



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

GONALO G3IS BEJA

**RELAT3RIO DE EST3GIO PEDAG3GICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUND3RIA LIMA-DE-FARIA JUNTO DA TURMA 9º LF1  
NO ANO LETIVO 2022/2023**

COMPARA3O DE VALORES DE FADIGA E RESIST3NCIA/AGILIDADE ENTRE  
UM GRUPO DE PADEL ESCOLAR E UMA EQUIPA DE PADEL

RELAT3RIO DE EST3GIO PEDAG3GICO DO MESTRADO EM ENSINO DE EDUCA3O F3SICA NOS  
ENSINOS B3SICO E SECUND3RIO ORIENTADO PELO PROF.ª DOUTOR PAULO SIM3ES, APRESENTADO 3  
FACULDADE DE CI3NCIAS DO DESPORTO E EDUCA3O F3SICA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

JULHO DE 2023

**Gonalo G3is Beja**

**2021177649**



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA JUNTO DA TURMA 9º LF1, NO ANO LETIVO  
2022/2023**

Relatório de Estágio Pedagógico  
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 Básico e Secundário.

**Orientador:** Prof.<sup>a</sup> Doutor Paulo Simões

COIMBRA  
2023

Beja, G. (2023) Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria junto da turma 9ºLF1, no ano letivo 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Gonçalo Góis Beja, aluno nº 2021177649 do MEEFEBS da FCDEF-UC, 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 artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 19 de junho de 2023

Gonçalo Góis Beja

(Gonçalo Góis Beja)

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Professor Doutor Paulo Simões e ao Professor João Paulo Nogueira, os meus mais sinceros agradecimentos por toda a orientação e disponibilidade para ajudar a desenvolver este relatório.

À minha namorada, Beatriz Rodrigues, obrigado por todo o carinho, suporte e palavras de incentivo que me ajudaram a completar esta fase académica.

Aos meus pais, ficarei eternamente grato por proporcionarem toda a minha formação, pessoal e académica, e espero conseguir orgulhar-vos dos meus feitos.

E por fim, à minha restante família, avós, padrinhos, primos e afilhado, por todas as alegrias e amparo que me proporcionaram, direta e/ou indiretamente.

*“PE is Powerful Education”*  
*(Unknown Author)*

## RESUMO

O presente Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do 2º ano 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. Este documento é o resultado da aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo dos anos de formação e que foram desenvolvidos e colocados em ação ao longo do Estágio Pedagógico, realizado na Escola Secundária Lima-de-Faria, no ano letivo de 2022/2023, principalmente com a turma 9ºLF1.

O relatório de estágio reúne todo o percurso pedagógico desenvolvido durante o estágio de docência. Isto inclui colocar os professores estagiários em contextos práticos autênticos, transitando dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação académica para a prática pedagógica supervisionada. Corresponde ao estágio que representa o fim da vida académica, conciliando todos os conhecimentos, competências pedagógicas assimiladas e a sua aplicação. O estágio marca assim a conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

A estrutura deste relatório será: Contextualização da prática, análise da mesma e apresentação do tema-problema desenvolvido ao longo do ano letivo. Resumidamente, o primeiro capítulo aborda as expectativas iniciais, caracterização do meio e apresentação do projeto de formação individual. No capítulo da análise reflexiva é apresentado as 4 sub-áreas de atuação, sendo elas “Atividades de ensino-aprendizagem”, “Atividades de Organização e Gestão Escolar”, “Projetos e Parcerias Educativas” e “Atitude Ético-profissional”. Por fim, no capítulo 3 é apresentada a investigação desenvolvida ao longo do ano letivo relacionada com o Padel Escolar.

**Palavras-chave:** Educação Física. Estágio Pedagógico. Padel Escolar.

## **ABSTRACT**

*This Teacher Training Report is part of the Training Report course of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, Faculty of Sports Science and Physical Education, University of Coimbra. This document is the result of the application of theoretical and practical knowledge acquired over the years of training and that were developed and put into action throughout the Teacher Training, held at the High School Lima-de-Faria, in the school year 2022/2023, mainly with the class 9<sup>o</sup>LF1.*

*The internship report brings together the entire pedagogical journey developed during the teaching internship. This includes placing teacher trainees in authentic practical contexts, transitioning from the theoretical knowledge acquired during academic training to supervised teaching practice. It corresponds to the internship that represents the end of academic life, reconciling all the knowledge, pedagogical skills assimilated and their application. The training thus marks the conclusion of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education of the Faculty of Physical Education and Physical Education of the University of Coimbra.*

*The structure of this report will be: Contextualization of the practice, analysis of it and presentation of the theme-problem developed throughout the school year. Briefly, the first chapter addresses the initial expectations, characterization of the environment and presentation of the individual training project. In the reflective analysis chapter, the 4 sub-areas of action are presented, namely "Teaching and learning activities", "School organization and management activities", "Educational projects and partnerships" and "Ethical and professional attitude". Finally, chapter 3 presents the research developed throughout the school year related to Scholar Paddel.*

**Keywords:** *Physical Education. Teacher Training. Scholar Paddel*

## ÍNDICE

RESUMO .....	VII
ABSTRACT .....	VIII
INTRODUÇÃO .....	16
<b>CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....</b>	<b>17</b>
1. História de Vida.....	17
2. Expectativas Iniciais.....	19
3. Caraterização do Contexto .....	20
3.1. A escola e o meio.....	20
3.2. O Grupo Disciplinar de Educação Física .....	21
3.3. O núcleo de estágio.....	21
3.4. Caraterização da Turma .....	22
<b>CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....</b>	<b>24</b>
<b>ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM .....</b>	<b>24</b>
1. Planeamento.....	24
1.1. Plano Anual.....	24
1.2. Unidade Didática .....	29
1.3. Plano de Aula.....	29
2. Realização .....	30
2.1. Intervenção Pedagógica .....	30
2.2. Reajustamento, estratégias e justificação das opções tomadas .....	32
3. Avaliação.....	33
3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	33
3.2. Avaliação Formativa .....	34
3.3. Avaliação Sumativa.....	34
3.4. Autoavaliação .....	35
3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação .....	36
4. Lecionação no Ensino Secundário .....	36
5. Situações pedagógicas .....	37
<b>ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR.....</b>	<b>37</b>
<b>ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS .....</b>	<b>38</b>
<b>ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL .....</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA .....</b>	<b>41</b>
1. Introdução.....	43
2. Metodologia .....	44
2.1. Amostra.....	44

<b>2.2. Instrumentos e Procedimentos</b> .....	45
<b>2.3. Tratamento de Dados</b> .....	45
<b>3. Apresentação dos Resultados</b> .....	45
<b>4. Discussão de Resultados</b> .....	47
<b>5. Conclusão</b> .....	47
<b>6. Referências Bibliográficas</b> .....	49
<b>CONCLUSÃO</b> .....	51
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	52
<b>Decretos-Lei:</b> .....	54
<b>Apêndices:</b> .....	55

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Mapa de Rotação de espaços (Roulement).....	25
Tabela 2 - Planos a Longo Prazo .....	26
Tabela 3 - Distribuição dos Tempos Letivos.....	27
Tabela 4 - Distribuição das matérias, número de aulas e espaços.....	28
Tabela 5 - Exemplo de AFI .....	34
Tabela 6 - Exemplo de AS.....	35
Tabela 7 - Exemplo da Ficha de Autoavaliação .....	35
Tabela 8 - Dados da amostra (SPSS).....	44
Tabela 9 - Resultados registados dos momentos de avaliação e médias (SPSS) .....	46

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Número de practicantes de desporto regular .....	23
---	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DA – Dimensão Avaliação

DC – Dimensão Clima

DI – Dimensão Instrução

DPO – Dimensão Planeamento e Organização

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESLdF – Escola Secundária Lima-de-Faria

FB - Feedback

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

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

NE – Núcleo de Estágio

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

TGfU – Teaching Games for Understanding

UC – Universidade de Coimbra

UD – Unidade Didática

## **LISTA DE APÊNDICES**

Apêndice I – Formulário Online Individual para a Disciplina de Educação Física

Apêndice II - Unidade Didática

Apêndice III - Extensão de Conteúdos

Apêndice IV - Plano de Aula

Apêndice V - Teste Tapas 6R

Apêndice VI - Momento de avaliação para recolha de dados

## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo 1 – Certificado Suporte Básico de Vida

Anexo 2 – XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa

Anexo 3 – Apresentação no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

## INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio surge da prática desenvolvida durante o Estágio Pedagógico (EP) no ano letivo 2022/2023, incluído no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O EP ocorreu na Escola Secundária Lima-de-Faria (ESLdF), com a turma 9.º LF1 do 3.º ciclo, no decorrer do ano letivo 2022/2023, perante a orientação e supervisão do Professor João Paulo Nogueira e do Professor Doutor Paulo Simões.

O estágio representa uma oportunidade de aplicação e adaptação de conhecimentos adquiridos durante os vários anos de formação académica no contexto real.

Este documento apresenta todas as atividades, estratégias e processos aplicados durante o ano de estágio, juntamente com os seus pontos positivos, negativos e construtivos. Toda a prática pedagógica sofreu uma análise reflexiva relativamente às diferentes fases que a constituem com o objetivo de perceber de que forma poderíamos melhorar.

Sendo assim, este relatório será a reflexão de um ano de trabalho, aprendizagem e demonstra toda minha dedicação para tornar-me um professor de Educação Física exemplar.

## **CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **1. História de Vida**

Os meus pais costumam dizer que o meu interesse pelo desporto começou ainda dentro da barriga da minha mãe, sendo que o meu hobby preferido era dar chutos.

Tudo começou no dia 6 de janeiro de 1999. Nasci e desde logo os meus pais conseguiram perceber que eu seria um bebé bastante ativo. Algumas das fotos mais antigas que eu tenho apresentam um elemento que nunca podia faltar ao meu lado, a bola de futebol. Na pré-escola, o meu passatempo era simplesmente correr. Não me lembro o que sentia naqueles momentos, mas uma coisa é certa, sempre fui conhecido como aquela criança que andava constantemente com um sorriso na cara.

Nesta idade (4 anos) começou então o meu contacto com o desporto, no momento em que os meus pais decidiram colocar-me na natação, devido a conselhos médicos para o meu desenvolvimento físico e também para melhoria da doença crónica que me acompanha até aos dias de hoje, a asma.

Mais tarde, com a minha entrada no 1º ciclo, percebi que a minha aptidão física estava um pouco acima da média sendo que eu era sempre aquele 1º elemento a ser escolhido para as equipas, a ser chamado para participar em atividades desportivas, o que tinha mais experiência a nadar, entre outros pontos. Infelizmente, com 7 anos, tive uma má experiência nas aulas de natação que eu frequentava, para além das aulas que tinha através da escola, o que me fez afastar dessa modalidade e conhecer outra que pratiquei até aos meus 18 anos por ser uma das poucas hipóteses que tinha nas redondezas da minha freguesia, o futsal.

Os primeiros anos no futebol de salão eu vibrava bastante, era curioso e tinha vontade de aprender. No entanto, quando passei para o 2º ciclo comecei a perceber que o desporto ia muito além da natação e do futsal. Então as aulas de Educação Física eram sempre aquele momento que eu mais esperava da semana. Conhecer uma nova modalidade, “brincar” com os meus colegas, melhorar aula após aula com as dicas dos professores, era tudo perfeito! Então a partir do 7º ano, embora nunca tenha deixado o futsal, a minha intenção sempre foi conhecer o máximo possível de modalidades

diferentes e foi aí que comecei a perceber realmente o meu grande interesse na Educação Física e Desporto.

Comecei a participar no desporto escolar, nas modalidades de corta-mato, megasprint e megasalto, onde fui selecionado diversas vezes para ir à fase distrital, no entanto, o meu melhor resultado foi 3º lugar nas últimas duas competições. Embora os resultados não fossem os melhores, consegui perceber a versatilidade do meu corpo e o quanto eu realmente gostava de praticar desporto.

No meu percurso escolar, passei por várias fases. Destaquei-me no 1º ciclo sendo o aluno com as melhores notas. No 2º e 3º ciclo, fui aquele aluno que cresceu bastante, mudando de um ambiente rural para um ambiente urbano e onde tive de conhecer caras novas. E então cheguei ao secundário, que foram os melhores e os piores anos.

Eventualmente as minhas notas começaram a baixar e comecei a perceber que o meu interesse estava cada vez mais focado em apenas uma disciplina, a Educação Física, onde obtinha sempre a nota mais elevada da turma. Estava constantemente a ouvir aquelas histórias de “A matemática é o mais importante para a tua vida”, “Olha que o Inglês vai-te ser muito útil”, entre outras. Eu sabia que os meus pais, professores, explicadores tinham todos razão no que diziam, mas não valia de nada.

No 12º ano, aconteceu um momento que nunca irei esquecer. A minha diretora de turma, e também professora de Educação Física, aconselhou os meus pais a não me deixarem ser professor de E.F. devido a toda a dificuldade e descontentamento com a profissão que ela estava a passar. Então chegou o momento de escolher o curso superior e parecia que tudo apontava para me tornar o primeiro engenheiro informático da família, mas a minha vontade não dizia isso, e, à última hora, mudei todo o percurso de “sonho” e comecei o percurso que realmente me fazia feliz, na área de desporto e atividade física.

Já na licenciatura, comecei a notar a diferença. Finalmente estava a estudar o que realmente gostava e a demonstração desse interesse estava nas notas que eu alcançava.

No final da licenciatura, o meu objetivo principal continuava a ser o ensino da Educação Física, no entanto, aqueles 3 anos fizeram-me perceber que eu não queria ser apenas o tradicional professor que se limita a lecionar as suas aulas e está feito. Eu

precisava de side jobs e por isso candidatei-me primeiramente ao mestrado em Direção e Gestão Desportiva como forma de aumentar o meu conhecimento neste ramo e, após o final do primeiro ano de mestrado, decidi então candidatar-me ao mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

## **2. Expectativas Iniciais**

O meu principal objetivo como professor de Educação Física será formar cidadãos ativos no futuro, ou seja, pretendo transmitir aos alunos um sentimento agradável em relação às aulas de Educação Física, enquanto, aula após aula, dou a entender os diferentes efeitos positivos que a atividade física tem no ser humano.

