudo a amostra conta com indivíduos do sexo feminino, que por sua vez não apresentam tanta motivação para a prática de atividade física.

Acerca do desempenho escolar e o desporto, Bradley (2013) conclui que promover a participação no desporto escolar e fornecer acesso a uma variedade de desportos coletivos e individuais, ao longo dos anos, pode ser uma maneira benéfica de melhorar o rendimento escolar dos alunos. No entanto, este estudo foi feito em uma única escola na Irlanda, contando com apenas três desportos, o que lhe traz pouca fidelidade. De facto, é muito pertinente verificar que existe uma relação positiva entre o sucesso escolar e o sucesso desportivo, mas nem sempre é possível aferir os mesmos resultados positivos em outras escolas e em outros locais no mundo. A ativação neural cerebral é potencializada pela prática de exercício físico, e neste estudo fomos ao encontro de relacionar as provas de aptidão física, em que concerne as capacidades condicionantes.

Syvåoja et al (2019), desenvolveram um estudo, que tinha como objetivo associar a aptidão física e as habilidades motoras com o desempenho escolar e concluíram que as mudanças na aptidão aeróbia e muscular foram associadas positivamente às mudanças no desempenho acadêmico durante a adolescência. Apesar disso, as mudanças nas habilidades motoras tiveram associação significativa residual. O que quer dizer que, no que diz respeito à performance das habilidades motoras, o estudo concluiu que não se observaram resultados que possam mostrar que houve uma relação positiva. Então podemos concluir que, no que toca à habilidade motora, onde se inclui aspetos técnicos mais especializados e difíceis de evoluir, é pouco provável que consigamos aferir que existe alguma relação positiva.

No que diz respeito aos desportos específicos, Ishihara et al (2020), procuravam encontrar uma relação entre o desempenho escolar e a participação em desportos específicos nos adolescentes, afirmando que os resultados indicam que a participação em desportos específicos pode ter benefícios significativos para o desempenho acadêmico em adolescentes. Essas relações são presumivelmente mediadas pela aptidão cardiorrespiratória, ou seja, através do VO<sub>2</sub> máximo. Já as atividades desportivas que requerem habilidades motoras mais complexas ou alguma parte técnica que implique uma relação maior com, por exemplo, a coordenação motora pode estar diretamente relacionada com o desempenho acadêmico. Ainda Ishihara et al (2020) afirma que o abandono das atividades desportivas reverteu os benefícios do sucesso escolar, considerando que a participação sustentada no desporto é importante para o sucesso na escola

A motivação está intrinsecamente ligada com qualquer modalidade que implique alguma competitividade. Se os alunos não tiverem os resultados desejados em qualquer desporto, existe uma menor probabilidade de o aluno concentrar-se e conseguir tirar aproveitamento escolar pelo facto de possuir uma carga negativa sentimental. Comprovando esta afirmação temos Rocha (2009) onde afirma que “as questões emocionais são de suma importância na adolescência, uma vez que têm uma influência direta e intrínseca na formação dos adolescentes”

No que toca à aptidão física, onde não existe competitividade, mas apenas uma intenção livre de conseguir melhorar as suas aptidões, ou se existir competitividade esta limita-se a tentar ir ao encontro do máximo desempenho, é provável que os testes consigam ter valores significativos para com o sucesso escolar.

As evidências retiradas por um estudo longitudinal realizado Dyer (2017) indicam que a atividade física tem uma relação com áreas do cérebro que suportam processos cognitivos complexos durante as tarefas de laboratório. O autor (Dyer, 2017) concluiu que a participação desportiva está positivamente relacionada ao sucesso escolar, mas a relação diverge quando os alunos são comparados em relação ao sexo e à educação dos pais. A presente revisão sistemática apontou diversas relações significativas entre a aptidão física e o sucesso escolar. Em contrapartida, o nosso estudo aponta algumas contradições aos autores, tal como este estudo ser constituído apenas por indivíduos do sexo feminino, onde a motivação não é tão forte como o sexo oposto, e também pelo facto de se limitar a uma escola com diversos problemas sociais, o que carece de um carácter pouco comprometedor para com as tarefas.

### 3.3. Objetivos

#### 3.3.1. Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo primordial avaliar a relação entre o rendimento escolar e os resultados dos testes de aptidão física. Deste modo, foram retiradas as avaliações de cada disciplina que constitui o currículo do ensino regular e os dados dos testes *Fitescola*, em ambos os semestres.

#### 3.3.2. Objetivos Específicos

Alem dos objetivos gerais, existem outros objetivos a que pretendemos dar resposta, nomeadamente:

1. Comparar o rendimento escolar global em ambos os semestres.
2. Comparar o rendimento da EF em ambos os semestres
3. Avaliar a diferença entre o rendimento escolar e EF no primeiro semestre
4. Avaliar a diferença entre o rendimento escolar e a EF no segundo semestre.

### 3.3. Metodologia

Para a realização deste estudo, houve um conjunto de técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados. Deste modo, foi utilizado a bateria de testes *Fitescola*, aplicada aos alunos no primeiro e no segundo semestre. Nas estratégias foi utilizado a observação do investigador e a análise documental.

A aplicação deste estudo teve a duração de aproximadamente uma semana de aulas, em cada turma, ficando numa totalidade de cerca de um mês de recolha de dados nas diferentes turmas. Foi utilizado cerca de dois blocos de noventa por turma para a concretização dos testes e recolha dos dados. Os testes seleccionados foram o teste de força superior (extensões de braços), força média (abdominais), flexibilidade (senta e alcança), teste de agilidade e teste do vaivém (Luc Léger). Os valores de referência do programa de aptidão física encontram-se em anexo. (anexo)

Desde o início do ano letivo que têm sido realizadas em todas as turmas tarefas de aptidão física, compostas por exercícios que melhoram a postura corporal dos alunos na bateria de testes, tal como o aumento do desempenho da aptidão física. As turmas eram trabalhadas maioritariamente com exercícios compostos por flexões, abdominais, agachamentos, ou seja, exercícios que desenvolvam o aumento da força, da resistência muscular e cardiorrespiratória.

Para a concretização deste estudo, houve momentos fundamentais que necessitam de ser realçados:

1. Recolha dos dados dos testes *Fitescola* do 1º semestre;
2. Recolha da avaliação do 1º semestre;
3. Recolha da avaliação intercalar do 2º semestre;
4. Recolha dos dados dos testes *Fitescola* do 2º semestre;
5. Análise dos resultados.

### 3.3.1. Caraterização da Amostra

A amostra contou com participantes do sexo feminino das turmas do 7.º, 8.º e 9.º da ESL, formando um total com 70 participantes com idade média de 13 anos, tal como refere a tabela abaixo.

*Tabela 2 - Idade mínima, máxima, média e desvio padrão da amostra em estudo*

Idades	Mínimo	Máximo	Média ± DP
1º semestre	12	17	13 ± 1.2

Como o Índice de Massa Corporal (IMC) é um fator importante para a realização deste estudo, foram retirados o peso e a altura como forma de calcular o IMC, aferindo se os alunas estão ou não dentro da zona saudável. Na tabela abaixo estão disponíveis os dados da amostra.

*Tabela 3 - Índice de massa corporal mínimo, máximo, médio e desvio padrão da amostra em estudo*

Índice de Massa Corporal	Mínimo	Máximo	Média ± DP
1º semestre	13.9	34.2	22.4 ± 4.5
2º semestre	14.4	39.6	23.2 ± 5.2

Podemos verificar que as alunas, na realização dos primeiros testes, tinham um valor de IMC de cerca de 22.4, enquanto na realização do segundo semestre tiveram um aumento de 0.8. Isto deve-se ao facto de a amostra estar na idade da fase pubertária, onde se espera a influência da maturação biológica com o conseqüente aumento do peso. De uma forma geral, os participantes encontram-se dentro da zona saudável em ambos os semestres. Apesar disso, olhando para os valores mínimos e máximos, observamos que existe alunas que possuem baixo peso, ou seja, abaixo dos 18.9, mas também algumas alunas estão nos níveis de obesidade severa, acima dos 35.

É importante realçar que apenas no 1º semestre foi possível retirar os dados do IMC de cerca de 41 participantes, enquanto no 2º semestre, foi possível retirar os dados de todos os indivíduos. Isto deveu-se à falta de uma balança no DEFD, o que comprometeu a recolha dos dados no 1º semestre.

De forma a retirarmos mais dados para o estudo, verificamos que apenas 16 alunas, da amostra de 70 participantes, praticavam atividade física fora do contexto escolar, estando assim mais bem preparadas para a realização dos testes *Fitescola*.

*Tabela 4 - Atividades fora do contexto escolar praticadas pelas alunas*

Atividades fora do contexto escolar	Alunas
1. Voleibol	7
2. Natação	3
3. Futebol	1
4. Atletismo	5

Podemos concluir que, apenas 22.85% do número total de participantes pratica atividade física fora do contexto escolar, demonstrando que a grande maioria da amostra apresenta comportamentos sedentários.

### 3.3.2. Análise Estatística

Os dados deste estudo são apresentados descritivamente através dos valores de média, desvio padrão, mínimo e máximo, numa forma descritiva. Analisada a distribuição da homogeneidade da variância verificou-se que, segundo o teste de Shapiro-Wilk, não existe normalidade nas variáveis. Dada a dimensão da amostra e a não normalidade da distribuição, levou-nos a optar por estatística não paramétrica.

Para o tratamento estatístico dos dados, utilizou-se o programa *Statistical Package for the Social Sciences – Versão 27.0 (IBM SPSS Statistics 27)*, onde pudemos aferir e realizar análises estatísticas sobre os resultados obtidos e verificar se realmente existe uma correlação entre a amostra selecionada para este estudo. O nível de significância para rejeição da hipótese nula em todos os testes estatísticos foi fixado em  $P < 0.05$  (intervalo de confiança de 95%).

### 3.3.3. Apresentação de resultados

Neste estudo, após a recolha de dados acerca das avaliações das alunas, optamos por iniciar a relação da avaliação da disciplina de EF com a avaliação global de ambos os semestres, de forma a perceber onde os alunas tiveram maior aproveitamento ao longo do ano e se conseguiram melhorar as suas notas.

Tabela 5 - Valores de estatística descritiva (média, mínimo, máximo e desvio padrão) da avaliação global e em educação física do primeiro e do segundo semestre.