Para isso, aprender os diferentes métodos de trabalho na escola, adaptar diferentes processos de ensino aos alunos, estar sujeito a diferentes situações de aprendizagem, entre outros pontos, será fulcral para que eu progrida e adapte o meu trabalho cada vez melhor.

Após a experiência que iria passar no estágio pedagógico, ambicionava estar mais bem preparado como profissional de Educação Física e com uma boa “bagagem” de ferramentas para o utilizar no meu futuro.

A nível profissional e ético considero que devia realizar aulas inclusivas e com oportunidades para desenvolvimento iguais para todos os alunos. Isto fará com que me torne um profissional mais justo, íntegro e eticamente correto.

Como professor estagiário, pretendia integrar-me na comunidade escolar através da minha participação nas diferentes funções que me é permitido desempenhar, ou seja, como professor de Educação Física, auxiliando nas diferentes tarefas, eventos e reuniões cujo o departamento seja responsável de organizar, como Assessor do Diretor de Turma (Prof. João Paulo Nogueira), auxiliando na análise de processos, preparação de reuniões, verificação de faltas, entre outras tarefas, e, como elemento “geral” da comunidade escolar, auxiliando em tarefas em que eu possa adicionar valor.

Como forma de potenciar o meu desenvolvimento e formação profissional, pretendia adaptar os meus métodos de lecionação tendo em consideração os diferentes feedbacks que iria receber dos orientadores e colegas de estágio, as diversas

observações de aulas que iria realizar e as diversas dicas que recebemos dentro da comunidade da Educação Física (tanto no meio interno/escolar como externo).

Acredito que o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem irá depender fortemente da relação com os meus alunos. Tendo uma relação mais forte com a minha turma, conseguiria perceber melhor as suas dificuldades e teria em consideração o nível de cada um. Para que consiga o máximo desenvolvimento dos meus alunos, será necessário conseguir adaptar corretamente os exercícios a nível individual ou, no mínimo, conseguir agrupar por níveis de desempenho.

Após esta ligação com eles, já poderia falar mais abertamente com a turma sobre as maiores dificuldades observadas e saber como poderia organizar-me aula após aula para corrigir esses problemas.

### **3. Caraterização do Contexto**

Considero importante caraterizar e expor o meio envolvente, o contexto escolar, o grupo disciplinar, o núcleo de estágio e a turma para que seja possível perceber como foi a minha experiência e como ajustei a minha metodologia ao tipo de turma.

#### **3.1.A escola e o meio**

No dia 13 de dezembro de 2012, o Conselho Geral Transitório do Agrupamento de Escolas deu parecer favorável ao acolhimento do nome de Lima-de-Faria como seu patrono.

Por Despacho datado de 22 de maio de 2014, o Secretário de Estado do Ensino e Administração Escolar autorizou a atribuição da denominação Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria, Cantanhede.

O Agrupamento é então constituído pela Escola Secundária Lima-de-Faria e Escola Básica 2,3 Carlos de Oliveira.

A Escola Secundária Lima-de-Faria dispõe de uma oferta formativa com quatro cursos Científico-Humanísticos, sendo eles Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e o de Línguas e Humanidades e frequentam esta escola cerca de 600 alunos

A escola é composta por vários edifícios, sendo eles o bloco par, o bloco ímpar, as oficinas e ainda o edifício principal onde se encontra a secretaria, direção, sala de professores, bar, cantina e o Polivalente, que é composto por uma zona de convívio e um palco. No bloco par existem 16 salas de aula, 1 auditório e salas de física e química. Já o bloco ímpar é composto por 17 salas de aula, 1 anfiteatro, 1 biblioteca, 1 sala de computadores (TIC), 1 sala de Apoio Especial (SPO), sala de artes visuais e laboratórios. O bloco das oficinas é composto por salas que se destinam principalmente a trabalhos manuais.

Na Escola Secundária Lima-de-Faria, os professores de Educação Física dispõem de um pavilhão (P), que está dividido em 2, P1 e P2. Este é constituído por um campo de futsal/andebol, 2 campos de badminton, 9 tabelas de basquetebol (4 campos) e 1 campo de voleibol, vários espaldares, 1 parede de escalada, 2 locais distintos para a arrumação do material, 2 balneários e ainda o gabinete de professores de Educação Física. A zona exterior (EXT) é constituída por um campo de futsal, 1 pista de Atletismo, 4 tabelas de basquetebol (2 campos), 1 campo de voleibol com rede, 1 campo de futsal vedado, 1 zona de lançamentos, 1 caixa de areia e 1 campo de voleibol de praia com rede.

### **3.2.O Grupo Disciplinar de Educação Física**

O grupo Disciplinar de Educação Física é constituído por 8 docentes (3 do sexo feminino e 5 do sexo masculino) e o núcleo de estágio constituído por 3 elementos (3 do sexo masculino). Para além dos professores, podemos contar com um vasto grupo de funcionários da escola para qualquer tipo de situação, seja com os espaços desportivos, materiais, ou outro tipo de situações.

### **3.3.O núcleo de estágio**

O Núcleo de Estágio Pedagógico foi constituído por 4 professores estagiários, 4 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 23 e 25 anos.

Sendo um grupo habituado a trabalhar individualmente e não enquanto coletivo, os primeiros momentos foram caracterizados pelo pouco trabalho coletivo e falta de entreajuda. No entanto, ao longo do estágio, o foco principal passou sempre pelo

sucesso na prática pedagógica. Assim, adquirimos a consciência da necessidade e importância da cumplicidade e bom ambiente de grupo.

Com o apoio do orientador, conseguimos ultrapassar dificuldades, partilhámos opiniões, ideias e conhecimentos, melhorando assim a comunicação entre todos e, através de relatórios semanais sobre as sessões práticas conseguimos receber diferentes feedbacks que nos fizeram melhorar.

### **3.4.Caraterização da Turma**

Como forma de caracterizar as diferentes turmas de cada professor estagiário, foi enviado um formulário online para os alunos preencherem com diferentes informações de cariz pessoal, social e desportivo.

No ano letivo 2022/2023 a turma LF1 do 9º ano da Escola Secundária Lima-de-Faria iniciou o ano com 14 alunos, dos quais 6 são do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo a média 14 anos, e, no segundo período, entrou uma nova aluna de 15 anos.

Quanto aos Encarregados de Educação (EE), foi possível verificar que 2 alunos têm os seus pais como EE, 1 aluno tem o padrasto como EE e os restantes têm a mãe como EE.

Existem 5 alunos que dormem cerca de 7 horas, 4 alunos que dormem entre 7:30h e 8 horas, 3 alunos que dormem entre 8h e 8:30h e 2 que dormem entre 8:30h e 9h, ou seja, a maioria ainda dorme menos de 8 horas.

Quanto à prática desportiva dos 14 alunos da turma (inicialmente), 6 não praticam nenhum desporto e 8 praticam um desporto regularmente, entre eles, futebol, voleibol, natação, karaté e basquetebol.

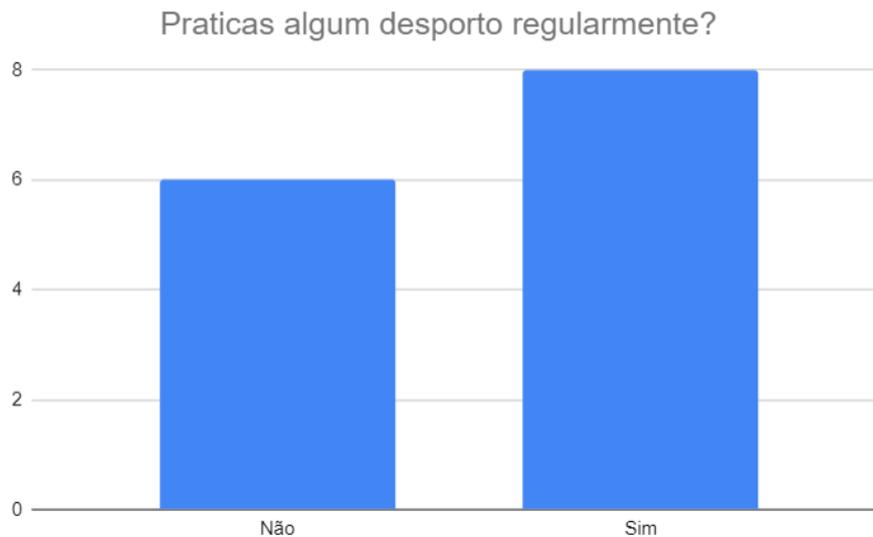


Figura 1 - Número de praticantes de desporto regular

Para além disso, foi interessante perceber que as modalidades preferidas dos alunos são o voleibol, seguido da natação e basquetebol, modalidades cujas também consideravam ter um melhor aproveitamento (Bom e Muito Bom).

De modo geral considero que a turma está empenhada e demonstram preocupa o em manter uma vida ativa com desportos e outros hobbies. Na aula   uma turma em que   necessário ser um pouco mais rígido em termos de regras, mas facilmente se ganha uma liga o muito próxima de aluno-professor e com um bom espírito de entreaajuda entre eles.

Com esta caracteriza o tornou-se muito mais fácil adaptar a minha metodologia de ensino ao tipo de turma e encontrar os melhores exercícios para potenciar os resultados dos alunos. Sendo uma turma bastante heterog nea, tive em aten o desde o início do ano letivo, os grupos de nível para que não prejudicasse a evolu o de nenhum aluno através de diferencia o pedagógica.

Desde um momento inicial, deu para perceber que são uma turma muito unida e solidária, mas também perturbadora e com falta de aten o. Estas características dificultaram bastante a eficácia das minhas instru es e levou-me a utilizar outras estratégias, como a demonstra o através do auxílio de alunos e uma lecciona o mais rígida e disciplinada, pelo menos numa fase introdutória.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

Iniciando a reflexão sobre a minha prática pedagógica, irei abordar a primeira área onde analiso as atividades de ensino-aprendizagem que realizei ao longo do ano letivo para minha organização e sucesso da minha turma.

Segundo Bento (1998), a didática prescreve três tarefas principais ao professor, sendo estas a planificação, a realização e a avaliação.

Nesta área considero que o mais importante foi criar uma estratégia de intervenção que funcionasse no longo prazo tanto para mim como para os alunos. Tendo isso em consideração, foi importante definir objetivos que fossem ao encontro das aprendizagens essenciais dos alunos.

#### **1. Planeamento**

Bento (1998) refere que “o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina”.

Sendo assim, tendo como base as Aprendizagens Essenciais previstas para o 9º ano, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e os Planos a Médio Prazo (PMP) e Planos a Longo Prazo (PLP) definidos pelo departamento de Educação Física para o seu agrupamento, foi possível definir objetivos, selecionar modelos/estratégias de lecionação e orientar o processo de ensino para determinadas metas.

A primeira fase deste planeamento foi então definir metas a curto, médio e longo prazo. Ou seja, para longo prazo foi criado o plano anual, para médio prazo seriam realizadas unidades didáticas e para curto prazo seriam estruturados planos de aula.

##### **1.1.Plano Anual**

A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, traduzindo-se na perceção e domínio profundo dos objetivos e na realização de reflexões relativamente à organização do ensino ao longo do ano letivo (Bento, 1998).

Após procedermos à consulta e posterior análise dos diferentes meios à nossa disposição, começámos a elaborar o PA, onde seguimos algumas diretrizes como: Legislação (Dec. Lei nº 54 e 55 de 2018); Documentos Orientadores da Disciplina de Educação Física (Aprendizagens Essenciais, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, PMP e PLP); e Regulamento Interno da ESLdF. Neste documento colocámos informações como: a caracterização do meio, da escola e da turma, e a calendarização escolar oficial prevista para o 9º ano de escolaridade, durante o ano letivo 2022/2023.

Para que existisse uma distribuição justa e que respondesse às necessidades de cada ano escolar, o gestor de instalações (que pertence ao departamento de EF) criou um mapa de rotações de espaços. Seriam realizadas 3 rotações, 1 disposição por período letivo.

Tabela 1 - Mapa de Rotação de espaços (Roulement)

CICLO 1						CICLO 2						CICLO 3							
Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
8:30 / 10:00	11º CT3 P2	10º CT1 P2	11º CT3 P1	12º CT1 P2	13º AV P1	10º CT3 P1	11º CT3 P2	12º CT1 P2	13º AV P1	10º CT3 P2	11º CT3 P1	12º CT1 P2	13º AV P1	10º CT3 P1	11º CT3 P2	12º CT1 P2	13º AV P1	10º CT3 P2	11º CT3 P1
	9º LP2 P1	10º LP1 P2	9º LP2 P2	10º LP1 P1	11º LP2 P2	9º LP2 P2	10º LP1 P1	11º LP2 P1	12º LP1 EXT	9º LP2 P2	10º LP1 P1	11º LP2 P2	12º LP1 EXT	9º LP2 P2	10º LP1 P1	11º LP2 P1	12º LP1 EXT	9º LP2 P2	10º LP1 P1
		12º CT2 EXT				12º CT2 P1				12º CT2 P2				12º CT2 P1				12º CT2 P2	
10:15 / 11:45	10º CT2 P2	9º CBP3 P2	12º LR1 P2	9º LP1 EXT	9º LP2 EXT	10º CT2 P1	9º CBP3 P1/2	12º LR1 P1	9º LP1 P1	9º LP1 P2	10º CT2 P2	9º CBP3 P2	12º LR1 P2	9º LP1 EXT	9º LP2 EXT	10º CT2 P1	9º CBP3 P1/2	12º LR1 P1	9º LP1 P1
	10º LR2 P1	12º CT1 P1	11º CT4 P1	10º CBE P2	10º CT1 P2	10º LR2 P2	12º CT1 P2	11º CT4 P2	10º CBE EXT	10º CT1 P1	10º LR2 P1	12º CT1 P1	11º CT4 P1	10º CBE P1	10º CT1 P2	10º LR2 P2	12º CT1 P2	11º CT4 P2	10º CBE EXT
	10º AV EXT	9º LP2 P2	10º AV P1	12º CT2 P1		10º AV P2	9º LP2 P1	12º CT2 P2	10º AV EXT	10º AV P1	12º CT2 P2	10º AV P2	9º LP2 P1	12º CT2 P1	10º AV EXT	10º AV P1	12º CT2 P2	10º AV P2	9º LP2 P2
11:55 / 13:25	9º LP2 P2	7º LP1 EXT	12º LR2 P1	10º LR2 P2	11º CT2 P1	9º LP2 P1	7º LP1 EXT	12º LR2 P2	10º LR2 EXT	11º CT2 P2	9º LP2 P2	7º LP1 EXT	12º LR2 P1	10º LR2 P2	11º CT2 P1	9º LP2 P1	7º LP1 EXT	12º LR2 P2	10º LR2 EXT
	11º CT3 P2	11º LR1 P2	11º CT1 P2	11º LR1 EXT	10º LR1 P2	11º CT3 P1	11º LR1 P1	11º CT1 P1	11º LR1 EXT	10º LR1 P1	11º CT3 P2	11º LR1 P2	11º CT1 P2	11º LR1 EXT	10º LR1 P2	11º CT3 P1	11º LR1 P1	11º CT1 P1	11º LR1 EXT
		11º CBE P1	12º CT3 P2	11º AV P1			11º CBE P2	12º CT3 EXT	11º AV P2			11º CBE P1	12º CT3 P1	11º AV P1			11º CBE P2	12º CT3 EXT	11º AV P2
15:30 / 16:30	12º CT3 P1	11º LR2 P1		7º LP1 P1		12º CT3 P2	11º LR2 P2		7º LP1 P2		12º CT3 P1	11º LR2 P1		7º LP1 P1		12º CT3 P2	11º LR2 P2		7º LP1 P2
	12º LR2 P2	10º CT1 P2		11º CBE P2		12º LR2 P1	10º CT1 P1		11º CBE P1		12º LR2 P2	10º CT1 P2		11º CBE P2		12º LR2 P1	10º CT1 P1		11º CBE P1
	12º AV P2					12º AV P1					12º AV P2					12º AV P1			
17:00 / 18:30	10º CBE P1	10º LR1 EXT		11º LR2 P2		10º CBE P2	10º LR1 P1		11º LR2 P1		10º CBE P1	10º LR1 EXT		11º LR2 P2		10º CBE P2	10º LR1 P1		11º LR2 P1
	11º CT4 P2	11º AV P2		10º CT2 P1		11º CT4 P1	11º AV EXT		10º CT2 P2		11º CT4 P2	11º AV P2		10º CT2 P1		11º CT4 P1	11º AV EXT		10º CT2 P2
		9º LP1 P1					9º LP2 P2					9º LP1 P1					9º LP2 P2		

Em reuniões do grupo disciplinar e do núcleo de estágio antes do arranque do ano letivo, foram decididos os Planos a Longo Prazo (PLP's) e Planos a Médio Prazo (PMP's), como forma de percebermos as modalidades a abordar em cada ano escolar e assim possamos realizar a distribuição de tempos letivos para cada unidade didática.

Para isso, é tido em consideração as Aprendizagens Essenciais de cada ciclo escolar e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Tabela 2 - Planos a Longo Prazo

Áreas	Subáreas	Matérias a lecionar	7º ANO	8º ANO	9º ANO	
Área das Atividades das Físicas	JDC	Andebol		X	a) b)	
		Basquetebol	X		a) b)	
		Futsal/Futebol		X	a) b)	
		Voleibol	X	b)	a) b)	
	Ginástica	Ginástica Solo	X	X	X	
		Ginástica Aparelhos	Minitrampolim Salto de bock Barra fixa	Minitrampolim Salto de cavalo Trave olímpica	Paralelas Minitrampolim Salto de cavalo Trave olímpica Barra fixa	
		Ginástica Rítmica/ Acrobática	Rítmica	Acrobática		
	Atletismo, Patinagem, ARE e Outras	Atletismo (saltos/ corridas/ lançamentos)	C. velocidade S. comprimento S. altura Lanç. Peso	C. estafetas C. barreiras S. comprimento S. altura Lanç. disco	C. velocidade e estafetas C. barreiras Triplo salto Lanç. dardo	
		Atividades Rítmicas Expressivas	a) Danças	Danças tradicionais	Danças sociais	
		Jogos de Raquetes	Badminton	Badminton	Ténis	
		Patinagem			X	
		Atividades de Exploração da Natureza/Golfe/Jogos Tradicionalis	Golfe e/ou Orientação	Golfe e/ou Jogos tradicionalis	Golfe	
		Natação	c)	c)	c)	
	Área da Aptidão Física			X	X	X
	Área dos Conhecimentos			X	X	X

Sendo assim, após observação do PLP e análise do professor orientador, as modalidades que irei abordar ao 9º ano serão:

- JDC's – Basquetebol e Voleibol
- Ginástica – Solo e Aparelhos (Paralelas, Minitrampolim, Trave olímpica, Plinto);
- Atletismo – Corrida de Velocidade, Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Triplo Salto e Lançamento do Dardo;
- ARE – Danças Sociais
- Jogos de Raquetes – Ténis
- Atividades de Exploração da Natureza/Golfe/Jogos Tradicionalis – Golfe
- Natação – terei oportunidade de lecionar natação no 3º período, portanto, não será lecionada Patinagem

Após a seleção das matérias, foram distribuídas pelos períodos letivos, tendo por base o mapa de rotações de espaços, as suas condições e os materiais, visando uma sequenciação lógica e coesa das aprendizagens das diversas matérias.

Tabela 3 - Distribuição dos Tempos Letivos

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	SUBÁREAS	MATÉRIAS	DISTRIBUIÇÃO DOS TEMPOS LETIVOS
	Jogos Desportivos Coletivos	Torneios Intraturma/Revisões	11
	Ginástica	Ginástica no solo	11
		Ginástica de aparelhos: Paralelas Minitrampolim Salto de cavalo Trave olímpica Barra fixa	12
	Atletismo	Corridas (velocidade, estafetas e barreiras) Saltos (Tripló salto) Lançamentos (dardo)	14
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças tradicionais (de acordo com a))	5
	Outras: Jogos de raquetes / Golfe / Atividades de exploração da natureza/ Natação b)	Badminton ou Ténis	6
		Golfe	5
	Aptidão Física	Aptidão Física	12
	Gestão Flexível do Currículo		
Conhecimentos/ DAC	Aptidão Física e saúde Estilo de vida saudável Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física	Ao longo do ano letivo	

Conseguimos verificar que na ESLdF a maioria dos professores opta pela lecionação das matérias por blocos, ou seja, é abordada uma matéria de forma continuada, também devido à rotação de espaços.

Sendo assim, após análise de todos estes documentos orientadores e organização consoante o roulement e horário da turma, a distribuição de matérias será algo como:

Tabela 4 - Distribuição das matérias, número de aulas e espaços

1º PERÍODO																														
MÊS	SETEMBRO				OUTUBRO								NOVEMBRO								DEZEMBRO									
LOCAL	P1	Ext	P1	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	P2	Ext	Ext	P2	Ext	P2	Ext	
DIA	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	Q	T	Q	T	Q	
UD	Ap	AF	AO	AF	ARE	ARE	At	ARE	At	ARE	At	ARE	At		At	BA	At	BA	At	AF	BA	At	AF	BA		AF			BA	LIVRE
2º PERÍODO																														
MÊS	JANEIRO						FEVEREIRO						MARÇO																	
LOCAL	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	?	P2	P1	P2	P1	
DIA	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	S	T	Q	T	Q	
UD	G	GS	G	GS	G	GS	G	GS	G	GS	G	GS	GA	V	GA	V	GA	V	GA	V	GA	V	GA	V	GA		V	AF	AF	LIVRE
10º Ano														Corfebol		Corfebol		Corfebol		Corfebol		Corfebol		Corfebol		Corfebol		Corfebol		
3º PERÍODO																														
MÊS	ABRIL				MAIO								JUNHO																	
LOCAL	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	PIS	Ext	P2?	Ext													
DIA	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T													
UD	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	AF	AF	LIVRE													

AF	Aptidão Física	P1	Menor área do Pav.
GS	Ginástica de Solo	P2	Maior área do Pav.
BA	Basquetebol	Ext	Exterior
V	Voleibol		
ARE	Atividades Rítmicas Expressivas	<b>DIAS DA SEMANA (Tempo de aula)</b>	
At	Atletismo	Terça-feira	Quinta-feira
T	Tênis	1 tempo (60')	2 tempos (90')
GA	Ginástica de Aparelhos		
G	Golfe		
Ap	Apresentação		
N	Natação		
AO	Atividade Ocasional		

## **1.2.Unidade Didática**

Nas Unidades Didáticas procuramos organizar um planeamento a médio prazo através de uma estruturação baseada nas matérias a abordar, ano de escolaridade, características da turma e as diretrizes das Aprendizagens Essenciais.

Para além dos pontos anteriores, no meu caso, tive em consideração o *roulement* da escola para que fosse definir o número de aulas para cada Unidade Didática e o período em que teria espaço para a lecionar

Sendo assim, após aplicação da AFI (Avaliação Formativa Inicial), foi possível realizar as diferentes UD's do 9º ano, organizar a turma por grupos de nível e começar a projetar o que seria lecionado em cada aula.

Em cada UD, a estrutura que apliquei foi a seguinte:

- Introdução;
- História da modalidade;
- Regulamento;
- Gestos técnicos / Componentes crítica;
- Valor Formativo da Modalidade;
- Recursos;
- Objetivos;
- Avaliação;
- Conclusão;
- Referências Bibliográficas.

Com esta estrutura foi possível organizar melhor a sequenciação de conteúdos e aumentar o nível de aquisição de habilidades dos alunos.

Considero que estes documentos são uma mais valia para a organização da lecionação, no entanto, são documentos em constante alteração devido à necessidade de reajustes e análises dos resultados obtidos com as metodologias de ensino seleccionadas.

## **1.3.Plano de Aula**

Por fim, o planeamento a curto prazo é representado pelos planos de aula, onde é apresentado especificamente os objetivos da aula, os materiais necessários, os exercícios

a realizar, o tempo dispensado e as componentes críticas de cada um, sendo que estavam organizados em parte inicial, parte fundamental e parte final.

A parte inicial era caracterizada por um período de prelação e apresentação de objetivos em conjunto com uma fase de aquecimento. A parte fundamental era representada por uma sequência lógica de conteúdos e ajustada a cada nível de habilidade, sendo assim a parte principal da aula para aquisição de novas capacidades. Por fim, a parte final era composta por exercícios de retorno à calma e uma breve reflexão da aula.

Ou seja, embora um plano de aula seja um ótimo documento orientador da prática pedagógica, nunca deve ser visto como um trabalho fechado, mas sim como um plano flexível e ajustável ao desenvolvimento da aula e/ou alunos. Daí ser tão importante as reflexões da aula e relatórios de observação realizados por mim e pelos meus colegas, como forma de ajustarmos as nossas práticas cada vez melhor aula após aula.

## **2. Realização**

Após a realização do planeamento, estaremos prontos para a execução do mesmo. Para isso é importante que tenhamos em consideração as diferentes dimensões apresentadas pelo autor Siedentop (1983): Instrução, Gestão, Clima e Disciplina.

### **2.1. Intervenção Pedagógica**

Segundo Onofre e Costa (1994), a qualidade dos métodos de ensino e a da sua opção de escolha é o que vai resultar numa boa intervenção pedagógica e consequentemente numa boa performance dos alunos.

#### **2.1.1. Instrução**

Esta dimensão engloba todos os métodos de transmissão de informação relativamente às tarefas. Isto acontece principalmente em três momentos distintos: Parte inicial da aula para apresentação de objetivos e explicação da sequência de conteúdos; Parte fundamental onde ocorre a explicação dos exercícios e feedback do desempenho dos alunos; Parte final para balanço sobre as performances e sequenciação de conteúdos na próxima aula.

Sendo assim, nesta dimensão podemos englobar diferentes métodos de transmissão de informação como o questionamento, feedback, demonstração e a simples exposição oral.

Devido ao tipo de turma que estive perante, concluí que a transmissão de informação seria melhor captada através da demonstração sendo que os alunos estavam mais atentos ao que era para realizar.

Relativamente ao feedback facultado durante as sessões, o mesmo foi principalmente de grupo, misto (auditivo-cinestésico) e prescritivo, sendo que era a estratégia em que observava melhor resultados, embora optasse quase sempre pelo tipo interrogativo no balanço final.

Outros pormenores que considero importantes na instrução foi o facto de optar sempre por um local distante e mais isolado para realizar a instrução inicial e reduzir ao máximo o tempo estipulado para a mesma, sendo que o nível de atenção dos alunos era muito diminuto.

Outro ponto importante foi o encerramento do ciclo de feedback com os alunos, ou seja, garantia que a informação era corretamente assimilada e se os alunos tentavam corrigir a técnica.

Relacionado com o feedback, algo que tive alguma dificuldade foi no conhecimento mais reduzido em determinadas modalidades, sendo que assim não conseguia facultado feedbacks tão corretos e nos “momentos chave”, ou seja, foi necessária uma investigação sobre as modalidades em que não apresentava tanto à vontade.

### **2.1.2. Gestão**

A nível de gestão, o principal objetivo seria visar o máximo potencial dos alunos através de uma correta gestão do tempo, espaços, materiais e performances e aumentar assim o empenhamento motor de toda a turma.

Caso no momento do planeamento eu tivesse em consideração a correta montagem dos equipamentos, sequenciação de conteúdos e gestão de materiais, os alunos teriam menos tempo para dispersar da atividade da aula e assim aumentar o tempo efetivo de empenhamento motor.

Uma ótima forma de conseguir isso, foi através da criação de rotinas, ou seja, os alunos já sabiam os diferentes “papeis” que tinham na preparação da aula e o que significavam diferentes sinais sonoros, para que assim conseguisse poupar imenso tempo.

Outro ponto que posso inserir na gestão de aula foi o correto posicionamento em relação à turma, ou seja, nunca deixar nenhum aluno fora do meu campo de visão, assim conseguia controlar melhor os comportamentos dentro da aula.

### **2.1.3. Clima e Disciplina**

Como Amado e Freire (2005) mencionam, um bom clima depende da existência de regras, boa liderança e uma boa gestão.

Tendo estes pontos em consideração, conseguimos perceber que estas dimensões estão diretamente relacionadas com as dimensões anteriores (Instrução e Gestão), pois uma boa preparação e execução serão os principais fatores para um clima saudável e disciplinado dentro da sala de aula.