	Média ± DP	Mínimo	Máximo
Avaliação EF 1º semestre	3.3±1	1	5
Avaliação global 1º semestre	3.7±0.6	2	5
Avaliação EF intercalar 2º semestre	3.2±0.9	2	5
Avaliação Global intercalar 2º semestre	3.5±0.6	2	5

Analisando a tabela 5, podemos observar que as alunas tiveram piores resultados, quer na avaliação global quer na avaliação da educação física, no segundo semestre, ou seja, baixaram o rendimento global. No caso da EF, a diferença não atingiu significado estatístico ( $Z=-1.091$ ;  $P>0.001$ ). Apesar disso, encontramos diferenças com significado estatístico entre a avaliação global intercalar do 2º semestre e a avaliação global do 1º semestre ( $Z=-4.185$ ;  $P<0.001$ ).

Na análise comparativa entre a avaliação da EF no 1º semestre e a avaliação global do 1º semestre, verificamos que as alunas têm uma avaliação global diferente da avaliação da EF. No primeiro semestre a avaliação de EF é inferior à avaliação das restantes disciplinas ( $Z=-4.58$ ;  $P<0.001$ ).

No que diz respeito às avaliações intercalares do segundo semestre entre a EF e o rendimento global, ambos baixaram a sua média. A avaliação intercalar do segundo semestre de EF baixou para  $3.2\pm 0.9$  e a avaliação global para  $3.5\pm 0.6$ . Estes valores são diferentes com valores superiores na avaliação global ( $Z=-4.005$ ;  $P<0.001$ ).

Passando para a estatística descritiva dos valores do teste *Fitescola*, podemos distinguir os dois momentos, onde o primeiro diz respeito à realização dos testes no primeiro semestre e o segundo momentos que diz respeito à realização dos testes no segundo semestre. Na tabela abaixo é possível verificar os dados dos testes em ambos os semestres.

Tabela 6 - Valores de estatística descritiva (média, mínimo, máximo e desvio padrão) dos testes Fitescola (Luc Léger, abdominais, flexões, senta e alcança e agilidade) do 1º e do 2º semestre

Testes <i>Fitescola</i>	1º semestre			2º semestre		
	Média ± DP	Minino	Máximo	Média ± DP	Minino	Máximo
Nº Percursos Luc Léger	20 ± 10.9	4	60	23 ±12.2	8	61
Nº abdominais	27 ± 16.8	5	75	29 ± 19.3	0	80
Nº Flexões	9 ± 6.6	0	27	9 ± 6.7	0	30
Distância senta e alcança	31 ± 5.7	14	42	30 ± 6.5	15	49
Tempo do teste de agilidade	13,12 ±1.1	11	16	12,80 ±1.4	10,56	19,70

Relativamente ao teste Luc Léger, a média no primeiro semestre obteve valores inferiores ao do segundo semestre, concluindo que tiveram melhores resultados ao terminar o ano. Passando para o teste de abdominais, verificou-se resultados semelhantes ao teste anterior, com melhoria no segundo semestre, comparativamente à avaliação da aptidão física no início do ano letivo. O teste de flexões manteve uma média semelhante em ambos os semestres, no entanto, conseguiram atingir valores superiores máximos no segundo semestre. O teste senta e alcança e o teste de agilidade não obtiveram valores superiores no segundo semestre.

Na tabela seguinte, foi realizado o teste de significância Wilcoxon Test, para que fosse possível aferir se os dados tinham ou não valores significativos na comparação de testes semelhantes nos diferentes semestres.



*Tabela 7 - Wilcoxon Test- Significância das diferenças dos resultados da bateria de testes Fitescola no 1º e 2º semestre*

	Luc Léger 1º e 2º semestre	Abdominais 1º e 2º semestre	Flexões 1º e 2º semestre	Senta e alcança 1º e 2º semestre	Agilidade 1º e 2º semestre
Z	-2,713	-1,180	-,278	-,069	-3,388
P	,007	,238	,781	,945	,001

Analisando a tabela 7, podemos aferir que, o teste Luc Léger e o teste de agilidade possuem valores significativos na comparação de ambos os semestres ( $P < 0.001$ ). Sendo assim, verificamos que as alunas tiveram melhorias significativas, sendo que o teste de agilidade possui uma evidência mais forte.

Apesar das alunas terem alguns resultados positivos nos testes de aptidão física, ainda se encontram aquém do que é recomendado nos testes *Fitescola*. Segundo Marques (2010) “a promoção da atividade física passou a ser o centro nevrálgico dos programas contemporâneos de saúde pública. No entanto, para se comunicar o significado da prática regular de atividade física é importante indicar o tipo e a quantidade necessária para promover a saúde.” Esta quantidade necessária de atividade física deve ser promovida tanto pelos professores de EF, como também os familiares e amigos, como forma de promover a saúde e também o desempenho escolar.

*Tabela 8 - Correlação de Spearman Rho dos resultados das variáveis no 1º semestre*

		Avaliação o EF 1º semestre	Nº Percurso s Luc Léger	Nº Abdomin ais	Nº Flexões	Distância Senta e Alcança	Tempo de agilidade
Avaliação Global 1º semestre	r	0.738**	0.489**	0.438**	0.494**	0.302*	-0.392**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.001
Avaliação EF 1º semestre	r		0.547**	0.453**	0.519**		-0.590**
	p		0.000	0.000	0.000		0.000
	r			0.463**	0.408**		-0.678**

Nº Percursos Luc Léger	p			0.000	0.000		0.000
Nº Abdomina l	r				0.333**		-0.294**
	p				0.005		0.013
Nº Flexões	r						-0.344**
	p						0.004

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

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

Analisando a tabela 8, é possível concluir que os dados retirados no primeiro semestre, todos mostram correlação significativa dos valores de condição física e os resultados escolares globais e de EF. No teste senta e alcança, foi possível verificar que apenas mostrou correlação com a avaliação global.

Deste modo, podemos verificar que as alunas que tiraram melhores resultados na avaliação global do 1º semestre, foram também as alunas que tiveram melhores resultados na avaliação quantitativa de EF, tal como no número de percursos no teste Luc Léger, no número de abdominais, no número de flexões, na distância do teste senta e alcança e no tempo do teste de agilidade. No teste de agilidade o valor é expresso em negativo pelo facto de quanto menos for o tempo a realizar o teste melhor resultado seria.

Passando para os testes no segundo semestre, foi possível verificar que em todos os testes houve valores significativos na correlação entre as variáveis em estudo. A tabela abaixo apresenta os valores das variáveis no segundo semestre.

*Tabela 9 - Correlação de Serman Rho dos resultados das variáveis no 2º semestre*

		Avaliação intercalar EF	Nº Percursos Luc Léger	Nº Abdomina is	Nº Flexões	Senta e alcança	Tempo de agilidade
Avaliação intercalar global	r	0.630**	0.527**	0.434**	0.548**	0.405**	-0.453**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000

Avaliação	r		0.584**	0.541**	0.533**	0.305*	-0.542**
Intercalar EF	p		0.000	0.000	0.000	0.010	0.000
Nº Percursos	r			0.571**	0.662**	0.394**	0.695**
	p			0.000	0.000	0.000	0.000
Nº Abdomina is	r				0.479**	0.297*	-0.488**
	p				0.000	0.013	0.000
Nº Flexões	r					0.242*	-0.507**
	p					0.044	0.000

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

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

Verificando as correlações dos resultados das variáveis no segundo semestre, podemos verificar que apenas não existiu correlação entre o teste senta e alcança e o tempo do teste de agilidade. De uma forma geral, todos os outros testes estavam associados entre si com correlações positivas. No teste de agilidade o resultado é expresso em forma negativa, pelo facto da positividade do teste ser expresso no menor tempo possível.

Por fim, para terminar a nossa apresentação de resultados, optamos por correlacionar os dados das diferenças dos valores dos testes e das avaliações.

*Tabela 10 - Correlação de Spearman Rho da diferença dos resultados das variáveis*

		Diferença do teste de Abominais	Diferença do teste de Flexões
Diferença do teste Luc Léger	r	0.375**	0.333**
	p	0.001	0.005
Diferença do teste abdomina is	r		0.506**
	p		0.000

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

Foi possível verificar que existe correlação na diferença no teste de abdomina is o teste Luc Léger ( $r=0.375$ ;  $p\leq 0.05$ ). Na diferença do teste de flexões e na diferença do teste Luc Léger também foi possível verificar diferença significativa entre ambos os testes

( $r=0.333$ ;  $p\leq 0.05$ ). Além disso, houve valores correlativos significativos entre a diferença dos testes de abdominais e da diferença do teste de flexões ( $r=0.506$ ;  $p\leq 0.05$ ).

#### 4. Discussão dos resultados

Era o objetivo do estudo verificar se existia uma correlação entre o desempenho escolar dos alunos e a aptidão física, através dos resultados da bateria de testes *Fitescola*, pois, tal como afirma Donnelly et al (2016) “o exercício provoca uma cascata de alterações neurológicas no hipocampo que têm sido associadas à consolidação da memória e ações habilidosas em roedores”. Deste modo, e após os resultados acima apresentados, aferimos que existiu uma relação significativa em ambos os semestres nos diversos testes de aptidão física e nas avaliações globais e também nas avaliações de EF. Contudo, no teste senta e alcança no primeiro semestre, apenas foi possível verificar a existência de uma correlação de valor significativo entre o mesmo teste e a avaliação global dos alunos. Além disso, no início do estudo e comparando as avaliações dos alunos, verificamos que os alunos tiveram resultados menos positivos na avaliação global e na avaliação de EF do segundo semestre

No que diz respeito às diferenças dos testes em ambos os semestres, não foi possível verificar uma correlação entre os testes *Fitescola* e as avaliações quantitativas das alunas. Apesar disso, verificamos que existiu uma correlação entre a diferença do teste Luc Léger e a diferença do teste de abdominais, uma outra correlação entre a diferença do teste Luc Léger com a diferença do teste flexões, e por fim, encontramos também uma correlação entre a diferença do teste de abdominais e a diferença do teste de flexões.

Então, podemos verificar que, em ambos os semestres existiram correlações entre todos os testes de aptidão física e as notas das avaliações globais. Contudo, na diferença dos testes e avaliações, apenas existiu uma correlação entre os testes de abdominais, o teste de flexões e o teste de resistência cardiorrespiratória Luc Léger, não sendo encontrado associações entre os testes físicos e o rendimento escolar.