Sendo assim, desde início que procurei criar uma boa ligação professor-aluno, tendo em consideração os interesses deles, as capacidades e a gestão da aula para que existisse o menor tempo possível sem atividade física.

Nos momentos em que eventualmente não consegui controlar tão bem a turma, a estratégia adotada passou por chamar o/a aluno/a à atenção e ajustar os grupos de trabalho.

Todos estes pontos foram importantes para manter um bom ambiente na aula, cumprir com as tarefas propostas e desenvolver as capacidades dos alunos.

## **2.2.Reajustamento, estratégias e justificação das opções tomadas**

Durante o Estágio Pedagógico tive a oportunidade de experimentar diferentes estratégias de ensino, sendo que, a conclusão a que cheguei foi que, dependendo da turma, uma estratégia pode funcionar ou não.

Tendo em consideração a turma que acompanhei o ano letivo inteiro, foi possível experimentar diferentes estratégias, no entanto, a que trazia mais pontos positivos, foi o ensino por comando, em que as decisões eram principalmente tomadas

pelo professor, embora eu aula após aula ajustasse alguns exercícios ao gosto e/ou capacidade dos alunos.

Embora outros métodos pudessem funcionar, como por exemplo o ensino por descoberta, existiam diversos constrangimentos que não permitiam aplicar esse método constantemente de forma a criar uma rotina e então o mais eficaz acabou por ser o ensino por comando.

Com o estilo de ensino selecionado, o modelo de ensino mais aplicado foi o Teaching Games for Understanding (TGfU), onde optava por jogos reduzidos para desenvolvimento de capacidades específicas para as diferentes modalidades abordadas.

Relativamente às decisões de ajustamento, aconteceu poucas vezes, derivado de um planeamento minucioso, mas das vezes que foi necessário, o que normalmente acontecia era a necessidade de simplificar o exercício, ou seja, colocar menos variáveis, ou simplesmente demonstrar novamente para que os alunos conseguissem assimilar melhor o que realizar.

Para finalizar, destacar as reuniões de núcleo semanais, onde aproveitávamos para apresentar as maiores dificuldades na leção das aulas da semana anterior e discussão de ideias para reajustar e justificar as decisões no planeamento.

### **3. Avaliação**

“A avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.” (Decreto-Lei nº 55/2018).

#### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

A Avaliação Formativa Inicial (AFI) realiza-se no início de cada ano de escolaridade como forma de fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar. Assim é possível identificar o nível geral da turma e o nível inicial de cada aluno.



grelhas de avaliação, as mesmas irão resultar numa percentagem final, cuja será a avaliação final do aluno naquela UD.

Tabela 6 - Exemplo de AS

IES	COMPONENTES CRÍTICAS - ATLETISMO											TOTAL	Área das AF	
	Corrida de estafetas			Corrida de barreiras			Corrida de velocidade			Triplo Salto			Aquisição/execução (30%)	Empenho e/ou attitudes (10%)
	Recebe em movimento e sem desaceleração	Recebe/Entrega na zona de transmissão	Mãos contrárias	"Ataca" a barreira com a perna em extensão	Passagem rasante	Não desacelera antes e após a barreira	Coordenação dos MS e MI	Termina sem desacelerar	Apoia apenas o terço anterior do pé	1º Hop, 2º Step, 3º Jump (Pés juntos)	Elevação dos membros superiores no momento de cada impulsão			
o	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9	81,82	85,00
ro	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	8	72,73	80,00
co	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	6	54,55	60,00
co	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100,00	100,00
s	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100,00	80,00
da	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9	81,82	95,00
	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	90,91	90,00
	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9	81,82	95,00
i	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	6	54,55	60,00
sia	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	72,73	70,00
s	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9	81,82	80,00
tes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100,00	75,00
tugal	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9	81,82	70,00
co	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	90,91	80,00
	12	12	10	12	9	10	14	14	14	14	5			
		34			31			42		19		9	81,82	80,00
		80,95238095			73,80952381			100		67,85714286				

### 3.4. Autoavaliação

A autoavaliação, segundo Santos (2002), é um processo individual e autocrítico onde o aluno reflete sobre a sua performance através do autoquestionamento.

Esta avaliação foi realizada através de uma ficha enviada via email onde os alunos deviam preencher os diferentes campos dos critérios de avaliação. Para isso, a ficha era enviada duas vezes por período, uma a meio do período e outra no final.

Para além disso, tentava realizar um questionário oral aula após aula para perceber a satisfação dos alunos e perceber melhor a perceção deles relativamente ao desenvolvimento/performance pessoal na Educação Física.

Tabela 7 - Exemplo da Ficha de Autoavaliação



#### Ficha de autoavaliação - Educação Física 2022/2023



Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

DOMÍNIOS		1º Período	2º Período	3º Período
<b>Área da Aptidão Física (ApF)</b> - aptidão física – desenvolvimento das capacidades motoras (média de todos os testes de aptidão física avaliados no período); empenho em elevar os seus níveis de aptidão física (30%)		0,3* =	0,3* =	0,3* =
<b>Área das Atividades Físicas (AF)</b> – desenvolvimento das competências essenciais nas diversas subáreas abordadas; empenho (40%)	Matérias lecionadas no 1º período. (ARE - Danças Sociais; Atletismo; Basquetebol)	0,4* =		
	Matérias lecionadas no 1º período e no 2º período.		0,4* =	
	As seis melhores classificações de todas as matérias lecionadas nos 3 períodos.			0,4* =
<b>Área dos Conhecimentos (C)</b> - compreender e aplicar os regulamentos específicos de cada modalidade, como praticante e/ou juiz; utilização das técnicas digitais; compreender e cumprir com as regras da sala de aula (30%)		0,3* =	0,3* =	0,3* =
<b>Classificação Final</b> (soma das classificações obtidas em cada parâmetro)				

### **3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação**

Domínio da Aptidão Física (30%)

- Testes de Aptidão Física – 20%
- Empenho/Atitudes – 10%

Domínio das Atividades Física (40%)

- Aquisição e Execução – 30%
- Empenho/Atitudes – 10%

Domínio dos Conhecimentos (30%)

- Matérias/Regulamentos + Matéria/Ano + DAC – 15%
- Técnicas Digitais – 5%
- Regras (Pontualidade e Material) – 10%

No 3º Período a avaliação da área das Atividades Física será através dos 2 melhores JDC, a melhor ginástica, e as 3 melhores matérias das “outras”.

### **4. Lecionação no Ensino Secundário**

Durante o Estágio Pedagógico foi proposto realizarmos a lecionação/coadjuvação num ciclo de estudos diferente daquele que estávamos a acompanhar. No meu caso, como estava com uma turma de 9º ano, foi-me proposto lecionar uma UD ao 10º ano, ou seja, ensino secundário.

Sendo que estava perante uma turma completamente diferente, em termos sociais e de objetivos, foi necessário fazer uma análise prévia dos diferentes elementos da turma e os conteúdos que iria lecionar.

Esta lecionação ocorreu no 2º período, onde tive a oportunidade de lecionar a UD de Corfebol. Sendo uma modalidade cuja desconhecia as suas regras e dinâmicas, foi necessário um estudo prévio da mesma e organizar o “mesociclo” da UD.

Com esta experiência foi possível observar uma diferença significativa no interesse por parte dos alunos em participar na aula de EF e a estruturação/organização da turma que é muito mais fácil e rápida.

Em formato de conclusão, acabou por tornar-se uma experiência muito enriquecedora tanto a nível de conhecimento teórico como prático e desenvolvimento da minha capacidade de adaptação ao meio em que estou inserido.

## **5. Situações pedagógicas**

Um dos primeiros obstáculos que tive de ultrapassar foi a diferenciação pedagógica. Embora eu tivesse noção do que devia fazer, tinha algum receio pois não me sentia à vontade para deixar uns grupos de alunos mais autónomos e focar-me um pouco mais naqueles com mais dificuldades.

Outro obstáculo que tive de ultrapassar foi o controlo da turma. Embora no início eu tenha delineado logo as regras e a turma tenha percebido os limites, com o passar do tempo foi sendo criado um maior à vontade e alguns começaram a ultrapassar esses limites, sendo que foi necessário então dar um passo atrás para dar dois à frente.

## **ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR**

Neste capítulo apresento uma reflexão sobre o trabalho de assessoria a um cargo de gestão intermédia que desenvolvi acompanhando o Diretor de Turma do 10º CT2, Professor João Paulo Nogueira.

Nesta assessoria fiquei responsável por elaborar documentos e atas de reuniões, contactar encarregados de educação, justificar faltas, consultar dossiê curricular da turma, entre outros pontos.

O cargo intermédio de DT, como o próprio nome indica, torna-se um cargo de intermediação entre encarregados de educação e professores, direção, departamentos, entre outros agentes da educação.

Ao longo do ano letivo foram realizados três relatórios (projeto, intermédio e final) onde apresentei o perfil funcional do cargo, os diferentes objetivos, o cronograma das atividades e a aquisição das competências.

Considero assim que este projeto foi uma mais-valia para a minha experiência como professor estagiário, sendo que irei desempenhar este cargo mais tarde ou mais cedo no meu percurso profissional e já terei uma maior bagagem para responder às diferentes situações que irei encontrar.

### **ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS**

Neste capítulo irei apresentar muito brevemente cada uma das atividades/eventos desenvolvidos dentro da comunidade escolar em que o núcleo de estágio foi responsável pela sua organização.

Neste caso, foram realizados quatro eventos ao longo de todo o ano letivo, sendo o Megasprinter, o Peddy Paper, o Torneio Inter-turmas de Futsal e a Maratona de Voleibol.

A atividade Mega-Sprinter foi realizada em duas sessões distintas: Cantanhede e Febres. Estando ao cargo do Núcleo de Estágio de Educação Física, a atividade contou com a participação total de 84 alunos, distribuídos por três escalões (Infantis, Iniciados e Juvenis), em quatro provas diferentes: Salto em Comprimento, Lançamento do Peso, Sprint de 40m e quilómetro.

O Peddy Paper permitiu explorar a relação entre o Olimpismo e a sustentabilidade, com ênfase na Olimpíada Sustentável, e como isso se reflete nos Jogos Olímpicos contemporâneos. Foram abordados conceitos, histórico e valores do Olimpismo, bem como a importância da sustentabilidade nos Jogos Olímpicos, as suas ações sustentáveis e o legado que pode ser deixado nas comunidades anfitriãs. Os alunos participantes foram desafiados a responder a perguntas que abordavam diferentes aspetos sobre o tema da Olimpíada Sustentada, procurando aprofundar o conhecimento sobre a relação entre o Olimpismo e a sustentabilidade, bem como compreender como os Jogos Olímpicos podem ser uma oportunidade para promover a responsabilidade social e a sensibilização ambiental. Na Escola Secundária Lima-de-Faria foi desenvolvido o projeto Olimpíada Sustentada: A Equidade Não Tem Género, que procurou ensinar aos alunos Valores Olímpicos, objetivos de desenvolvimento sustentável e cooperação entre sexos. O projeto incentivou os alunos a trabalharem em equipa e promovendo a igualdade de género. Além disso, os alunos desenvolveram habilidades importantes, como pensamento crítico e criatividade, aprendendo sobre a importância da sustentabilidade e dos valores olímpicos em suas vidas diárias.

O evento “Torneio Inter-turmas de Futsal” tem como objetivos promover a modalidade de Futsal e proporcionar aos alunos uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar,

mais do que ganhar. Cada equipa teve no mínimo 5 elementos e foram permitidas equipas masculinas e femininas, sendo que a estrutura do torneio foi em “liga”. Embora tivéssemos um campo exterior e outro interior, optámos por usar apenas o campo interior como medida de segurança.

Por fim, o objetivo principal da "XXIV Maratona de Voleibol" foi promover a prática desportiva e a educação física entre os alunos e professores da Escola Secundária Lima de Faria, com os seguintes objetivos secundários: Incentivar a adoção de hábitos saudáveis: A prática desportiva é uma forma de estimular hábitos saudáveis, tanto físicos como mentais, que podem ser mantidos ao longo da vida. Ao incentivar a adoção desses hábitos, o projeto contribui para a melhoria da qualidade de vida dos participantes; Estimular a interação entre alunos e professores: A maratona de voleibol é uma atividade que estimula a interação entre os alunos e professores da Escola Secundária Lima de Faria, possibilitando o contato e o diálogo entre os participantes; Promover o trabalho em equipa e o espírito competitivo saudável: A maratona de voleibol exige o trabalho em equipe e o espírito competitivo saudável dos participantes, que precisam de se esforçar para atingir os objetivos comuns e respeitar as regras e adversários; Contribuir para a formação integral dos alunos: O projeto "XXIV Maratona de Voleibol" procura contribuir para a formação integral dos alunos, ajudando-os a desenvolver habilidades sociais e físicas importantes para a vida em sociedade.

Em formato de conclusão, considero que todas estas atividades foram enriquecedoras para o desenvolvimento do meu nível de organização, gestão de recursos, humanos e materiais, e preparação para futuros desafios que irei encontrar no meu percurso profissional.

## ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

Tendo por base o guia de estágio (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2022), “a ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do *agir profissional* do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade”.

Sendo que o professor é muitas vezes observado como exemplo a seguir, devemos ter o cuidado de transmitir as melhores condutas e valores. Isto passa por características, por exemplo, pontualidade, assiduidade, respeito pelo próximo, igualdade e rigor.

Numa perspetiva prática, estes valores eram observados através da comunicação correta com os alunos, auxílio nas dificuldades, postura profissional, constante desenvolvimento teórico e prático (através da participação em formações e/ou seminários) e aplicação de um ensino inclusivo.

Concluindo, durante o EP foi possível analisarmos a nossa postura como exemplos a seguir e foi necessário ajustarmos os nossos comportamentos menos adequados à prática da docência, sendo que o principal sempre será o respeito e responsabilidade.

## CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

### COMPARAÇÃO DE VALORES DE FADIGA E RESISTÊNCIA/AGILIDADE ENTRE UM GRUPO DE PADEL ESCOLAR E UMA EQUIPA DE PADEL

### COMPARISON OF FATIGUE AND ENDURANCE/AGILITY VALUES BETWEEN A SCHOOL PADEL GROUP AND A PADEL TEAM

**Gonçalo Góis Beja**

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
Coimbra, Portugal

**Resumo:** A questão de partida desta investigação será perceber a relação entre os valores de esforço sentidos pelos alunos de Padel Escolar e atletas de Padel durante um encontro de padel e os seus resultados no teste de resistência “TAPAS 6R”. Após esta avaliação, iremos realizar uma comparação para perceber a influência do treino regular de Padel. A amostra analisada consistiu em 8 alunos de Padel Escolar (4 masculinos e 4 femininos) e 8 atletas de Padel (4 masculinos e 4 femininos). Os resultados demonstram que o sexo masculino sente um nível de fadiga maior que o feminino e que os alunos acabam com uma média de fadiga mais baixa do que os atletas. Estes resultados podem ser explicados pela diferenciação de exercícios aplicados e o número de indivíduos a participarem na sessão (sendo que no desporto escolar temos um grupo maior de participantes na atividade). Com esta informação os professores poderão aprimorar as suas estratégias de ensino de Padel Escolar com o objetivo de aumentar o nível de fadiga dos alunos e aumentar o seu tempo de empenhamento motor.

**Palavras-chave:** Educação Física. Intervenção Pedagógica. Padel.

**Abstract:** The starting question of this research will be to understand the relationship between the effort values felt by School Padel students and Padel athletes during a padel meeting and their results in the "TAPAS 6R" endurance test. After this evaluation, we will perform a comparison to understand the influence of regular padel training. The analyzed sample consisted of 8 School Padel students (4 male and 4 female) and 8 Padel athletes (4 male and 4 female). The results show that males feel a higher level of fatigue than females and that students end up with a lower fatigue average than athletes. These results can be explained by the differentiation of exercises applied and the number of individuals participating in the session (being that in school sport we have a larger group of participants in the activity). With this information, teachers will be able to improve their teaching strategies of School Padel with the aim of increasing the level of fatigue of the students and increasing their motor commitment time.

**Keywords:** *Physical Education. Pedagogical Intervention. Padel*

## 1. Introdução

Segundo Siedentop (1983), o professor deve procurar ajudar os alunos a experienciar situações educativas que habilitem o desenvolvimento das suas capacidades.

Para melhor entendimento dos temas que serão abordados neste estudo, torna-se necessário o esclarecimento de alguns conceitos como “desporto escolar”, “padel escolar” e “fadiga”.

O desporto escolar está integrado no Âmbito da Educação Física e tem como objetivos, para além dos benefícios a nível físico, contribuir para o desenvolvimento holístico da pessoa de forma a ser um cidadão plenamente adaptado à comunidade, consciente de valores como a solidariedade e a identificação com o grupo. (Veigas et al., 2009)

O Padel é um desporto moderno de raquetes praticado em duplas e inventado em Acapulco (México) em 1962. Depois de se ter tornado muito popular em Espanha nas últimas décadas, com mais de 4 milhões de praticantes regulares, e posicionado no top 10 dos desportos mais praticados no país, este desporto tem uma presença internacional em 44 países em todo o mundo. (García-Giménez et al., 2022)

No que respeita ao contexto educativo, o Padel pode ser praticado na escola, com pequenas adaptações dos espaços escolares e dos materiais necessários (Cachón & Romero, 2017).

Segundo Cachón-Zagalaz e outros (2023), alguns estudos (Villena et al., 2016, Villena et al., 2018) relacionam positivamente a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo com a prática deste desporto (padel), motivo pelo qual é necessária a sua inclusão em contexto do desporto escolar.

No entanto, grandes percentagens dos alunos não conseguem adaptar-se rapidamente à modalidade, resultando, muitas das vezes, numa atividade com muitas quebras de intensidade e com pouco gasto energético.

Segundo Courel-Ibáñez & Herrera-Gálvez (2020), os testes de condição física em desportos de raquetes, como o padel, permitem que os treinadores avaliem as forças e fraquezas dos jogadores e identifiquem os fatores mais relevantes no desempenho do

jogo. Nos últimos anos, as equipas de ciências do desporto estão investindo na elaboração de protocolos de testes físicos específicos para garantir a melhor preparação possível, mas também para o desenvolvimento e acompanhamento do progresso dos jogadores e procedimentos de seleção de jovens talentos.

Segundo (Castillo-Rodríguez et al., 2014), desportos de raquetes como o ténis, squash, badminton e padel usam sprints intermitentes determinando diferentes respostas fisiológicas. Essas respostas, como o lactato (LA), frequência cardíaca média (FC), percepção subjetiva de esforço (RPE), entre outras têm sido frequentemente usadas para avaliar a intensidade do exercício durante os treinos e competições.

Sendo assim, o objetivo deste estudo será perceber o nível de fadiga de um grupo de alunos durante um encontro de padel e comparar com dados de uma equipa de padel da mesma faice etária, observando assim a diferença de exigência física em ambos os contextos e concluir o que poderá ser modificado nas sessões de desporto escolar.

## 2. Metodologia

Neste estudo foi utilizada uma metodologia de investigação quantitativa e foram utilizadas técnicas de estatística descritiva como: média, frequência e percentagem.

### 2.1. Amostra

A amostra é composta por 16 jovens, 8 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. O grupo de alunos apresenta uma experiência no padel cerca de 4 meses e o grupo de atletas apresenta uma experiência de cerca de 1 ano.

Tabela 8 - Dados da amostra (SPSS)

<b>Amostra</b>			
		Nº	%
<b>Sexo</b>	Masculino	8	50
	Feminino	8	50
	<b>Total</b>	16	100
<b>Idade</b>	Mínimo		12
	Máximo		19
	Média		15,44

## **2.2. Instrumentos e Procedimentos**

Para recolha de dados foi solicitado à amostra que realizassem primeiramente o teste “TAPAS 6R”, cujo protocolo encontra-se em anexo, em que foi necessária uma raquete, 6 bolas de padel e um cronometro. Após um breve aquecimento dos intervenientes, foi chamado um a um para realizar o teste enquanto os restantes mantinham-se em prática.

Finalizado o teste, foi solicitado que os intervenientes realizassem o seu treino normalmente para que fosse possível o apontamento dos exercícios aplicados e, no final, realizassem um encontro formal de padel de 3 sets, ou seja, à melhor de 6 jogos com diferença de 2. Após cada jogo era solicitado que todos os participantes avaliassem o nível de esforço que estavam a sentir conforme a escala RPE (de 6 a 20).

Sendo assim, ambos os testes foram realizados no mesmo dia, 11 de janeiro de 2023 para o grupo de padel escolar e 4 de maio de 2023 para a equipa de padel, e com as mesmas condições para todos os intervenientes (campos exteriores e aquecimento de 15 minutos antes do teste “TAPAS 6R”).

Foi informado aos participantes que as informações fornecidas e os dados recolhidos seriam para utilização exclusivamente académica e seria mantido o total anonimato.

## **2.3. Tratamento de Dados**

No que concerne ao tratamento dos dados foi utilizado o software IBM SPSS STATISTICS, versão 25.0, para o tratamento estatístico descritivo.

## **3. Apresentação dos Resultados**

Na apresentação de resultados optámos por apresentar as variáveis “sexo”, “idade”, a melhor tentativa no teste “TAPAS 6R”, conforme é exigido no protocolo, com as médias por sexo, e os resultados obtidos através da escala subjetiva de esforço dos intervenientes após cada set de jogo.

Tabela 9 - Resultados registados dos momentos de avaliação e médias (SPSS)

ID.	Sexo	Idade	TAPAS 6R		RPE Scale					
			Melhor tentativa (seg)	Média	Início	Média	1º Set	2º Set	Fim (3º Set)	Média
Padel Escolar										
A.M.	M	12	22:04	19:63	8	7	11	12	14	12
V.G.	M	17	18:04		7		11	11	11	
T.H.	M	17	20:35		7		9	10	14	
M.M.	M	19	18:11		6		8	8	9	
J.C.	F	17	19:12	20:24	12	9	10	8	6	7
A.L.	F	17	20:15		10		10	9	10	
L.S.	F	14	20:50		7		7	6	6	
M.G.	F	14	21:22		6		6	6	6	
Equipa Padel										
L.M.	M	14	16:34	16:44	6	6,5	12	14	16	16,75
L.G.	M	15	16:11		6		11	14	16	
A.M.	M	15	16:38		7		11	14	17	
G.B.	M	17	16:93		7		11	14	16	
F.L.	F	15	17:32	17:56	7	7,75	11	13	13	13,75
C.V.	F	15	17:54		7		11	12	14	
C.R.	F	15	17:05		7		12	12	14	
A.S.	F	14	18:34		8		11	13	14	

Inicialmente e analisando a tabela 4, percebemos que o menor valor obtido no teste “TAPAS 6R” foi 16:11 e o maior foi 22:04, sendo que as médias obtidas por parte do grupo de alunos do Padel Escolar foram 19:63 do sexo masculino e 20:24 do sexo feminino, e da equipa de padel foram 16:44 do sexo masculino e 17:56 do sexo feminino.

Seguidamente, ao iniciar os encontros de padel para aplicação da escala subjetiva de esforço, observamos que o sexo masculino do grupo de padel inicia o encontro com uma média de 7 e o sexo feminino com uma média de 9, e a equipa de padel masculina inicia com uma média de 6,5 e a feminina com uma média de 7,75.

Já no final do último set, podemos observar que o grupo de padel escolar masculino termina com uma média de 12 e o feminino com uma média de 7. Já a equipa de padel masculina termina com uma média de 16,75 e a feminina com uma média de 13,75.

#### **4. Discussão de Resultados**

Analisando as médias obtidas no teste “TAPAS 6R” podemos perceber que o grupo de padel escolar apresenta valores superiores comparativamente à equipa de padel, demonstrando assim níveis inferiores de agilidade/resistência nos testes aplicados.

Seguidamente, ao iniciar os encontros de padel para aplicação da escala subjetiva de esforço, observamos que todos iniciam praticamente com valores semelhantes e, a partir do 2º set, começamos a reparar numa diferença considerável entre o grupo e a equipa. Observando os valores no final do jogo, podemos ver que a equipa de padel acaba por alcançar valores de fadiga mais altos comparativamente com o grupo de padel escolar e a diferença de fadiga entre sexos também é menor dentro da equipa de padel.

Relacionando os valores do TAPAS 6R com os valores finais de fadiga, podemos observar que, embora a equipa de padel apresente melhores resultados a nível de agilidade/resistência, acabam por ter resultados de fadiga subjetiva superiores comparativamente ao grupo de padel escolar.

#### **5. Conclusão**

Com este estudo conseguimos perceber através dos valores do teste de agilidade/resistência específico para padel que existem diferenças consideráveis na preparação dos alunos comparativamente com os atletas.

Quando analisamos os valores de fadiga em relação com os valores de agilidade/resistência, observamos que os atletas apresentam valores de fadiga mais altos no final de um encontro de padel. Estes valores podem ser explicados devido à intensidade alta que encontramos no encontro da equipa de padel e o número de

praticantes que temos em espera para participar nas sessões do padel escolar, sendo que nas academias de padel, modo geral, as aulas são realizadas no máximo com 4 participantes, ou seja, ninguém fica em espera.

Para além disso, nas sessões de padel escolar foi possível observar o foco que existe na técnica e, também devido ao tempo de espera, acaba por existir pouca repetição, pouca preparação física e baixa intensidade.

Ou seja, numa perspetiva de cumprimento dos valores e objetivos do Programa Padel Escolar, podemos concluir que estão a ser cumpridos, como, por exemplo, “Sensibilizar e formar para a modalidade, em contexto escolar”.

No entanto, numa perspetiva de aproveitamento para um estilo de vida saudável, podemos considerar que não estão a ser atingidos níveis de esforço físico suficientes para criar algum tipo de adaptação fisiológica, havendo assim uma necessidade de ampliar os protocolos com academias de padel e encontrar novas estratégias/organização para oferta de padel escolar.

Este estudo apresenta algumas limitações como: amostra de dimensão reduzida; carência de aplicação de inferência estatística devido ao número reduzido da amostra; e falta de investigações na área, tratando-se de um tema atual.

Mesmo assim, estes dados serão uma mais valia para os professores que procuram adaptar as suas sessões de desporto escolar de forma a oferecer aos alunos momentos de exercício física mais eficazes numa perspetiva de aprimoramento do estilo de vida através da modalidade padel.

Por fim, foi-me possível observar as diferentes vertentes positivas do padel escolar para os alunos, desde a competição saudável e também o fator social que está associado a este desporto, provando assim que o padel pode ser uma mais valia para a comunidade escolar.

## 6. Referências Bibliográficas

Andrés, T. (2007). Tapas 6R. Federación Española de Pádel.

Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., & Lara-Sánchez, A. (2023). El pádel como deporte escolar. Inclusión en las clases de Educación Primaria. *Padel Scientific Journal*, 1(2), 215–228. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.1.215>

Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Arraco, S., & Otín, D. (2017). Perfil condicional de jugadores jóvenes de pádel. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 10(3), 159–160. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.005>

Castillo-Rodríguez, A., Alvero-Cruz, J. R., Hernández-Mendo, A., & Fernández-García, J. C. (2014). Physical and physiological responses in Paddle Tennis competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 524–534. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868740>

Courel-Ibáñez, J., & Herrera-Gálvez, J. J. (2020). Fitness testing in padel: Performance differences according to players' competitive level. *Science and Sports*, 35(1), e11–e19. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.05.009>

Courel-Ibáñez, J., & Llorca-Miralles, J. (2021). Physical fitness in young padel players: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052658>

García-Giménez, A., Pradas de la Fuente, F., Castellar Otín, C., & Carrasco Páez, L. (2022). Performance Outcome Measures in Padel: A Scoping Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 7). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074395>

Manteigas, F. (2021). Efeitos fisiológicos agudos da prática de padel em praticantes amadores por nível de jogo.

Martínez, B., & Sánchez-Pay, A. (2014). Medición de la Condición Física del Jugador de Pádel através de Tests.

Müller, C. B., Goulart, C., & del Vecchio, F. B. (2019). Acute effects of caffeine consumption on performance in specific test paddle. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 41(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.07.002>

Teresa, C., Nestares, T., Castellar, C., Arraco, S., Otín, D., & Díaz-Castro, J. (2017). La práctica de pádel mejora la respuesta inmune tras la competición. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 10(3), 158–159. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.003>

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação Para A Prática e Não Prática no Desporto Escolar*. [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt)

Williams, N. (2017). The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. In *Occupational Medicine* (Vol. 67, Issue 5, pp. 404–405). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx063>

## CONCLUSÃO

Ao longo deste relatório é possível entender o trabalho realizado por um professor estagiário e as vantagens que um EP oferece como o trabalho em equipa, uma experiência em contexto real e compreensão do trabalho realizado num estabelecimento de ensino.

Este estágio ficou caracterizado por diversos pontos positivos, mas também pontos menos bons que nos fizeram crescer a nível pessoal e profissional. O desgaste e falta de empenho existiu, mas o importante foi aprender como contrariar essas adversidades e encontrar o foco necessário para que fosse possível oferecer as sessões mais pedagógicas possíveis aos nossos alunos.

O início do estágio, tendo em consideração a falta de experiência, considero que será igual para qualquer estagiário. Foi um momento marcado pelo nervosismo, ansiedade e uma constante procura para dar a resposta mais correta aos diferentes obstáculos que encontramos.

O tema-problema que procurámos desenvolver foi uma mais valia para aumentar o nosso conhecimento sobre a modalidade e as metodologias utilizadas, tendo em consideração que é das modalidades com maior desenvolvimento em Portugal nos últimos anos e será interessante continuar com o estudo desenvolvido aumentando a sua base de dados e fundamentando cada vez melhor com novos estudos que vão surgindo.

A conclusão do estágio pedagógico e deste relatório prova apenas que temos as capacidades necessárias para continuar a aprender, continuar a atualizar e aprimorar as nossas metodologias de ensino conforme a situação que estamos perante.

Concluindo, o desejo de ser docente da disciplina de Educação Física continua “vivo” e sinto-me cada vez mais bem preparado para essa responsabilidade de ser um profissional exemplar nesta área.

## REFERÊNCIAS

- Álvarez, J. L., & Buendía, R. V. (2007). *La Educación, los Estilos de vida y los Adolescentes, cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó.
- Amado, J. S. & Freire, I. (2005). A Gestão da Sala de Aula. In Miranda, G.L. & Bahia, S. (Orgs.), *Psicologia da Educação- Temas de Desenvolvimento, Aprendizagem e Ensino* (Cap. 14, pp 311-331). Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (2ª ed., Vol. 14). Lisboa: Livros Horizonte.
- Carrizosa, M. V. (1993). Etica y Deontologia en el Ejercicio Profesional de la Educacion Fisica y el Deporte. *Boletim SPEF*(7/8), 149-156.
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 135-151.
- Damas de Carvalho, L. M. (s.d.). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física.
- Day, C. (2001). *Desenvolvimento Profissional de Professores, os Desafios da Aprendizagem Permanente*. Porto: Porto Editora.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: "Como efectuar alterações curriculares para todos os alunos"*. Porto: Porto Editora, LDA.
- Luckesi, C. C. (2005). *Avaliação da Aprendizagem Escolar: estudos e proposições* (17 ed.). São Paulo: Cortez.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da educação física, Universidade de Coimbra.
- Nobre, P. (2019). *Modelo de Alinhamento Curricular em Educação Física - MACEF*. FCDEF-UC.
- Noizet, G., & Caverni, J. P. (1985). *Psicologia da Avaliação Escolar*. Coimbra: Coimbra Editora.
- Onofre, M. S. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 75-97.

- Onofre, M. S., & Costa, F. C. (1994). O Sentimento de Capacidade na Intervenção Pedagógica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15-26.
- Oyarzán, J. C. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos XXXVIII*, 105-119.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et du Sport*. Paris: Editions EP&S.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.
- Piéron, M. (2005). *Para Una Enseñanza Eficaz de Las Actividades Físico-Deportivas* (3ª ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Quina, J. N. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física* (Vol. 91). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro, L. (1999). *A avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro-Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2022). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física III*. Coimbra: FCDEF-UC.
- Sánchez, D. (1992). *Evaluar en Educacion Física*. INDE Publicacions.
- Santos, L. (2002). *Auto-avaliação regulada. Porquê, o quê e como?* In P. Abrantes & F. Araújo (Coord.). *Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação - DEB (pp. 77-84).
- Siedentop, D. (1983). Em T. Templin, & J. Olson, *Teaching in Physical Education* (pp. 3-15). Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar en educación física*. Barcelona: INDE.
- Tacca, M. C., & Branco, A. U. (2008). Processos de significação na relação professor-alunos: uma perspectiva sociocultural construtivista. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 39-48.

### **Decretos-Lei:**

Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho de 2012. Diário da República, nº129 – I Série. Ministério da Educação. Lisboa.

Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho de 2018. Diário da República, nº129/2018-I Série. Ministério da Educação. Lisboa.

Portaria nº359/2019, de 8 de outubro de 2019. Diário da República, nº193/2019 – I Série. Ministério da Educação. Lisboa.

## Apêndices:

Apêndice I – Formulário Online Individual para a Disciplina de Educação Física (1ª página)

Secção 1 de 4

### Inquérito para a Educação Física

Este inquérito foi realizado com o objetivo de caracterizar as diferentes turmas presentes na Escola Secundária Lima-de-Faria, pertencente ao Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria (Cantanhede), com a intenção de recolher dados para especificar melhor o trabalho a desenvolver nas aulas de Educação Física e desta forma os alunos alcançarem cada vez melhores resultados ano após ano.

O seu preenchimento é muito breve e contribuirá para o desenvolvimento de cidadãos ativos e mais saudáveis.

Obrigado.

Professor João Paulo Nogueira  
Professor Gonçalo Beja  
Professor Ruben Belo  
Professor Xavier Rato

Este formulário está a recolher automaticamente emails de todos os inquiridos. [Alterar definições](#)

Turma \*

- 7º LF1
- 7º LF2
- 8º LF1
- 9º CEF3
- 9º LF1
- 9º LF2

Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra  
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

# Unidade Didática de Atividades Rítmicas e Expressivas (Merengue)

## 9º LF1



**Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede**

**Docente Orientador da Faculdade:** Prof. Paulo Simões  
**Docente Orientador da Escola:** Prof. João Paulo Nogueira

**Professor estagiário:** Gonçalo Góis Beja

Nº 2021177649

Ano Letivo 2022/2023

## Índice

Introdução	58
História do Merengue	59
Gestos técnicos / Componentes Críticas	60
Valor Formativo da Modalidade	61
Recursos Disponíveis	62
<b>Recursos Humanos</b> .....	62
<b>Recursos Espaciais</b> .....	62
<b>Recursos Materiais</b> .....	62
<b>Recursos Temporais</b> .....	62
Objetivos	62
<b>Objetivos das Aprendizagens Essenciais</b> .....	62
<b>Objetivos do PMP</b> .....	64
Avaliação	65
<b>Avaliação Formativa Inicial</b> .....	65
Extensão de Conteúdos	67
<b>Justificação da Extensão de conteúdos</b> .....	67
Avaliação Formativa	68
Avaliação Sumativa	69
Conclusão / Balanço Final	71
Referências Bibliográficas	72

## **Introdução**

Como forma de organizar as aulas para o 1º Período e no âmbito do estágio pedagógico, será necessária a realização da unidade didática (UD) das Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), mais propriamente do Merengue, neste caso, para a turma 9º LF1 da Escola Secundária Lima-de-Faria no ano letivo 2022/2023.

Para a realização desta UD devo ter em consideração as matérias, os objetivos (Aprendizagens Essenciais), o plano a longo prazo (PLP) e o plano a médio prazo (PMP) definido no início do ano letivo para que consiga sequenciar os exercícios numa forma lógica e organizar as atividades indo ao encontro dos objetivos.

Ou seja, a estrutura desta UD será: Breve história da modalidade; Valor formativo da modalidade; Gestos técnicos; Recursos disponíveis; Avaliações; Extensão de conteúdos; e alguns anexos com exemplos de plano de aula e as grelhas utilizadas.

## História do Merengue

Segundo Batalha (1983) citado por Correia (2008), a dança é tão remota como a própria vida humana, uma vez que teve origem nos tempos pré-históricos. De acordo com o Langendonck (2009) citado por Fernandes et Al (2011) na Era Primitiva, mais concretamente, nos períodos Paleolítico e Mesolítico, a dança estava relacionada diretamente à sobrevivência, os homens que viviam em tribos isoladas e se alimentavam de caça, pesca e frutos colhidos da natureza, criavam rituais em formas de dança, para tentar impedir que eventos naturais os pudessem prejudicar.

A dança é encontrada em todos os países do mundo. Devido à evolução do homem e às diferenças culturais, no clima e no envolvimento, cada sociedade desenvolveu, adaptou e/ou modificou os movimentos de dança. No entanto encontram-se diversos movimentos comuns na maioria dos países, tais como marchas, corridas e saltos, mas estes são realizados de formas diferentes o que permite diferenciar as danças de país para país. (Wigrave & Harrold, 1984 citado por Correia, 2008)

“The Dominican Republic, a Caribbean country with a population predominantly of African-descent, is mostly known for its beautiful beaches, the charm of its people and its contagious music. Merengue is the national song and dance of the country”

A origem do Merengue tem sido discutida diversas vezes, no entanto, é defendido que surgiu na República Dominicana, mais ou menos 160 anos atrás.

Embora este estilo de dança tenha chegado a outros países e a sua essência/ritmo se mantenha, existem sempre pequenas alterações nos diferentes passos de dança e instrumentos.

A dança é considerada alegre, contagiosa e fácil de aprender, sendo que é possível dançar em *line dance* ou a pares.

## **Gestos técnicos / Componentes Críticas**

Após análise dos PLP's (Planos a Longo Prazo), PMP's (Planos a Médio Prazo) e os documentos das Aprendizagens Essenciais, irei apresentar seguidamente os gestos técnicos/componentes críticas que irei abordar e avaliar.

- **Ética e Cooperação**

- Cooperar com os colegas – participa ativamente na coreografia e opina sobre o trabalho a desenvolver
- Entre-ajuda – ajuda os colegas e procura solucionar as maiores falhas do grupo
- Noção de Espaço – tem em consideração o espaço e a estrutura do grupo

- **Postura**

- Posição Aberta – aluno ocupa mais área espacialmente em momentos pertinentes
- Posição Fechada – aluno ocupa menos área espacialmente em momentos pertinentes
- Cabeça Levantada – aluno apresenta cabeça orientada para a frente e sem olhar para o chão

- **Ritmo**

- Dança com ritmo – aluno aplica gestos técnicos ao ritmo da música apresentada.

- **Merengue**

- Passos no lugar
- Passos à frente e atrás
- Passos laterais à direita e esquerda
- Passos cruzados à direita e esquerda
- Voltas à direita e esquerda
- Mambo
- Quadrado
- Passo à frente com meia volta
- Passo em “V”

## **Valor Formativo da Modalidade**

A área específica da Dança tem por principal finalidade proporcionar o desenvolvimento desta área a todos os alunos, independentemente do seu desenvolvimento motor ou habilidade específica. Esta propõe uma prática sistemática e contínua, numa perspetiva de complexificação gradual e progressão de etapas, de modo a promover um desenvolvimento consciente e sustentado das capacidades e conhecimentos, tanto a nível individual como coletivo.

Estas aprendizagens baseiam-se na perspetiva de que o conhecimento da dança, tem de ser adquirido através da experimentação e visualização de danças. Assim são apresentados três Domínios fundamentais e complementares:

1. Apropriação e Reflexão;
2. Interpretação e Comunicação;
3. Experimentação e Criação.

1- Apropriação e Reflexão: Apreciação estética e artística, através do desenvolvimento dos processos de descrição, observação, análise e juízo crítico, de forma sistemática, globalizante e organizada, através do contacto com diferentes universos coreográficos;

2- Interpretação e Comunicação: Evolução das capacidades de expressão, comunicação e criatividade;

3- Experimentação e Criação: Integração intencional e progressiva de materiais, meios, técnicas e conhecimentos proporcionadores de ocasiões de resolução de problemas na exploração e desenvolvimento de atividades expressivas.

## **Recursos Disponíveis**

### **Recursos Humanos**

Estas aulas serão lecionadas por mim, Gonçalo Beja, com a supervisão do meu professor orientador, Prof. João Paulo Nogueira, e com a participação de 14 alunos, 8 do sexo feminino e 6 do sexo masculino.

### **Recursos Espaciais**

Para esta unidade didática será utilizado o pavilhão (P2), ou seja, será lecionada à terça-feira.

### **Recursos Materiais**

Para a realização desta unidade didática será necessário um sistema de som, que irei requisitar semanalmente na biblioteca da ESLdF.

### **Recursos Temporais**

A turma 9º LF1 tem aulas à terça-feira das 17:00h às 18:00h e à quinta-feira das 10:15h às 11:45h. Tendo em consideração a rotação de espaços, a aula será às terças-feiras dentro do pavilhão, ou seja, teremos 40 minutos semanais dedicados a esta unidade didática (tirando os 10 minutos para equipar e 10 minutos para desequipar).

Após uma análise do desempenho dos alunos na terceira sessão, foi decidido encurtar o tempo dedicado a esta unidade didática, passando de 6 para 5 tempos letivos.

	<b>Subáreas</b>	<b>Matérias</b>	<b>Distribuição dos Tempos Letivos</b>
<b>Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)</b>	Atletismo, Patinagem, ARE e Outras	Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais)	5

## **Objetivos**

### **Objetivos das Aprendizagens Essenciais**

Segundo as Aprendizagens Essenciais, nos objetivos gerais das Danças Sociais o aluno (em Merengue):

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.

3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.

4. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue:

4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em “Posição Aberta”.

4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1o tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:

- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- passos cruzados pela frente ou por trás;
- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
- voltas à direita e à esquerda.

## **Objetivos do PMP**

Nível Introdução:

Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.

Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos / figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas / não progressivas:

Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.

Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:

- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- passos cruzados pela frente ou por trás;
- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;
- voltas à direita e à esquerda.