Tal como afirmam Syväoja et al (2019), existe uma associação entre a aptidão física e as habilidades motoras com o desempenho na escola, no entanto, os mesmos conseguiram observar que as mudanças na aptidão aeróbia e muscular foram associadas positivamente às mudanças no desempenho acadêmico durante a adolescência. No nosso estudo, verificamos que todos os testes em ambos os semestres têm relações positivas no

sucesso escolar dos jovens. De forma a fomentar a motivação para a atividade física, tal como afirma Bradley (2013), é necessário adotar medidas para que os jovens iniciem o interesse pela atividade física, como por exemplo na participação do desporto escolar que pode fornecer um acesso a uma variedade de desportos coletivos e individuais, contribuindo para o benefício dos resultados dos alunos.

A realização deste estudo foi pertinente, pois conseguimos verificar dados importantes acerca do desempenho escolar dos alunos. Além disso, conseguimos perceber que a atividade física é uma forma impulsionadora de bons hábitos escolares. Neste caso, o estudo pode servir como forma de a escola perceber a importância da atividade física e implementar diversas atividades ao longo do ano nas atividades desportivas escolares, como forma de melhorar o desempenho académico dos alunos.

## 5. Conclusão

Após a análise de resultados, podemos confirmar que a atividade física está intrinsecamente ligada a bons resultados académicos. Contudo, quando realizada a diferença dos testes, ou seja, a diferença entre cada teste do primeiro semestre, com o idêntico teste do segundo semestre, mostrou-nos que apenas existe correlação entre o teste de abdominais e o teste de flexões, o teste de abdominais e o teste cardiorrespiratório Luc Léger, e o teste de flexões e o teste cardiorrespiratório Luc Léger. De facto, um core forte e trabalhado, ajuda na expansão e dilatação do diafragma, o que facilita a respiração no momento do teste Luc Léger. Além disso, o core proporciona potência, força e estabilização, melhorando a nossa postura, estando também relacionados com os resultados significativos no teste de flexões, o que facultava uma boa postura no momento da realização do exercício e promove estabilidade e potência.

Quando realizada a análise correlativa do primeiro semestre, concluímos que os dados mostram uma correlação significativa entre os valores da condição física e os resultados escolares. Ou seja, os alunos que tiram melhores resultados nas avaliações do primeiro semestre, são os mesmos que obtiveram melhores na avaliação de EF, tal como no teste Luc Léger, no teste de abdominais, no teste de flexões, no teste senta e alcança e no teste de agilidade. Isto deve-se ao facto de a aptidão física produzir padrões de recrutamento neuronal, aumentando as sinapses entre os neurónios, tornando-nos mais eficientes, promovendo também uma ativação mais rápida do sistema nervoso de forma a aumentar os reflexos neuronais. Já no segundo semestre, quando realizado a correlação,

concluimos que existiu associações entre cada um dos testes, com exceção da correlação entre o teste de agilidade e o teste senta e alcança.

Em suma, com este estudo foi possível concluir que a atividade física, de facto, tem uma relação significativa com o rendimento escolar, pelo facto da atividade física proporcionar uma facilitação de aprendizagem do conteúdo de diversas disciplinas.

## 6. Recomendações para Estudos Futuros

De forma a melhorar os futuros estudos, fornecemos algumas recomendações:

1. Realizar o mesmo estudo em escolas privadas;
2. Realizar o mesmo estudo com alunos do ensino secundário;
3. Realizar o mesmo estudo apenas com alunos do sexo masculino;
4. Ter em consideração o tipo de modalidade que os alunos praticam;
5. Realizar o estudo apenas com alunos que praticam atividades fora do contexto escolar.

## IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O encerrar deste capítulo, com a entrega deste documento e a conclusão do EP, marca o começo de uma nova etapa na nossa formação e vida profissional. Ao longo deste percurso, foram muitos os momentos que nos marcaram, colocando-nos à prova e enfrentando dificuldades que tiveram de ser ultrapassadas. O EP fez com que criássemos um espírito crítico-reflexivo, pensando deliberadamente sobre diversas questões e problemas que nos foram aparecendo. Além disso, foi nesta fase que percebemos e sentimos o que é ser professor. Para ser professor, é necessário gostar do que se faz, principalmente na arte de ensinar. Se não gostarmos dessa descoberta é necessário ter a coragem de abandonar a profissão, antes que ela se torne um fardo demasiado difícil de suportar. (Alarcão, 1996) Com a conclusão do EP, afirmamos que esta foi a melhor experiência que podíamos ter tido. Foi um ano letivo de muito trabalho, no entanto permaneceu um sentimento de orgulho e prazer na futura profissão que escolhemos.

Segundo Ericone (2001) “o professor encara a tarefa docente, partindo de uma perspectiva de que ele é capaz de prever o que pode acontecer durante qualquer atividade.” Ao longo desta etapa, concluimos que, a capacidade de antecipação é uma estratégia que pode vir a ser benéfica no planeamento, todavia, para que isso aconteça com maior probabilidade de acerto, é necessário o ganho de experiência na área do ensino. São as

situações imprevistas que nos fazem crescer e perceber que o professor deve estar sempre preparado para mudar o rumo a qualquer momento. Todavia, ao longo da nossa vida, teremos de tomar decisões autonomamente que por vezes não nos vamos sentir preparados.

Anteriormente, havia um receio da nossa parte em falhar, pelo facto de inicialmente não nos sentirmos à vontade com a turma, mas também pela pouca experiência que tínhamos. Com o passar do tempo, com as reflexões e a busca pelo conhecimento de forma a consolidar o nosso ensino, o medo de falhar foi posto de parte. No início do EP, tínhamos uma personalidade mais jovem, o que nos proporcionou a um ambiente demasiado tranquilo e liberal. Assim sendo, houve a necessidade de criar estilos de liderança dentro e fora da sala para que houvesse um maior controlo da turma e melhoria no nosso desempenho na representação da função docente. Efetivamente, ao longo desta experiência, fomos ganhando maturidade pessoal que fez colmatar algumas dificuldades sentidas. As tomadas de decisão, a exigência de comunicação, os estilos de liderança que empregamos, a procura pelo conhecimento, entre outros fatores importantes, foram fundamentais para que pudéssemos evoluir enquanto professores.

O trabalho cooperativo ao longo do ano, fez-nos perceber que é necessário saber partilhar informações, quer seja com os nossos colegas do NE ou com os colegas do DEFD. Todas os conselhos e aprendizagens que retiramos ao longo deste ano, serviram para o nosso crescimento pessoal e profissional. Além disso, o trabalho de assessoria foi uma experiência enriquecedora e desafiante para a nossa aprendizagem. Percebemos que o DT é uma peça fundamental na escola e na ligação entre EE e o meio escolar, sendo assim uma tarefa de extrema importância, não apenas no processo de gestão dos alunos, mas acima de tudo pelos ganhos nas relações e articulações entre toda a comunidade educativa.

Para terminar, com a realização do Projeto Professor Tempo inteiro sentimos um estímulo positivo que marcou a nossa formação pela motivação de realizar um horário completo. Com este estágio aprendemos a crescer, a ensinar e a ser professores. Futuramente, pretendemos estar à altura dos desafios, no entanto, se for para voltar a errar, que seja para aprender novamente, sabendo em antemão que este é um processo inacabado e que será alvo de reajustamentos e desafios ao longo de todo o seu percurso, o que obrigará a aumentar os nossos conhecimentos.

## BIBLIOGRAFIA

1. Alarcão, I. (1996). Ser professor reflexivo. *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora, 171-189.
2. Ali, S. K. S. (2018). Teachers' Planning and Preparation for Lesson Plan in the Implementation of Form 4 Physical Education Curriculum for the Physical Fitness Strand. *MOJES: Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 1(4), 38-47.
3. Almeida, K. C. C., Oliveira, M. L. M. C., Ferreira, D. F., & Batista, E. C. (2017). Habilidades sociais de professores de uma escola estadual de ensino fundamental do interior de Rondônia. *Unoesc & Ciência-ACHS*, 8(1), 71-80.
4. Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
5. Becker, F., & Marques, T. B. I. (2010). *Ser professor é ser pesquisador*. Mediação
6. Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
7. Bradley, J., Keane, F., & Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *Journal of school health*, 83(1), 8-13.
8. Cruz, A. C. D. S. (2013). *A importância de brincar no exterior para a resolução de problemas e criatividade: um estudo com crianças em educação pré-escolar* (Doctoral dissertation).
9. Cury, C. R. J. (2020). Educação escolar e pandemia. *Pedagogia em Ação*, Belo Horizonte, 13(1), 1.
10. De Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
11. 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.
12. Dyer, A. M., Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Smith, M. L., & Allegrante, J. P. (2017). Sport participation and academic achievement: A longitudinal study. *American journal of health behavior*, 41(2), 179-185.
13. Educação, D. G. (2021). Testes. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
14. Ericone, D. (2001). *Ser professor*. Edipucrs.



15. Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*, 33(3), 581-600.
16. Ferreira, A. (2007). Ensinar Jovens a Jogar... A melhor solução para aprendizagem da técnica e da tática. *FMH-UTL, Lisboa*.
17. Graça, A., & Mesquita, I. (2013). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar*, 9-54.
18. Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 7(3), 401-421.
19. Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.
20. Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., & Morita, N. (2020). Relationship of participation in specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(8), 1471-1482.
21. Leite, T. (2010). Planeamento e conceção da ação de ensinar. *Coleção Situações de Formação—Programa de Supervisão, Acompanhamento e Avaliação do Período Probatório de Professores*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
22. Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais
23. Marques, A. P. D. C. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: estudo de um caso.
24. Marques, N. F. M. L. C. (2019). *Práticas pedagógicas que promovem o sucesso escolar dentro da mesma sala de aula com ritmos diferentes de aprendizagem* (Doctoral dissertation).
25. Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.
26. Neto, A & Fortunato, I. (2016). Formação de professores de educação física em perspetivas: Brasil, Portugal e Espanha. *Edições Hipótese*
27. 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, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto de Educação Física da Universidade de Coimbra*. Coimbra.
28. Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente.

29. 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.
30. Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. *A organização do processo de ensino em Educação Física*.
31. Reboul, O., (2000), A filosofia da educação, Lisboa: Edições 70
32. Rocha, C. C. M. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar* (Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa (Portugal)).
33. Roldão, M. D. C. N. (2017). Formação de professores e desenvolvimento profissional. *Revista de Educação PUC-Campinas*, 22(2), 191-202.
34. Rosário, F. D. S. A. D. (2018). *Saúde mental e prática desportiva na adolescência* (Master's thesis, Universidade de Évora).
35. Saraiva, J., & Rodrigues, L. (2009). Relações entre atividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica. uma perspetiva holística do desenvolvimento motor. *Estudos em Desenvolvimento Motor II*, 125-138.
36. Saraiva, M. J., & da Ponte, J. P. (2003). O trabalho colaborativo e o desenvolvimento profissional do professor. *Quadrante*, 12(2), 25-52.
37. Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., & Martins, J. (2021). O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspetivas de estudantes universitários. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (42), 23.
38. Serviço Nacional de Saúde (2019). Portugal: Obesidade Infantil. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/10/portugal-obesidade-infantil-2/>
39. Silva, P. S. M., Viana, M. N., & Carneiro, S. N. V. (2018). O desenvolvimento da adolescência na teoria de Piaget. *Acesso em*, 10.
40. Syväoja, H. J., Kankaanpää, A., Joensuu, L., Kallio, J., Hakonen, H., Hillman, C. H., & Tammelin, T. H. (2019). The longitudinal associations of fitness and motor skills with academic achievement. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(10), 2050.
41. Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional* (Vol. 97). Narcea Ediciones.

## Referências Legislativas

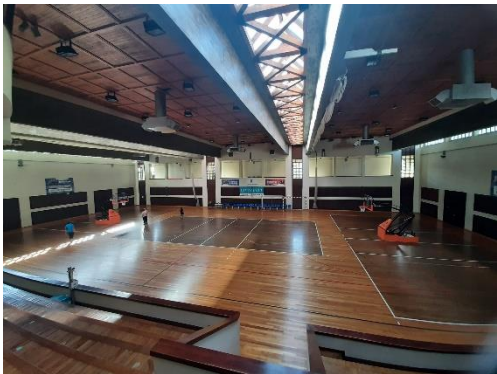
1. Decreto Legislativo Regional 12/2005/A, de 16 de Junho. Diário da República
2. Decreto de Lei nº41/2012, de 21 de Fevereiro. Diário da República
3. Decreto Regulamentar nº26/2012, de 21 de fevereiro. Diário da República
4. Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD) (2021-2022). *Documento de Organização e Gestão* (DOG). Escola Secundária das Laranjeiras
5. Jornal Oficial (2019), Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto, Região Autónoma dos Açores
6. Portaria n.º 59/2019 de 28 de agosto de 2019. Jornal Oficial
7. Programa do Desporto Escolar 2017/2021
8. Programas de Educação Física – (Reajustamento) Ensino Básico 3º Ciclo.
9. Projeto Curricular da Escola (2018-2021). Escola Secundária das Laranjeiras
10. Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras (2021-2022), aprovado em Conselho Geral.
11. Regulamento Interno Desporto Escolar 2018/2019

## ANEXOS

### *Anexos 1 - Horário do professor estagiário*

Horário: Professor Estagiário André Cordeiro					
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>8:30-9:15</b>					
<b>9:15-10:00</b>	7A				8A
<b>10:15-11:00</b>		7B		8B	7A
<b>11:00-11:45</b>					
<b>12:00-12:45</b>		8B	8A		
<b>12:45-13:30</b>				7B	
<b>13:45-14:30</b>				Direção de turma	
<b>14:35-15:20</b>			ADE		
<b>15:25-16:10</b>					

*Anexos 2 - Espaços Desportivos*



### Identificação

Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_  
Turma \_\_\_\_

### Alimentação/Saúde

Nº de refeições por dia: \_\_\_\_

O que bebes à refeição? Água  Refrigerantes (ex: Coca-Cola)  Sumo natural

Quantas horas dormes por dia? \_\_\_\_ (De 1h a 10h)

Já sofreste alguma lesão desportiva? Sim  Não

Se **Sim**, qual? \_\_\_\_\_

### Ocupação dos Tempos Livres

Como ocupas o teu tempo livre?

Ler  Jogar computador/Redes sociais  Ajudar os pais  Estudar  Estar com amigos  Passear   
Praticar atividade física

Ouvir música

### Hábitos Desportivos

Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar? Sim  Não

Se **Sim**, qual/quais: \_\_\_\_\_

Se **Não**, já praticaste? Sim  Não

Se **Sim**, qual/quais: \_\_\_\_\_

Já participaste nas atividades desportivas escolares? Sim  Não

Se **Sim**, qual/quais a/as modalidades: \_\_\_\_\_

Se **Não**, indica a/as razões:

Não gostava das modalidades  Tinha outras atividades  Praticava desporto noutra local   
Problemas com horários  Outra/s  Qual/quais: \_\_\_\_\_

## Educação Física

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







Anexos 6 - Minuta de Plano de Aula












Plano Aula			
Professor: André Cordeiro		Data:	Hora:
Ano/Turma: 7B	Semestre: 1	Nº da aula:	Duração:
Nº de alunos previstos: 20		Espaço:	
Nº de alunos dispensados:		Unidade Didática:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Sumário:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de Êxito/Componentes Críticas
T	P			
Parte Inicial da Aula				
Parte Fundamental da Aula				
Parte Final da Aula				

Fundamentação e Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Justificações das opções tomadas ao longo da aula.</li> </ul>

Reflexão Crítica
<ul style="list-style-type: none"> <li>Intervenção (Instrução, Gestão, Clima, Disciplina);</li> <li>Decisões de ajustamento tomadas ao longo da aula;</li> <li>Aspetos positivos da aula;</li> <li>Oportunidade de melhoria;</li> <li>Avaliação formativa dos alunos.</li> </ul>

Anexos 7 - Programa de Flexibilidade

1	Com os dedos entrelaçados e o tronco direito, levar os braços para trás e para cima.	
2	Com as pernas afastadas e os pés para a frente, esticar um braço bem para cima e deixar cair o tronco para o outro lado. O outro braço fica em baixo ou à frente do corpo.	
3	Segurar o cotovelo com a mão oposta, puxando-o para cima e para o lado da cabeça. Manter o tronco direito.	
4	Em pé, apoiada apenas num pé, fletir a perna, puxando o pé para trás e para cima. Manter a bacia para a frente.	
5	Sentado no chão, inclinando o tronco ligeiramente à frente, juntar as solas dos pés agarrando com as mãos para as unir e fazer um pouco de força com os cotovelos nos joelhos para baixo.	
6	Sentado no chão, rodar a cabeça para trás, uma das pernas fica fletida e cruza com a perna estendida. O cotovelo oposto força a amplitude de perna até sentir um desconforto ligeiro.	
7	Sentado no chão, inclinar o tronco à frente, uma perna em extensão e a outra fletida a tocar no chão. O objetivo é tocar na ponta do pé.	
8	Sentado no chão, com as duas pernas em extensão, inclinar o tronco à frente e tocar na ponta dos pés.	
9	Sentado no chão, de pernas afastadas e em extensão, inclinar o tronco e chegar o mais possível á frente.	

*Anexos 8 - Fichas de Aptidão Física*

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

Data: \_\_\_\_\_

<b>Exercício</b>	<b>Nº de repetições – Realizou/Não Realizou</b>
<b>1. Saltos à corda</b>	
<b>2. Prancha de braços</b>	
<b>3. Agachamentos</b>	
<b>4. Polichinelos</b>	
<b>5. Abdominais</b>	
<b>6. Extensões de tronco (superman)</b>	
<b>7. Afundos alternados</b>	
<b>8. Elevação dos MI</b>	

### Sequência 1

#### 1º Avião



#### Importante (Componentes Críticas):

- Cabeça levantada, olhar em frente;
- Membros inferiores esticados;
- Inclinação do tronco á frente.

#### 2º Meia Pirueta



#### Importante (Componentes Críticas):

- Realiza impulsão vertical;
- Manter o corpo em extensão com os Membros Superiores em elevação superior;
- Rodar o corpo sobre o eixo longitudinal.

#### 3º Rolamento à Retaguarda Engrupada



#### Importante (Componentes Críticas):

- Queixo ao peito;
- Colocar as mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manter o corpo bem fechado sobre si próprio, durante o enrolamento.

#### 4º Rolamento à frente



#### Importante (Componentes Críticas):

- Queixo ao peito;
- Colocar as mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manter o corpo bem fechado sobre si próprio, durante o enrolamento;

#### 5º Vela



#### Importante (Componentes Críticas):

- Manter os Membros Inferiores estendidos e unidos;
- Manter o corpo alinhado numa posição vertical.

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

Anexos 10 - Exemplo de Historicidade sobre Lançamento do Peso

<b>Parry O'brien</b>
<b>Atleta e campeão olímpico</b> norte-americano, especializado no <u>arremesso de peso</u> e no <u>lançamento de disco</u> .
<b>Anos 50</b> – Desenvolveu um método de remessar o peso.
Quebrou <b>17 vezes o recorde mundial</b> – foi recordista entre 1953 e 1959
Primeiro homem a lançar o peso mais de 18 metros
<b>Recordes mundiais</b> – <u>Ryan Crouser</u> (23.37m) e <u>Natalya Lisovskaya</u> (22.63m)
<b>Campeões olímpicos</b> - <u>Ryan Crouser</u> (23.37m) e Gong Lijao (20.58m)
<b>Lançamento</b>
Durante o lançamento o atleta <b>não pode</b> tocar com qualquer parte do corpo fora do círculo de lançamento
Na fase de preparação, o peso tem de estar colocado <b>junto ao pescoço</b> , entre a <b>orelha e o queixo</b> , e a mão não pode deslocar-se para baixo dessa posição durante o ensaio;
O peso tem de ser lançado do pescoço <b>apenas com uma mão</b> ;
Para o <b>ensaio ser validado</b> o atleta tem de <b>abandonar o círculo</b> em equilíbrio após o peso cair <b>e por trás de uma linha que atravessa o círculo a meio</b> ;
Cada atleta tem <b>três tentativas</b> ;
A <b>medição do lançamento</b> é feita desde a <b>marca deixada pelo engenho mais próxima do círculo</b> , até á imagem interna da antepara

## Relatório de Aula

(alunos com atestado médico e/ou outras justificações)

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Nº \_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

Não posso participar na aula porque

\_\_\_\_\_.

(A preencher pelo professor) Classificação:

1- Indica a matéria que está a ser lecionada.

\_\_\_\_\_

2- Refere 2 objetivos da aula.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3- Quais as aprendizagens retiradas da aula? (O que aprendeste?)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4- Quais os materiais utilizados na aula?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5- Explica um dos exercícios lecionados na aula. (Descreve-o)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

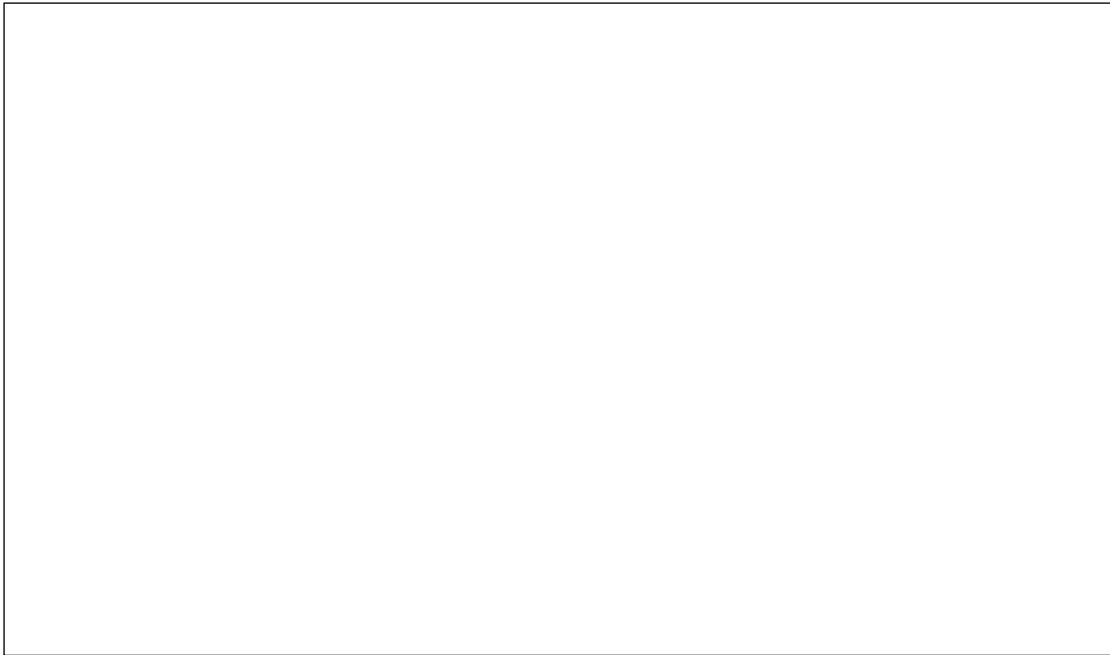
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6- Desenha um exercício realizado na aula.



Assinatura: \_\_\_\_\_

Bom trabalho!



## Relatório de Aula

1. Lê e copia o texto que se segue, respondendo às questões do professor no final da aula.

**História da Natação:** Desde a pré-história que o homem consegue nadar, para conseguir o seu alimento, para fugir de um perigo em terra. Também por essa altura dizia-se que existiam no Egito professores de natação para as crianças nobres. Platão afirmava que o homem que não sabia nadar não era educado, sendo este desporto muito popular no império. Durante muitos séculos a natação teve o seu desenvolvimento prejudicado pela ideia de desenvolver epidemias.

Com o renascimento, a natação retomou o prestígio e entrou nas primeiras competições de natação no mundo moderno. Antes de 1839, já existia a natação em Inglaterra, mas só nesse ano é que surgiu a primeira Academia de natação. Várias competições foram organizadas nos anos subsequentes e, em 1844, alguns nadadores norte-americanos atuaram em Londres, vencendo todas as provas. Até então, o estilo empregue era os bruços. Mais tarde, para diminuir a resistência da água, passou-se a levar um dos braços à frente pela superfície, num estilo que recebeu o nome de single overarm stroke. Nova modificação deu lugar ao double overarm, em que os braços eram levantados para a frente, alternadamente. Esse estilo foi aperfeiçoado em 1893 por um inglês, J. Arthur Trudgen, ao aplicar observações que fizera com nativos da América do Sul, daí a denominação Trudgen. O movimento de pernas, porém, continuava a ser golpe de tesoura, que evoluiu quando outro inglês, Frederick Cavill, emigrando para a Austrália, observou que os indígenas nadavam com as pernas agitadas em planos vertical, à superfície da água. Adotou o estilo (crol australiano), com o qual seu filho Richard, em 1900, bateu o recorde mundial das 100 jardas. Outro filho de Cavill, Sidney, levou o crol para os Estados Unidos, onde Daniele o aperfeiçoou, criando o crol americano. Em 1908, foi fundada a FINA (Federação Internacional de Natação Amadora). As primeiras competições consistiam, apenas no estilo bruços.

**Estilo Crol:** O Crol é uma técnica de natação e também uma disciplina olímpica. É um estilo difícil que exige um bom controlo dos movimentos. O crol é, sem dúvida, o estilo mais utilizado e o mais rápido. Também conhecido por estilo livre, por ser o estilo de escolha nas provas de estilo livre, foi desenvolvido em 1870 por John Arthur Trudgen. Neste estilo, a pessoa vira-se de barriga para baixo. Um braço move-se pelo ar, com a palma da mão virada para baixo, pronta para mergulhar dentro de água, com o cotovelo relaxado, enquanto o outro braço, debaixo de água, propulsiona o corpo (para obter a máxima eficiência da braçada, esta deve ser executada em forma de "S"). As pernas fazem uma espécie de pontapés agitados, num movimento alternado para cima e para baixo desde as ancas, com as pernas relaxadas, os pés e os dedos esticados para baixo. Enquanto se dá uma braçada, as pernas movimentam-se quatro a oito vezes. A respiração é muito importante neste estilo. Deve-se respirar uma vez inteira por cada ciclo de movimento de


braços. O nadador inala pela boca, ao virar a cabeça para o lado, quando o braço vai a passar, e exala debaixo de água, quando o outro

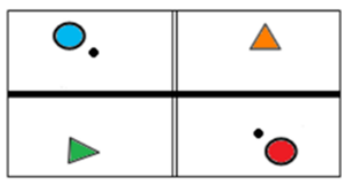
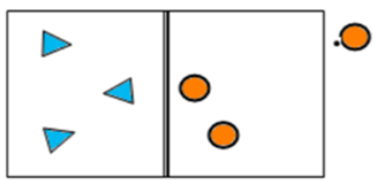
**Estilo Costas:** É um estilo muito parecido com o crol. O corpo deve estar o mais horizontal possível e os movimentos são muito semelhantes, as pernas batem em movimento alternado e os braços rodam um de cada vez. Como se vai de costas é difícil ver para onde se está a ir, por isso é que existem bandeirinhas por cima das piscinas. O nadador deverá sair da parede e nadar em posição dorsal durante toda a prova. Na viragem o nadador poderá tocar a parede mantendo a posição dorsal ou efetuar cambalhota, em que os ombros poderão rodar para além da vertical para bruços, após o que um movimento contínuo de um braço, ou um movimento contínuo dos dois braços pode ser utilizado para fazer a viragem. Uma vez que o corpo tenha perdido a posição de costas, não poderá haver nenhum movimento de pernas ou braços, que seja independente do movimento contínuo da viragem. Ao terminar a prova, o nadador deve tocar a parede na posição de costas. Foi pela primeira vez utilizado nos Jogos Olímpicos de 1912 pelo nadador Harry Hebner.

**Estilo Bruços:** "Bruços" é o mais lento dos quatro estilos, porque é baseado na rapidez dos movimentos efetuados com os braços e com as pernas. Ao nadar o corpo fá-lo como uma rã: quando se dá o movimento dos braços, as pernas estão esticadas e quando os braços voltam, as pernas dão um "pontapé", as duas ao mesmo tempo. O corpo deve permanecer sempre na posição de bruços e todos os movimentos de braços devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal, sem movimentos alternados, sendo feita a mesma exigência para os movimentos das pernas. O nado de bruços ou de peito é o mais antigo dos estilos de competição. Já no século XVI, havia uma maneira de nadar com os movimentos dos braços parecidos com o atual. Naquele período, no entanto, os pés ainda eram batidos alternadamente (igual a um pontapé). Em 1798, o estilo bruços já era o estilo mais praticado em toda a Europa.

**Estilo Mariposa:** A "mariposa" é o mais recente dos quatro estilos e pensa-se que é o segundo mais rápido. É preciso ter muita força e fôlego e conseguir mover muito bem os braços e as pernas (o "batimento de golfinho"). Como a cabeça está totalmente dentro de água, é a força que fazemos com os braços que nos ajuda a levantá-la para respirar. O corpo deve permanecer na posição ventral e os ombros deverão estar em linha com a superfície normal da água. Os braços devem ser trazidos para a frente, juntos sobre a água e levados atrás simultaneamente. Os movimentos das pernas e dos pés devem ser executados simultaneamente, no plano vertical. Este estilo foi desenvolvido nos anos 30 por Henry Myers, mas apenas foi considerada um estilo oficial e de competição na década de 50.

Anexos 13 - Protocolo de Avaliação Inicial do DOG (voleibol)

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

<b>VOLEIBOL</b>	
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Grupos organizados pelo professor consoante a situação 2) Tempo de jogo e troca de grupos organizada pelo professor
Regras de gestão/Segurança	1) Alunos trocam de companheiro ao sinal do professor
Material	Bolas, redes de voleibol.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Jogadores, a pares, separados pela rede, realizam passe e manchete em cooperação.	Jogo 2x2 e 3x3.

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar				Observações
		Manchete	Passe	Posição Base	Serviço por baixo	Receção	Passe colocado	Remate em apoio	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

	Critérios	Indicadores
Situação A	Manchete	Efetua a extensão completa dos braços; Contata a bola nos antebraços; Efetua a flexão/ extensão dos membros inferiores.
	Passe	Contata a bola à frente e acima da testa; Coloca as mãos com os polegares e indicadores formando um triângulo; Efetua a flexão/extensao dos membros superiores e inferiores;
	Posição Base	Coloca os pés à largura dos ombros, em que 1 está ligeiramente mais avançado do Manter os braços semifletidos e ao lado do corpo. Inclina ligeiramente o tronco à frente;
Situação B	Serviço por Baixo	Larga a bola momentos antes de ser batida. Coloca o pé contrário ao braço de execução um pouco mais avançado; Inclina ligeiramente o tronco à frente; Larga a bola momentos antes de ser batida.
	Receção	Desloca-se e/ou coloca-se de forma a contatar a ola orientando-se para o colega a quem pretende enviá-la.
	Passe Colocado	Coloca a bola numa zona que dificulte a ação dos defesas.
	Remate em Apoio	Contata a bola à frente e acima da testa.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Anexos 14 - Avaliação Inicial (Natação)



Ficha de Avaliação Inicial  
 Ano Letivo 2021/2022  
 7º Ano – Turma B  
 Professor André Cordeiro



Data: 14/10/2021 Aula nº: 13												
Natação												
Parametros a atingir	Situação A - Nivel Introdutório					Siatuação B - Nivel Elemental				Observações:	Avaliação Inicial	Avaliação prognóstica
	Respiração	Flutuação	Apanha objetos	Pernada	Salto	Respiração	Respiração/Propulsão	Propulsão/Recuperação	Salto			
Afonso Rebelo Ram	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
António Francisco Fernandes	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
Gonçalo Moniz Sousa	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE		Não Introdutório	Introdutório
Luciana de Jesus Oliveira Botelho	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
Luciano Medeiros Andrade	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE		Não introdutório	Não introdutório
Mariana Caetano Puim	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Não introdutório
Martim Gil Carvalho Ávila	NE	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	NE		Não Introdutório	Introdutório
Miguel Bacelo Botelho	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE		Não Introdutório	Introdutório
Miguel Costa Pacheco	NE	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	NE		Não Introdutório	Introdutório
Nara Manico Bento Almeida	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
Nataniel Fernando Flores Vieira	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Não avaliado
Nestor Tavares Lima	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE		Não introdutório	Introdutório
Nicole da Conceição Soares Pereira	E	E	E	E	E	NE	NE	NE	E		Introdutório	Elementar
Rafaela Rodrigues Frias	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
Raquel Botelho Melo	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		Não avaliado	Introdutório
Sofia Ávila Pedro	NE	E	NE	E	E	NE	NE	NE	E		Introdutório	Elementar
Tomás Machado Almeida	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE		Não introdutório	Introdutório
Vitória Alexandra Figueiredo	NE	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	E		Não introdutório	Introdutório

E - Executa NE - Não Executa NA - Não Avaliado

## Anexos 15 - Anexo I do DOG

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



### Matéria de VOLEIBOL

Atitudes e capacidades	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
Conhecimentos	
5	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas (serviço, passe, recepção e finalização)
6	Conhece a origem e o regulamento da modalidade (dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos e toque na rede)

Em exercício sem rede (grupos de 4):	
6	Coopera para manter a bola no ar utilizando o passe e a manchete consoante a trajetória
7	Coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega
8	Recorre à posição base, adotando uma atitude ofensiva e defensiva básica
9	Utiliza os deslocamentos para se enquadrar com a bola
Em exercício com rede a 2 m de altura:	
10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido
11	Partindo da linha de fundo recebe a bola em passe de frente ou em manchete, agarrando a mesma com o mínimo de deslocamento
Em situação de 2x2 na rede:	
12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques
<b>INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-12</b>	

Em situação de jogo 2x2 e 4x4 num campo reduzido:	
13	Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto
15	Serve (serviço por baixo ou serviço por cima), colocando a bola numa zona de difícil recepção
16	Recebe o serviço em manchete ou em passe de acordo com a trajetória da bola
17	Na sequência da recepção ao serviço enquadra-se com a bola para passar ao colega
18	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe ou remate colocado
	Desloca-se para se enquadrar com a bola e realizar passe ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da equipa
19	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória
<b>ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-19</b>	

Em exercício critério com rede e em situação de jogo:	
20	Remata, passa colocado ou faz amorti, em condições favoráveis, para o espaço vazio
21	Define passe de frente e de costas consoante a trajetória da bola
	Aproxima-se da posição do jogador que finalizou assumindo uma atitude defensiva na proteção ao ataque
	Na defesa, avisa os companheiros e posiciona-se para dar continuidade às ações da sua equipa
23	Executa o bloco individual procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo
	Durante o bloco da sua equipa desloca-se me atitude defensiva protegendo a ação do companheiro
24	Realiza passe em suspensão, mergulhos e enrolamentos consoante a trajetória da bola
<b>AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 23 critérios de 6-25</b>	

## Anexos 16 - Avaliação Formativa (Voleibol)

Unidade Didática		Ficha de Avaliação Diagnóstica																			
		Ano Letivo 2021/2022 7º Ano – Turma B Professor André Cordeiro																			
Materia de VOLEIBOL		Nº de Aulas: 7																			
Atitudes e Capacidades		Afonso Ram	António Fernandes	Gonçalo Sousa	Luciana Botelho	Luciano Andrade	Miriam Paim	Mariana Ávila	Miguel Botelho	Miguel Pacheco	Nara Almeida	Natália Vieira	Nesor Lima	Nicole Pereira	Rafaela Freitas	Raquel Melo	Sofia Pedro	Tomás Almeida	Vitória Figueiredo	Críticos Consistência	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	17
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	16
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	NE	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	15
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	16
Número de faltas de presença		1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0	0	8
Número de faltas de material		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pontualidade		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
% de aulas não realizadas		14%	14%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	0%	0%	43%	0%	14%	14%	0%	0%	0%	0%	0%	
Em exercício sem rede (grupos de 4):																					
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	E	E	E	E	E	E	E	E	18
7	Coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
8	Recorre à posição base, adotando uma atitude ofensiva e defensiva básica	NE	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	14
9	Utiliza os deslocamentos para se enquadrar com a bola	NE	NE	E	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	7
Em exercício com rede a 2 m de altura:																					
10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
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	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	12
Em situação de 2x2 na rede:																					
12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques	NE	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	NE	E	E	13
INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-12																					
Em situação de jogo 2x2 e 4x4 num campo reduzido:																					
13	Serve por baixo, cobrando a bola em profundidade, no campo oposto	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
14	Serve (serviço por baixo ou serviço por cima), cobrando a bola numa zona de difícil receção	NE	NE	E	E	NE	E	E	NE	E	E	E	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	8
15	Recebe o serviço em manchete ou em passe de acordo com a trajetória da bola	NE	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	5
16	Na sequência da receção ao serviço enquadra-se com a bola para passar ao colega	NE	NE	E	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	9
17	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe ou remate cobrado	NE	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	NE	4
18	Desloca-se para se enquadrar com a bola e realizar passe ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da equipa	NE	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	12
19	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória	NE	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	2
ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 12 critérios de 6-19																					
Avaliação Inicial		NI	NI	NI	I	NI	I	I	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	NI	I	NI	I	NI	7
Avaliação Prognóstica		I	I	I	E	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	I	I	14
Críticos consistentes		4	6	11	13	4	11	14	9	9	14	9	9	5	11	4	13	5	7		
Avaliação Final		I	I	I	E	NI	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	I	I	13
Alunos com sucesso		17																			
% de alunos com sucesso		94,4%																			

Legenda: NI: Não introdutório; I: Introdutório; E: Elementar; A: Avançado; NA: Não Avaliado

Anexos 17 - Referencial de Sucesso

**EDUCAÇÃO FÍSICA - REFERENCIAL DE SUCESSO NO FINAL DE CADA ANO LETIVO**

<b>7º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 3 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Conhecimentos

<b>8º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 4 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Conhecimentos


<b>9º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos

<b>10º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos

<b>11º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 4 matérias e nível elementar a 2 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos

<b>12º ano</b>
<b>O aluno é capaz de:</b>
Nível Introdução a 3matérias e nível elementar a 3 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)
Zona saudável Aptidão Física,
Demonstrar conhecimentos

Anexos 18 - Avaliação Sumativa (Hetero Avaliação)

<b>DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO</b>	<b>Ficha de Hetero Avaliação</b> Ano Letivo 2021/2022 7º Ano – Turma B <b>Professor André Cordeiro</b>	 ESCOLA SECUNDÁRIA <b>EST</b> DAS LARANJEIRAS
---	---	---

1º	Ano	7º	Turma	B	Disciplina:	EDUCAÇÃO FÍSICA
----	-----	----	-------	---	-------------	-----------------

Nº	Nome	Área das Atividades Físicas										Atividades de crédito		Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global 1-5 ou 0-20	Auto avaliação	
		Sub Área Jogos Desportivos Coletivos (1)				Sub Área Ginástica (1)			Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras (3)			1	2	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom %			
		Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1 Judo	Outra 2	(S/N)	(S/N)	(S/N)			(S/N)
1	Afonso Rebelo Ram	I			NI	I	I	NI	I	I		Não	Não	Não	BOM	81	3	2
2	António Francisco Fernandes	I			NI	I	E	NI	I	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	51,5	2	2
3	Gonçalo Moniz Sousa	E			NI	I	E	I	I	I		Sim	Não	Sim	INSUFICIENTE	43	3	3
4	Luciana de Jesus Oliveira Botelho	I			E	I	NI	NI	I	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	61	2	2
5	Luciano Medeiros Andrade	I			NI	I	E	I	I	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	56	2	2
6	Mariana Caetano Puim	E			I	E	E	I	NI	I		Sim	Não	Sim	SUFICIENTE	52	3	3
7	Martim Gil Carvalho Ávila	E			E	I	I	I	I	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	62	3	2
8	Miguel Bacelo Botelho	I			NI	E	E	I	I	NA		Sim	Não	Não	SUFICIENTE	57	3	-
9	Miguel Costa Pacheco	E			NI	I	I	I	I	I		Sim	Não	Sim	SUFICIENTE	62	3	3
10	Nara Manico Bento Almeida	I			E	I	I	I	E	I		Não	Não	Sim	SUFICIENTE	57	4	3
11	Natanael Fernando Flores Vieira	NI			NI	NI	I	NI	NI	NI		Não	Não	Não	INSUFICIENTE	0	1	-
12	Nestor Tavares Lima	I			I	I	I	I	I	I		Não	Não	Não	INSUFICIENTE	39	3	3
13	Nicole da Conceição Soares Pereira	I			NI	I	I	I	E	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	60	2	2
14	Rafaela Rodrigues Frias	I			NI	E	E	NI	I	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	68	3	-
15	Raquel Botelho Melo	I			NI	I	I	NI	NI	I		Não	Não	Não	BOM	70	2	2
16	Sofia Ávila Pedro	I			E	I	NI	NI	E	I		Não	Não	Não	SUFICIENTE	64	3	3
17	Tomás Machado Almeida	E			NI	I	I	I	I	I		Sim	Não	Não	BOM	71	3	3
18	Vitória Alexandra Figueiredo	I			I	E	E	I	I	I		Sim	Não	Não	SUFICIENTE	54,5	3	3

Análise Turma:												Alunos ZA	Fic. Conhe.		
Nº Alunos com Insucesso	0	1	0	12	1	2	0	8	3	1	0	4	0		
Nº Alunos com Sucesso	19	18	19	7	18	17	19	11	16	18	19	0	0		
% Sucesso	100,00%	94,74%	100,00%	36,84%	94,74%	89,47%	100,00%	57,89%	84,21%	94,74%	100,00%	21,05%	68,42%		
Níveis 1	1		5,26%	Níveis 2	5	26,32%	Níveis 3	12	63,16%	Níveis 4	1	5,26%	Níveis 5	0	0,00%

Legenda: NA (Não Avaliado) NI (Não Introdutório) I (Introdutório) E (Elementar) A (Avançado)

e) Sem avaliação por falta de assiduidade

Docente: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_



## Anexos 19 - Ficha de Autoavaliação de Educação Física

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
**FICHA AUTOAVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA**



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

Ano

Turma

Curso

Nome:

Nº Proc.:

Semestre	Área das Atividades Físicas												Área de 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	Acrobacias	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)																

Semestre	Área das Atividades Físicas												Área de 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	Acrobacias	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

Semestre	ADE	PAA	Seleções de Escola	Visitas Estudo	Outras
1º					
2º					

Final de Ano	Área das Atividades Físicas												Área de 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	Acrobacias	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:

Anexos 20 - Horário 2º ciclo

Horário: Professor Estagiário André Cordeiro					
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>8:30-9:15</b>					
<b>9:15-10:00</b>	7ºA				8ºA
<b>10:15-11:00</b>		7ºB		5ºF	7ºA
<b>11:00-11:45</b>	5ºF			8ºB	
<b>12:00-12:45</b>			8ºB	8ºA	
<b>12:45-13:30</b>					7ºB
<b>13:45-14:30</b>				Direção de turma	
<b>14:35-15:20</b>			ADE		
<b>15:25-16:10</b>					
<b>16:15-17:00</b>					

Anexos 21 - Horário Professor Tempo Inteiro (PTI)

Horário: Professor Estagiário André Cordeiro					
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>8:30-9:15</b>	PP1A Prof Ricardo Matos		8F Prof Jorge Fernandes		
<b>9:15-10:00</b>					
<b>10:15-11:00</b>		7B	PP1B Prof Ricardo Matos	7E Prof Monica Franco	7C Prof Monica Franco
<b>11:00-11:45</b>	9A Prof Monica Franco				
<b>12:00-12:45</b>	PP2B Prof Eurico Ponte	9D Prof Bruno Pimentel			11B Prof Bruno Pimentel
<b>12:45-13:30</b>				7B	
<b>13:45-14:30</b>				Direção de turma	
<b>14:35-15:20</b>	11A Prof Bruno Pimentel				
<b>15:25-16:10</b>					
<b>16:15-17:00</b>				8E Prof Jorge Fernandes	

Anexos 22 - Fichas de Observação

<b>Observador:</b>	André Cordeiro	<b>Ano/Turma:</b>	7º A
<b>Observado:</b>	Tiago Silva	<b>Espaço:</b>	Sala de Ginástica
<b>Unidade Didática:</b>	Ginástica de solo	<b>Hora:</b>	10h15
<b>Data:</b>	03-12-2021	<b>Nº de Alunos:</b>	17

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

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

NO: Não Observado

Tempos de Aula					
Início	Fim	Tempo total	Transição	Instrução	Tarefa
10h18	11h32	1h14	12min 25seg	20min 30seg	58min 15seg

Anexos 23 - Jogos da atividade "+ Valores na Atividade Física"

<b>Valores</b>	<b>Jogos</b>		<b>Responsável</b>
Respeito	Rei-manda	Chão é lava; Fingir que estou a comer; Fingir que estou a dormir; 5 saltos a pé-coxinho; 5 polichinelos; 5 agachamentos; Fingir que está a jogar à bola; Andar em pontas dos pés/calcanhares; Andar só com um pé e uma mão no chão; Está a chover, protejam-se; Regar as flores; Dar um abraço; Cantar uma música em simultâneo; Escrever no quadro; Passear o cão.	Sara Quaresma
Autonomia	Acrobática	Figs. em anexo (6)	Gabriel Guerreiro
Responsabilidade	Entrada e saída dos arcos de papel	Definir percurso	Maria Algarvio
Cooperação	Não deixar o bastão cair		Catarina Costa
Espírito de Equipa	Percurso com os pés juntos	Cordas/Definir percurso	André Cordeiro
Confiança	Jogo com os olhos vendados	Definir percurso/arranjar as vendas	Ana Resendes
Liderança	Jogo nó humano		Rodrigo Soares
Comunicação	Telefone estragado com corrida/aptidão física	Frases: 1. Na corrida, deves coordenar os MS com os MI. 2. Na natação existem 4 estilos: crol, costas, bruços e mariposa.	Beatriz Amaral

		<p>3. Realizar atividade física é uma ótima forma de colocar em prática os valores morais.</p> <p>4. O Desporto tem o poder de superar discussões e criar novas ligações.</p>	
Criatividade	Formar palavras/letras/símbolos com o corpo/equipa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola</li> <li>-Judo;</li> <li>-Golo;</li> <li>- Ponto;</li> <li>- Formar uma estrela;</li> <li>- 78;</li> <li>-ESL.</li> </ul>	Tiago Silva

Anexos 24 - Atividades programadas do Desporto Escolar

Tipologia	Atividade	Calendarização	Objetivos	Condições de participação
Atividades Internas	Torneio de Futebol 5	27 de outubro a 15 de dezembro	Preparar e selecionar os alunos para a Super Taça Escolar e Jogos Desportivos Escolares do Secundário	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo
	<i>Cross Running</i>	20 de dezembro	Seleção dos alunos para o corta-mato escolar.	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo
	Microciclos de Atletismo	19 e 26 de janeiro e 2 de fevereiro	Preparar os alunos para o mega salto/sprint e corta-mato fase de ilha. Desenvolvimento da resistência anaeróbia e aeróbia. Técnica de salto.	Alunos do 7ºA, 7ºB, 8ºA, 8ºB e do ensino especializado de atletismo que apresentaram melhores resultados na Unidade Didática de Atletismo e nos testes de aptidão física integrados no programa Fitescola.
	<i>Rally Desportivo</i>	6 de abril	Conciliar os saberes desportivos com a atividade física, fomentando a interdisciplinaridade	Alunos das turmas 12ºB, 12ºD, 11ºB e 9ºA.
	XXV Supertaça Escolar	24 a 27 de maio	Promover hábitos de estilo de vida saudáveis e relação entre escolas a nível desportivo.	Escola Secundária Antero de Quental, Escola Secundária Domingos Rebelo, Colégio do Castanheiro e Escola Secundária das Laranjeiras.
Atividades Externas	Corta-Mato Fase Ilha	9 de fevereiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Corta-Mato, fase de ilha.	Para todos do 7ºA, 7ºB, 8ºA, 8ºB e do ensino especializado de atletismo que participaram nos microciclos de atletismo.



	Mega Salto Fase Ilha	16 de fevereiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Mega Salto, fase de ilha.	
	Mega <i>Sprinter</i> Fase Ilha	16 de fevereiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Mega <i>Sprinter</i> , fase de ilha.	
	1º Torneio de Natação	1 de junho		Alunos do ensino especializado em natação.



## Atividades Desportivas Escolares

### Futebol de 5

**Vem Participar**  
**Inscribe a tua equipa**  
Mínimo 5 e máximo 10 alunos

**Escalões**  
**Sub 15 e + de 16 anos**



**Com início no**  
**dia 13 de Outubro**

Preparação para a Supertaça Escolar e  
JDE do Secundário

Quartas feiras

➡ 14 00 às 16 00

➡ Competição masculina

➡ Competição feminina

➡ **Inscrições até dia**  
**8 de Outubro,**  
junto do teu professor(a)  
de educação física



**ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES**

**Ano Letivo 2021/2022**

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

<b>MODALIDADE</b>			
<b>Escalação</b>	<b>Sub 15</b>		<b>Assinalar o escalação com um X</b>
	<b>&gt; 16 anos</b>		

	<b>Alunos</b>	<b>Turma</b>	<b>Data nasc.</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			
<b>11</b>			
<b>12</b>			

<b>Nome/Equipa</b>	
<b>Capitão</b>	

Anexos 27 - Fichas de Inscrição do Corta-Mato Escolar - Fase de Ilha



**Corta Mato**  
**Ficha de Inscrição - Fase de Ilha**

ANO LETIVO 2021/2022

Escalão e Sexo nfantis B Femininos

ESCOLA Escola Secundária das Laranjeiras

E-MAIL cees.laranjeiras@azores.gov.pt

TELEFONE 296305300

Identificação de alunos e de outros recursos humanos, designadamente professores, assegurando que cumpriu previamente com as normas aplicáveis em matéria de Regulamento Geral de Proteção de Dados, Regulamento (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia, de 27 de abril de 2016.

NOME DO ALUNO	N.º DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO	ANO TURMA	PARTICIPAÇÃO		DATA NASCIMENTO	IDADE
			INICIAL	ESCRITA		
Inês Silva Sousa Furtado Medeiros	30170219	7ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		27/09/2009	12
Mariana Silva Sousa	15840185	7ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		29/10/2008	13
Margarida Machado de Freitas	15724480	8ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		13/07/2008	13
Beatriz Berronte De Amaral Melo	15680780	8ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		05/06/2008	13
Isabel Simas Melo	15816610	8ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		20/09/2008	13
Bianca Sousa Gomes	15556047	8ªB	<input checked="" type="checkbox"/>		12/01/2008	13
Beatriz Buenaventura Moniz	15845026	8ªA	<input checked="" type="checkbox"/>		07/11/2008	13
Filipa Alexandra Faria Cabral	15679108	8ªB	<input checked="" type="checkbox"/>		03/06/2008	13
Joana de Freitas Miranda	15835857	8ªB	<input checked="" type="checkbox"/>		23/10/2008	13
Leticia Soares Medeiros	15561125	8ªB	<input checked="" type="checkbox"/>		18/01/2008	13
Rosana Filipa Gomes Rocha	15813675	8ªB	<input checked="" type="checkbox"/>		17/09/2008	13
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			
			<input type="checkbox"/>			

PROFESSOR RESPONSÁVEL Tiago Silva CONTACTO 913510001

Infantis A	Femininos	0	
	Masculinos	0	
Infantis B	Femininos	11	23
	Masculinos	12	
Iniciados	Femininos	3	5
	Masculinos	2	
Juvénis	Femininos	0	
	Masculinos	0	
Juniores	Femininos	0	
	Masculinos	0	
<b>Total:</b>			<b>28</b>

Declaro que são verdadeiras todas as informações constantes no presente formulário  
 Data: 22/12/2021 O Presidente do Conselho Executivo

Nota: A enviar pela unidade orgânica à DRE após a conclusão da respetiva Fase de Escola (até ao dia 31 de dezembro de 2021).  
 Rua Carneiros dos Cavalos, 28 Telefone: 295 401 100 / 295 404 140 Website: <https://edu.azores.gov.pt/desporto-escolar/>  
 9700-167 Angra do Heroísmo Telefax: 295 240 888 Email: Nelson.MF.Vieira@azores.gov.pt

Anexos 28 - Fichas de Inscrição MegaSprinter - Fase de Ilha



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES  
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO



**MEGASPRINTER**

Ficha de Inscrição - Fase de Ilha

ANO LETIVO 2021/2022 PROVA

MegaSalto

ESCOLA Escola Secundária das Laranjeiras

E-MAIL coes.laranjeiras@azores.gov.pt

TELEFONE 298305300

Identificação de alunos e de outros recursos humanos, designadamente professores, assegurando que cumpriu previamente com as normas aplicáveis em matéria de Regulamento Geral de Proteção de Dados, Regulamento (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho da União Europeia, de 27 de abril de 2016.

NOME DO ALUNO	N.º DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO	ANO TURMA	DATA NASCIMENTO	IDADE	ESCALÃO ETÁRIO	SEXO
					Infantis A	Feminino
					Infantis A	Masculino
Daniela Pereira Rego	15679273	8ªA	05/08/2008	13	Infantis B	Feminino
Filipa Alexandra Faria Cabral	15679108	8ªE	03/06/2008	13		
<b>Bianca Sousa Gomes</b>	15556047	8ªB	12/01/2008	13		
Inês Silva Sousa Furtado Medeiros	30170219	7ªA	27/09/2009	12		
Joana De Freitas Miranda	15835857	8ªE	23/10/2008	13		
Vitória Alexandre Figueiredo	30187624	7ªB	08/02/2009	12		
Mateus Farias Oliveira	15790259	8ªA	27/08/2008	13	Infantis B	Masculino
Márcim Buzarna Lima	15840151	8ªB	16/04/2008	13		
Fernando Jorge Raposo Avelo	15918469	7ªA	08/02/2009	12		
Afonso Filipe Renquinha Sousa	30027662	7ªA	19/05/2009	12		
Miguel Bacelo Botelho	15989431	7ªB	18/04/2009	12		
Francisco Câmara Ponte	15862178	8ªE	22/01/2008	13		
Maura De Fátima Vertentes Pimentel	15647204	8ªA	31/12/2007	13	Iniciados	Feminino
Carolina Pereira Medeiros	30886729	8ªB	01/03/2007	14		
Mariana Caetano Pulm	30481448	7ªB	17/04/2007	14		
Tatiana Charves	30089010	9ªC	31/07/2007	14		
<b>Natasha Sousa Lima</b>	15567392	8ªE	04/12/2008	15		
Nelson Alexandre Sousa Aguiar	31337518	7ªA	13/01/2006	15	Iniciados	Masculino
Marco Araújo	15876909	9ªC	04/09/2006	15		
Henrique Correia	30850384	9ªC	15/08/2007	14		
Leandro Sousa	30442292	9ªC	25/07/2007	14		
José Afonso	303950255	9ªD	30/04/2007	14		
Guilherme Veigas	152945828	9ªD	04/02/2007	14		
<b>Total de alunos</b>	<b>23</b>					

PROFESSOR RESPONSÁVEL Tiago Silva

CONTACTO 913510001

Número de alunos participantes na Fase de Escola	
Infantis A	Femininos
	Masculinos
Iniciados	Femininos
	Masculinos

Impresso na Escola das Laranjeiras por tpeilva em 22/08x/2021 15:27:21

Anexos 29 - Cartaz da Atividade “III Cross Running”



Anexos 30 - Prémios da Atividade "III Cross Running"



Anexos 31 - Certificado de Participação "III Cross Running"

ESCOLA SECUNDÁRIA **esl** DAS LARANJEIRAS

**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

Certifica-se que

---

Participou no III Cross Running demonstrando espírito de superação e persistência

**PRESIDENTE DO CONSELHO EXECUTIVO**

---

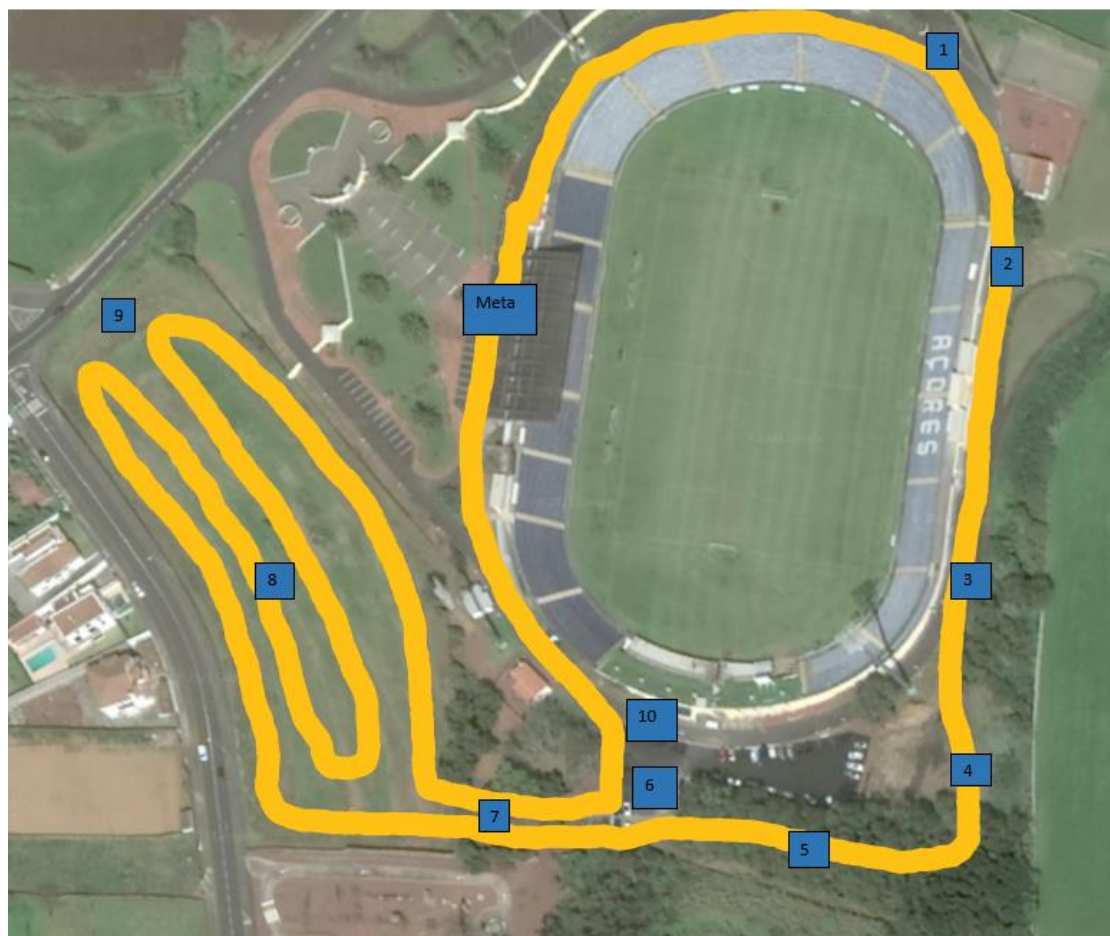
(Dr. Luís Paulo Vieira)

**Salsiçor** **MOAÇOR** **PONTA DELGADA** **lactAçores** **CONTINENTE** **Conta Top Mais**

CÂMARA MUNICIPAL Associação de Cooperativas e Unidades de Apoio, UCA Fixabilidade e Confiabilidade, Lda



Anexos 32 - Percurso da Atividade “III Cross Running” no Estádio de São Miguel



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)**

*Anexos 34 - Certificado de Participação "I Rally Desportivo"*

 <p>ESCOLA SECUNDÁRIA <b>ESL</b> DAS LARANJEIRAS</p> 	<p><b>CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO</b></p> <p><b>I Rally Desportivo</b></p> <p>Certifica-se que o/a aluno/a,</p> <hr/> <p>Participou no I Rally Desportivo na Escola Secundária das Laranjeiras, com empenho e dedicação.</p> <p>_____ <b>LÚIS PAULO VIEIRA</b> PRESIDENTE DO CONCELHO EXECUTIVO</p> <p><i>Os Núcleos de Estágio de Educação Física 2021/2022</i></p>
---	--

Anexos 35 - Seminário Desporto de Alto Rendimento: Articulação com a progressão de estudos



Anexos 36 - Atividade Olímpíada Sustentada





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 **André Alexandre Da Silva Cordeiro** 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,

Assinado por: PATRÍCIA DOS SANTOS MACHADO  
BERMONTE  
Num. de Identificação: 10534805  
Data: 2021.11.15 23:59:30-01'00'





## Declaração

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, André Alexandre da Silva Cordeiro participou na ação de formação interna, com a duração de 4 horas no dia 9 de novembro de 2021, intitulado "A abordagem pedagógica do Judo na Escola", na Escola Secundária das Laranjeiras.

  
\_\_\_\_\_  
Professor Responsável

  
\_\_\_\_\_  
Presidente do Conselho Executivo

  
LARANJEIRAS



## Declaração

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, André Alexandre da Silva Cordeiro participou na ação de formação interna, com a duração de 4 horas no dia 6 de abril de 2022, intitulado "A introdução de danças sociais na Escola", na Escola Secundária das Laranjeiras.

  
Professor Responsável

  
Presidente do Conselho Executivo  






## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**André Cordeiro**

pele trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

[www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