## Avaliação

### Avaliação Formativa Inicial

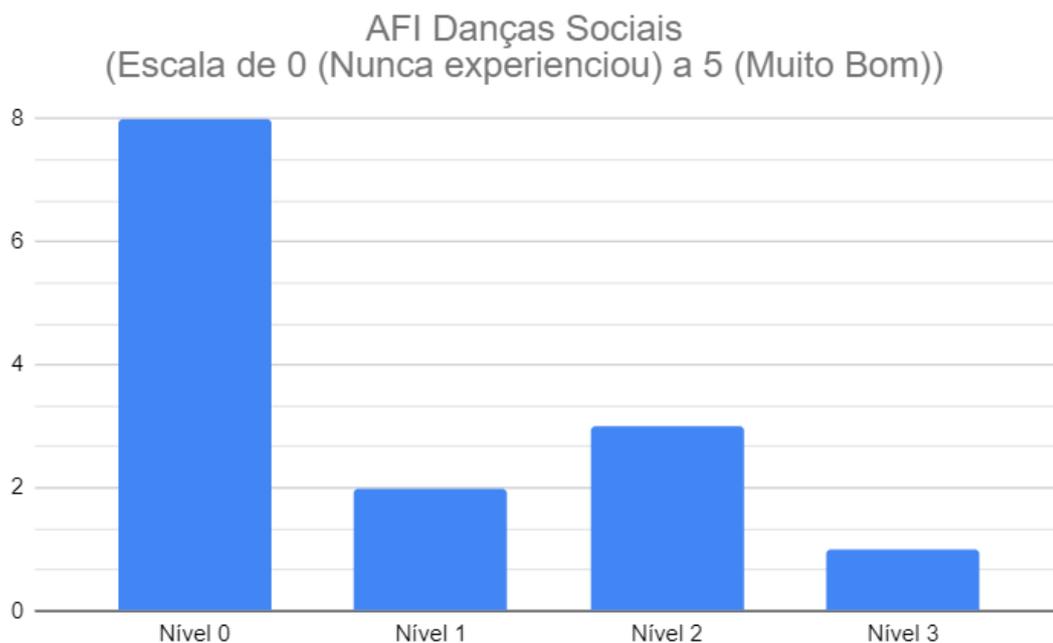
A Avaliação Formativa Inicial (AFI) realiza-se no início de cada ano de escolaridade como forma de fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar.

COMPONENTES CRÍTICAS - DANÇAS SOCIAIS																	
Nº	NOMES	Ética e Cooperação			Postura			Merengue					Ritmo	TOTAL	%	Nota	
		Coopera com os colegas	Entre-ajuda	Noção de Espaço	Posição Aberta	Posição Fechada	Cabeça Levantada	Passos frente e trás	Passos à direita e esquerda	Passos cruzados direita e esquerda	Passos no mesmo lugar	Voltas à direita e esquerda	Aplica os diferentes gestos da dança ao ritmo da música				
1	Anna Maia	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33	1,67
2	Bárbara Pinto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
3	Beatriz Ribeiro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
4	Gabriel Tinoco	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8,33	0,42
5	Gerson Lucas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	8,33	0,42
6	Joana Miranda	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	16,67	0,83
7	Juan Arrieta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
8	Júlio Silva	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8,33	0,42
9	Kelly Oliveira	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	25,00	1,25
10	Leonor Correia	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33	1,67
11	Lígia Macedo	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	7	58,33	2,92
12	Marco Antunes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
13	Mariana Portugal	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	41,67	2,08
14	Nuno Pacheco	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
	<b>Sub-total</b>	6	4	4	1	5	1	0	0	0	0	0	0	7			
	<b>Total</b>	14			7			0					7	2,00	16,67	0,83	
	<b>%</b>	33,33			16,67			0,00					50,00				
	Grupos	Anna	Lígia	Mariana	Bárbara												
		Júlio	Pacheco	Tinoco	Marco												
		Leonor	Kelly	Beatriz	Joana												
		Gerson		Juan													

A AFI consistiu na realização de uma dança popular que os alunos na generalidade conheciam, o “kuduro”, como forma de observar o nível de cada um e o à vontade com a dança.

Analisando os resultados dos alunos, foi possível observar que eles não tinham grande aptidão para as ARE tirando alguns casos isolados.

Como forma de criar grupos heterogéneos e aumentar a entreajuda, destaquei 4 líderes (as melhores alunas na AFI) como forma de auxiliarem os restantes colegas do seu grupo ao longo das próximas aulas. (Quadro apresentado por baixo da tabela de AFI)



Embora os gestos do merengue não tenham sido avaliados (pois afirmaram previamente que nunca tinham experienciado este estilo de dança), foi possível observar que a maior lacuna da turma era a nível da postura, pois a maior parte apresentava uma postura demasiado descontraída ou estavam demasiado focados nos pés.

## **Extensão de Conteúdos**

Após análise dos diferentes recursos, a AFI e os objetivos, a extensão de conteúdos programada foi:

Extensão de Conteúdos - Danças Sociais				
1º Período				
Setembro	Outubro			
29	4	11	18	25
60 min	60 min	60 min	60 min	60 min
Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5
AFI	I	E	C	AS
Dança "kuduro" como forma de avaliar aptidão individual dos alunos para a UD ARE	Introdução aos passos do "Merengue"	Exercitação dos passos do "Merengue" e melhorar componentes críticas do ritmo e postura	Construção de coreografia final	Avaliação da coreografia de acordo com as componentes críticas

## **Justificação da Extensão de conteúdos**

A extensão de conteúdos foi pensada com o objetivo de ocupar poucas aulas com esta UD, mas, ao mesmo tempo, permitir aos alunos que tivessem uma evolução dentro da dança.

Tendo isso em consideração e após a AFI, foi decidido destacar mais 4 a 5 aulas para a UD, sendo que, após uma análise do desempenho dos alunos na terceira aula, apenas foi necessário mais 4, ou seja, um total de 5 aulas.

Apresentando todos os passos básicos do merengue na aula 2, será possível destacar as aulas 3 e 4 para praticarem esses passos e, ao mesmo tempo, aproveitar para desenvolver mais as lacunas da turma ("Postura" e "Ritmo")

Na aula 4 está previsto analisar a turma e, caso se apresentem aptos para a avaliação final, avançarei na aula 5 com a AS.

## Avaliação Formativa

Presenças:

FOLHA DE PRESENCAS		SETEMBRO				OUTUBRO						
		T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T	Q	T
Nº do Aluno	Nome do Aluno	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25
1	Anna Maia	P	P	P	P	P	A	P	P	P	M	P
2	Bárbara Pinto	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P
3	Beatriz Ribeiro	P	P	P	F	N	A	P	P	P	P	P
4	Gabriel Tinoco	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
6	Gerson Lucas	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
8	Joana Miranda	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P
9	Juan Arrieta	P	P	F	N	N	N	N	P	P	P	P
10	Júlio Silva	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P
11	Kelly Oliveira	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P
12	Leonor Correia	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P
13	Lígia Macedo	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P
14	Marco Antunes	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P
15	Mariana Portugal	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P
16	Nuno Pacheco	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P

Os alunos apresentaram uma boa assiduidade nos dias da lecionação da unidade didática. Semana após semana era notável as melhorias dos alunos em termos de noção de ritmo e compreensão dos gestos técnicos do merengue.

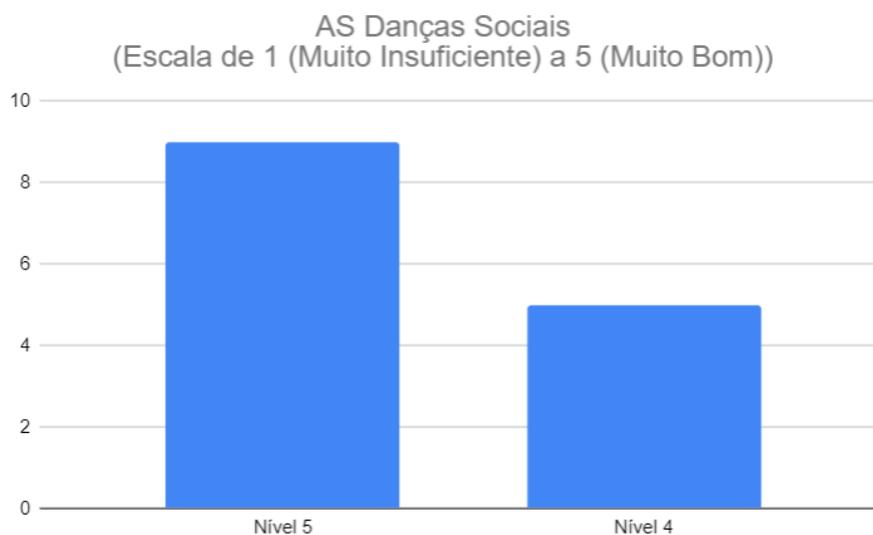
Tendo estes pontos em consideração, foi possível concluir que a extensão de conteúdos realizada estava a resultar e que era possível avançar com a avaliação sumativa conforme planeado.

## Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS) traduz -se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.

COMPONENTES CRÍTICAS - DANÇAS SOCIAIS																
Nº	NOMES	Ética e Cooperação			Postura			Merengue					Ritmo	TOTAL	%	Nota
		Coopera com os colegas	Entre-ajuda	Noção de Espaço	Posição Aberta	Posição Fechada	Cabeça Levantada	Passos frente e trás	Passos à direita e esquerda	Passos cruzados	Passos frente e trás com o mesmo apoio	Volts à direita e esquerda	Aplica os diferentes gestos da dança ao ritmo da música			
1	Anna Maia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
2	Bárbara Pinto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
3	Beatriz Ribeiro	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	91,67	4,58
4	Gabriel Tinoco	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	83,33	4,17
5	Gerson Lucas	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	91,67	4,58
6	Joana Miranda	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	91,67	4,58
7	Juan Arrieta	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9	75,00	3,75
8	Júlio Silva	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9	75,00	3,75
9	Kelly Oliveira	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
10	Leonor Correia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
11	Lígia Macedo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
12	Marco Antunes	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	9	75,00	3,75
13	Mariana Portugal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	100,00	5,00
14	Nuno Pacheco	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9	75,00	3,75
<b>Sub-total</b>		14	14	14	10	10	9	14	14	14	14	14	10			
<b>Total</b>		42			29			70					10	10,79	89,88	4,49
<b>%</b>		100,00			69,05			100,00					71,43			
Grupos		Anna	Lígia	Mariana	Bárbara											
		Júlio	Pacheco	Tinoco	Marco											
		Leonor	Kelly	Beatriz	Joana											
		Gerson		Juan												

Conforme a Extensão de Conteúdos, apresentada anteriormente, a AS foi realizada na última aula da UD e consistia na avaliação de uma coreografia com, no mínimo, 30 segundos e que incluísse pelo menos uma vez cada passo básico do merengue.



Conforme podemos observar, o desempenho da turma foi muito bom e as diferenças entre a AFI e AS foram notáveis.

Destaque para a “Ética e Cooperação” e os gestos técnicos do “Merengue”, onde a turma apresentou uma taxa de 100% e uma melhoria de 50% na postura.

Tendo estes resultados em consideração, concluo que os alunos assimilaram rapidamente os gestos técnicos do merengue e sempre apresentaram uma boa ética e cooperação para com os colegas de turma. Como pontos fracos, os alunos continuam com algum receio de dançar e com uma posição muito "envergonhada" e, para além disso, podem ser melhoradas as suas noções de ritmo.

Como sugestões de trabalho futuro, aconselho a deixar os alunos experienciarem diferentes músicas para terem contacto com diferentes ritmos e permitir que os alunos sejam mais criativos modificando os gestos técnicos que aprenderam ou adicionando elementos atrativos.

Mais concretamente, proponho um maior foco nos alunos Juan Arrieta, Júlio Silva, Marco Antunes e Nuno Pacheco devido à falta de interesse pela unidade didática. Poderá ser interessante inserir elementos de outras modalidades, por exemplo, utilizar bolas de basquetebol para controlo do ritmo.

## **Conclusão / Balanço Final**

Como balanço final da unidade didática, considero que a lecionação da mesma se desenrolou de uma forma fluída, motivadora e interessante para os alunos.

Inicialmente era uma das unidades didáticas que tinha mais receio de lecionar devido à falta de experiência e muitas das vezes os alunos apresentarem pouco interesse nas aulas.

Após um rápido questionário à turma e tendo em consideração a reação dos alunos aula após aula, foi possível perceber que, de forma geral, gostaram das aulas, rapidamente perderam a “vergonha” e queriam começar rapidamente as sessões para praticar as suas coreografias.

Sendo assim, após analisar estas opiniões, a evolução nas avaliações e a boa disposição dos alunos durante e após finalização das aulas dedicadas, creio que esta UD foi um sucesso e que tanto eu como os alunos aprendemos muito com ela.

## Referências Bibliográficas

Aprendizagens Essenciais 3º Ciclo. (s.d.). Obtido de DGE - Direção-Geral de Educação:

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/anexo3\\_ef.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf)

Correia, V. (2008). A Dança na Educação Física – Contributo para a Educação para a Saúde na vertente da Educação Sexual. *Universidade do Porto*

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018- I Série. Presidência do Conselho de Ministros. Retirado de [www.dre.pt](http://www.dre.pt)

Fernandes, R., Rocha, A., & Alcades, T. (2011). A dança como conteúdo da Educação Física escolar e os desafios da prática pedagógica. EFDeportes.Com. <https://www.efdeportes.com/efd153/a-danca-como-conteudo-da-educacao-fisica-escolar.htm>

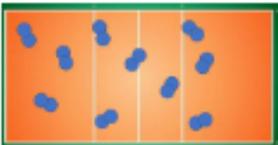
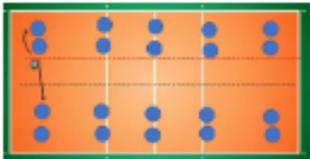
Apêndice III - Extensão de Conteúdos (Exemplo: UD de Danças Sociais)

Extensão de Conteúdos - Danças Sociais				
1º Período				
Setembro	Outubro			
29	4	11	18	25
60 min	60 min	60 min	60 min	60 min
Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5
AFI	I	E	C	AS
Dança "kuduro" como forma de avaliar aptidão individual dos alunos para a UD ARE	Introdução aos passos do "Merengue"	Exercitação dos passos do "Merengue" e melhorar componentes críticas do ritmo e postura	Construção de coreografia final	Avaliação da coreografia de acordo com as componentes críticas

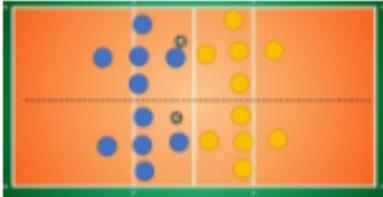
## Apêndice IV - Plano de Aula

Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede

Plano Aula	
Professor(a): Gonçalo Beja	U.D.: Voleibol
	Turma: 10º CT2
Recursos materiais: Redes de voleibol, 10 bolas de voleibol, apito	Nº de aula: 21 e 22
	Data: 24/10/2022
	Hora: 10:15h
Objetivos específicos / Funções didáticas: consolidação da posição base, do passe por cima e da manchete	Duração: 90min
	Local: P2
	Nº de alunos previstos: 23

Tempo		Objetivos operacionais	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito
T	P			
Parte inicial				
10	10		Equipar	
25	15	Instrução Inicial + Aquecimento	<p>Jogo do espelho com indicações técnicas – Dois alunos frente a frente. Um irá realizar deslocamentos/movimentos e o outro terá que imitar. O professor irá indicar alguns gestos técnicos para os alunos realizarem durante o jogo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitar o colega com o mínimo de tempo de diferença;</li> <li>- Realizar corretamente os gestos técnicos sem bola;</li> <li>Deslocamentos: Não cruzar os membros inferiores.</li> </ul>
Parte fundamental				
55	20	Exercitação do passe por cima, manchete, posição base e serviço por baixo	<p>5 grupos de 4 alunos (2vs2) e 1 grupo de 3 alunos (2vs1) em coluna. 1º- irão realizar passe e recepção (através do auto passe). Os alunos que executam o passe, deslocam-se para o final da mesma fila. 2º- com a mesma disposição/dinâmica, recebe o passe em manchete e devolve com o passe por cima. 3º - com a mesma dinâmica, agrupados aos pares, lado a lado, aplicamos a regra dos 3 toques. Na última adaptação podemos incluir o serviço por baixo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passe por cima: colocar-se por baixo da bola.</li> <li>Manchete: fletir pernas e não os braços.</li> <li>Posição base: pernas fletidas e a olhar para a bola.</li> <li>Aplicar a regra dos 3 toques.</li> </ul>

1

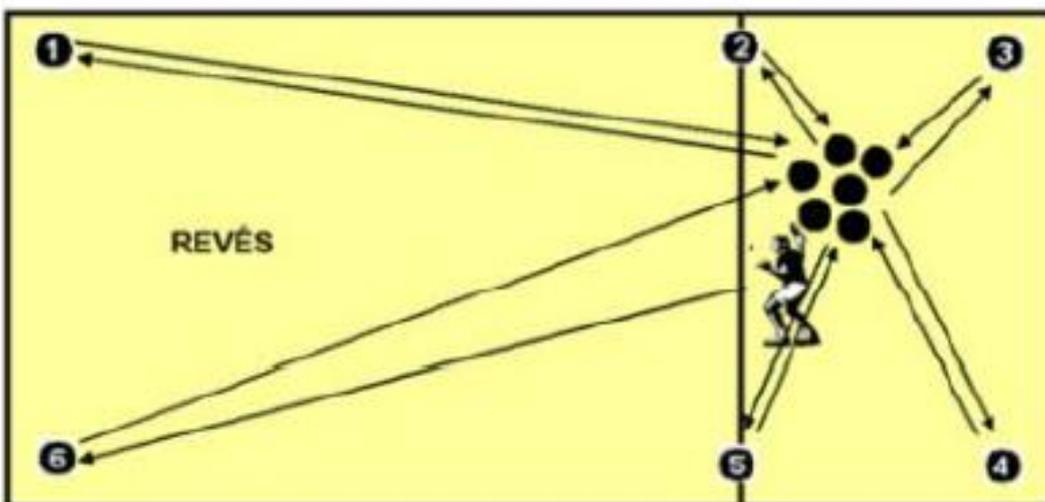
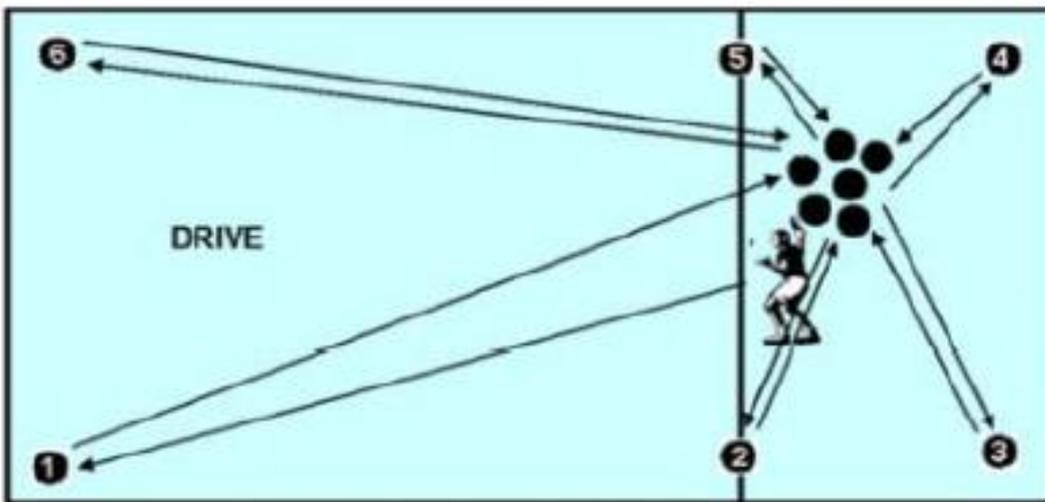
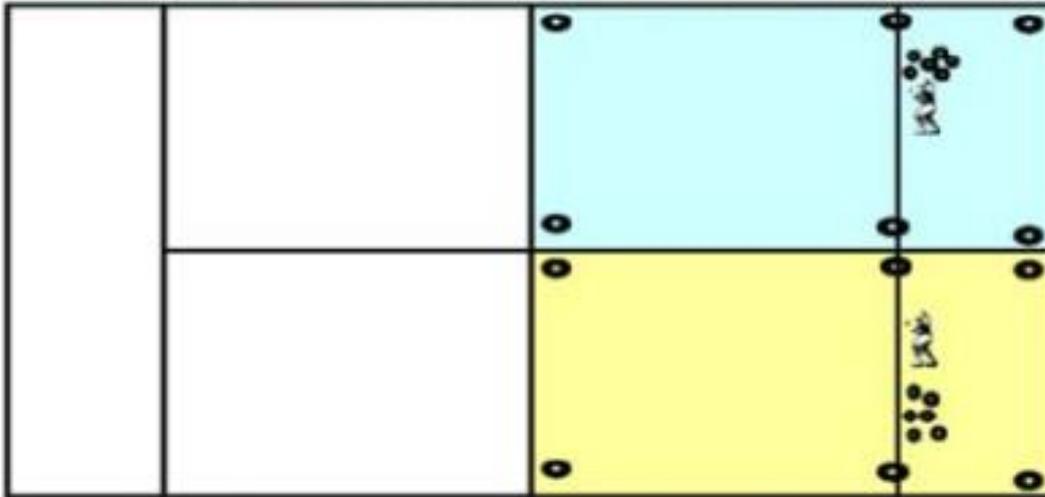
70	15	Exercitação do passe por cima, manchete, serviço por baixo, posição base e deslocamentos.	2 campos de 4vs4 e 1 campo de 4vs3. Jogo formal reduzido em dois campos 5 contra 5. 	Gestos técnicos referidos anteriormente.  Jogo fluido entre equipas e entre elementos da mesma equipa
Parte final				
80	10	Retorno à calma	Dois grupos vão trocar a bola até que a deixem cair. Os responsáveis pela queda da bola vai ajudar a arrumar o material	Passe por cima: colocar-se por baixo da bola.  Manchete: fletir pernas e não os braços.  Posição base: pernas fletidas e a olhar para a bola.
90	10	Desequipar		

#### Fundamentação/Justificação das opções tomadas

O objetivo deste plano de aula é consolidar as diferentes componentes básicas do Voleibol, sendo elas, passe por cima, manchete, posição base e deslocamentos. Toda a dinâmica de exercícios e criação de grupos foram elaborados de modo a aproveitar o máximo de tempo disponível para a prática. Na parte inicial começo por apresentar aos alunos os objetivos da sessão prática que irão realizar e de seguida iniciaremos o aquecimento. O primeiro exercício é direcionado para os deslocamentos, passe por cima e manchete. Escolhi este exercício pois tem poucas componentes técnicas embora fundamentais para o desenvolvimento das atividades, contribui na preparação para a prática (aumento de batimentos cardíacos, aquecimento muscular, mobilização articular) e também por apresentar uma componente lúdica. No primeiro exercício da parte fundamental vou introduzir a bola de forma a existir uma progressão de dificuldade. Escolhi esta tarefa pois diminui o tempo de organização e aumenta o tempo disponível para a prática, ao mesmo tempo que os alunos ficam sujeitos a situações mais semelhantes com o jogo formal. No mesmo exercício posso acrescentar o gesto técnico serviço por baixo, onde o objetivo é ensinar ao aluno uma das formas de iniciação do jogo formal, ao mesmo tempo que vão aprimorar a receção do mesmo. O último exercício desta fase é um jogo reduzido com o objetivo de aplicar as técnicas praticadas ao longo da aula, num contexto aproximado da prática formal. Irei concluir a aula com o retorno à calma (onde aproveito para baixar os batimentos cardíacos e retornar aos níveis de homeostasia) a partir de um jogo lúdico, que terá uma vertente mais recreativa, no entanto, com o mesmo objetivo do jogo de Voleibol. Finalizo com um breve diálogo entre professor e alunos de forma a perceber as maiores dificuldades, receber um feedback geral da sessão lecionada e preparar os alunos para a próxima sessão.

Apêndice V - Teste Tapas 6R

**TEST "6R" DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD EN PADEL**



Apêndice VI – Escala de Borg

Borg RPE	
Score	Level of exertion
6	No exertion at all
7	
7.5	Extremely light
8	
9	Very light
10	
11	Light
12	
13	Somewhat hard
14	
15	Hard (heavy)
16	
17	Very hard
18	
19	Extremely hard
20	Maximal exertion

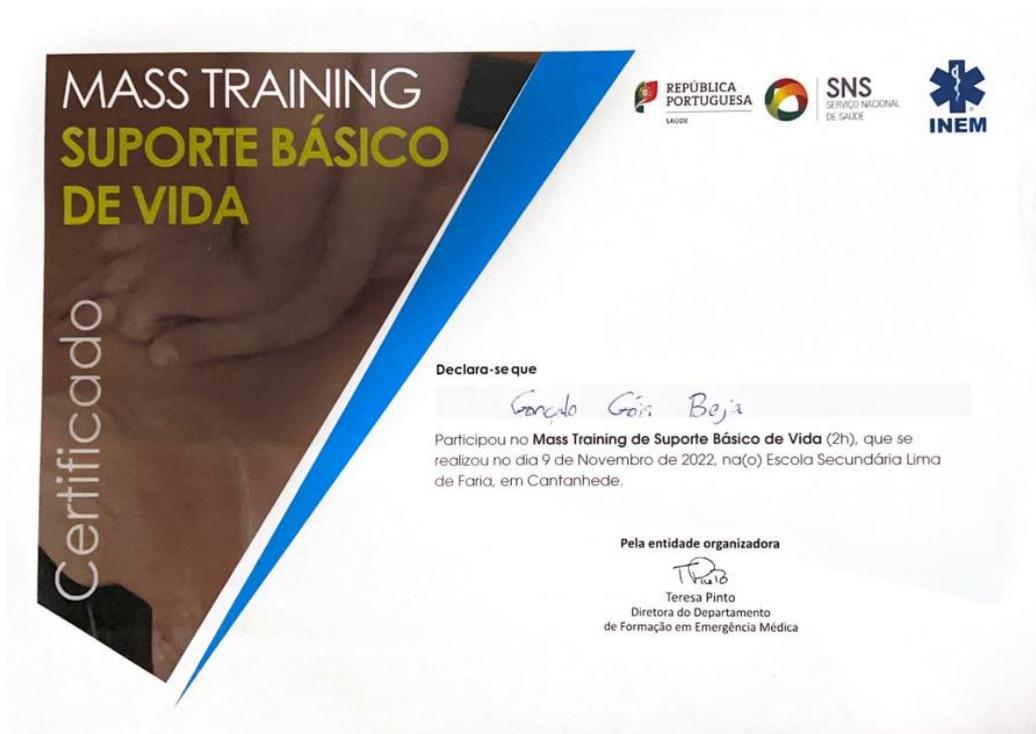
Taken from Borg [1]: Copyright Gunnar Borg. [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/exertion.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/exertion.html).

Apêndice VI - Momento de avaliação para recolha de dados



## Anexos

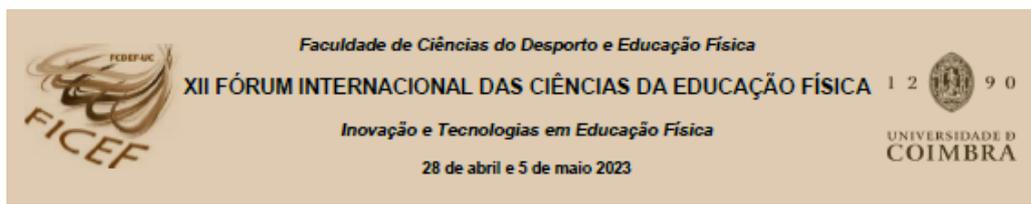
### Anexo 1 – Certificado Suporte Básico de Vida



### Anexo 2 – XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa



## Anexo 3 – Apresentação no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



### DIPLOMA

Gonçalo Gois Beje

apresentou a parte investigativa do respetivo Relatório de Estágio no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre o tema *Inovação e Tecnologias em Educação Física*.

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA  
Num. de identificação: 05333351  
Data: 2023.06.13 10:45:12+01'00'



(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário