



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Francisco José Cabral Ramos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS, INTEGRADO NA TURMA 7ºD- ANO
LETIVO 2023/2023**

Estudo: Os efeitos do treino HIIT e a motivação para a prática da disciplina de
Educação Física em alunos do 7º ano de escolaridade.

**Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de
mestre na vertente de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário, orientado pelo Professor Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama.**

Julho de 2023



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS, INTEGRADO NA TURMA 7ºD- ANO LETIVO
2023/2023**

Dissertação apresentada à Universidade de Coimbra para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama (Universidade de Coimbra).

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

Orientador da Escola Secundária das Laranjeiras: Professor Gabriel Jesus Guerreiro

Francisco José Cabral Ramos

2023

Esta obra deve ser citada como:

Ramos, F. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras, integrado na turma 7ºD- Ano Letivo 2023/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Compromisso de Honra

Francisco José Cabral Ramos, aluno nº 2018298797 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, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original de sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº125 do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, Junho de 2023

Francisco Ramos

Agradecimentos

Todo o sucesso que obtive durante o meu percurso académico deveu-se a um conjunto de fatores e de pessoas que se esforçaram para que eu conseguisse realizar o meu sonho. Ao chegar ao fim deste maravilhoso ciclo, quero aproveitar este momento para agradecer a todos os que me acompanharam durante esta minha caminhada.

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais, irmão, avós e à minha namorada que sempre me ajudaram e facultaram tudo o que necessitava para concluir este percurso, tanto a nível financeiro como a nível emocional.

De seguida, agradecer à Escola Secundária das Laranjeiras pela a oportunidade de realizar o estágio pedagógico nesta incrível instituição. A boa e calorosa receção permitiu-me adaptar mais facilmente de forma a desenvolver não só a minha a minha formação pessoal como profissional, aproveitei também para agradecer a todos os docentes e funcionários que sempre se demonstraram disponíveis para ajudar.

Agradeço também ao meu orientador da faculdade o Professor Doutor Luís Rama e ao Professor Cooperante Gabriel Guerreiro pelo tempo disponibilizado na partilha de conselhos, conhecimentos, ensinamentos, sugestões e tudo o que de certo modo serviu para a minha melhoria enquanto futuro docente, o meu mais profundo agradecimento.

À professora Maria João Soares, diretora de turma do 7ºD, por todo o aprendizado na área da direção de turma, mas também pela disponibilidade enquanto docente.

Aos meus colegas de estágio e amigos, Miguel e Leandro, por todo o companheirismo e por todas as horas indetermináveis que passamos juntos no departamento a discutir e a debater as melhores soluções para as nossas dificuldades, sem sombra de dúvidas que juntos fomos melhores.

Por último agradeço à minha turma do 7ºD, que me permitiram crescer e por me terem oportunizado momentos de grande aprendizagem de forma regular, sem eles também não seria possível.

A todos vós, professores de licenciatura e mestrado, que permitiram também que desenvolvesse o meu processo de ensino-aprendizagem, o meu obrigado.

"O sucesso é a soma de pequenos esforços, repetidos dia após dia."

Robert Collier

Resumo

Durante o segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foi desenvolvido este Estágio Pedagógico. O Relatório de Estágio reflete esse período de formação junto da turma do 7ºD da Escola Secundária das Laranjeiras, no ano letivo 2022/2023. O objetivo deste relatório é descrever e refletir sobre todas as atividades e aprendizagens realizadas durante o estágio. O Estágio Pedagógico é importante para a formação dos estagiários, pois proporciona a oportunidade de colocar em prática o que foi aprendido no primeiro ano de mestrado, enfrentando os desafios de ser professor e buscando estratégias para promover o sucesso no processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

O relatório está dividido em três partes: contextualização da prática, análise reflexiva da prática pedagógica e desenvolvimento do Tema-Problema. Na primeira parte, é descrito o contexto em que o estágio foi realizado, incluindo expectativas iniciais. Na segunda parte, é feita uma reflexão crítica das práticas e capacidades desenvolvidas, das dificuldades encontradas e das soluções adotadas para promover o sucesso das aprendizagens dos alunos. Na terceira e última parte, é realizada uma análise dos efeitos do treino HIIT na motivação para a prática da disciplina de Educação Física em alunos do 7º ano de escolaridade. Durante o estágio, o professor estagiário tem a oportunidade de vivenciar a função docente, orientado e supervisionado por um professor experiente e observar aulas de outros docentes para reforçar o entendimento de como funciona o processo de ensino e aperfeiçoar as habilidades necessárias para transmitir conteúdos com sucesso.

Palavras-chave: Formação; Ensino-Aprendizagem;

Abstract

The Pedagogical Internship was developed during the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra,. This Internship Report is the result of this training period and refers to the 7thD class of the Laranjeiras Secondary School, in the school year 2022/2023. The purpose of this report is to describe and reflect on all the activities and learning experiences during the internship. The Pedagogical Internship is important for the interns' training, as it provides the opportunity to put into practice what was learned in the first year of the master's degree, facing the challenges of being a teacher and seeking strategies to promote success in the teaching-learning process of students.

The report is divided into three parts: contextualization of the practice, reflective analysis of the pedagogical practice, and development of the Problem-Theme. In the first part, the context in which the internship was carried out is described, including initial expectations. In the second part, a critical reflection is made on the practices and skills developed, the difficulties encountered and the solutions adopted to promote successful student learning. In the third and last part, an analysis of the effects of HIIT training and the motivation to practice Physical Education in 7th grade students is carried out. During the internship, the trainee teacher has the opportunity to exercise the teaching position, be evaluated by an experienced teacher and observe classes of other teachers to better understand how the teaching process works and what skills are needed to successfully transmit content.

Keywords: Training; Teaching-Learning;

Índice Geral

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	17
Expectativas iniciais.....	17
Caracterização do contexto	19
A Escola	19
Recursos espaciais.....	21
Recursos materiais	22
Recursos humanos.....	22
O grupo disciplinar de Educação Física.....	22
O núcleo de estágio	23
A turma.....	24
CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	25
Área 1- Atividades de ensino-aprendizagem.....	25
Planeamento	25
Planeamento anual	26
Plano de aula.....	29
Realização	31
Instrução	31
Clima e disciplina	35
Justificação das opções tomadas.....	36
Questões dilemáticas	38
Avaliação.....	40
Avaliação inicial	41
Avaliação Formativa	42
Avaliação sumativa	42
Auto e heteroavaliação	44

Coadjuvação no 2º ciclo	45
Projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI)	47
Área 2- Atividades de organização e gestão escolar.....	50
Área 3- Projetos e parcerias educativas	54
Projeto Desporto Escolar	54
Projeto III Cross Runnig.....	55
Projeto XXV Supertaça Escolar	55
Área 4- Atitude ético-profissional	58
CAPÍTULO III- TEMA PROBLEMA	61
Resumo	61
Introdução.....	65
Objetivos.....	68
Objetivo geral	68
Objetivos específicos	68
Metodologia	69
Amostra	69
Resultados.....	71
Discussão e conclusão dos resultados	75
Limitações e sugestões para futuras investigações	81
Considerações Finais.....	82
Referências Bibliográficas	84
Anexos.....	87

Índice de Figuras

Figura 1- Ornograma Estrutural da Escola Secundária das Laranjeiras	19
Figura 2- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo do vaivém.	72
Figura 3- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo dos abdominais.	72
Figura 4- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo da agilidade.	73
Figura 5- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo das flexões de braços.	73
Figura 6- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo do IMC.	74
Figura 7- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo da flexibilidade dos membros inferiores.	75

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização da amostra	Error! Bookmark not defined.
Tabela 2- Apresentação dos Resultados.....	78

Índice de Anexos

- Anexo 1- Horário do professor estagiário
- Anexo 2- Questionário
- Anexo 3- Plano Geral de Estágio
- Anexo 4- Planeamento Anual
- Anexo 5- Minuta do Plano de Aula
- Anexo 6- Programa de Flexibilidade
- Anexo 7- Relatório de Aula
- Anexo 8- Exemplo de treino HIIT pelo método Tabata
- Anexo 9- Exemplo de uma sequência de Ginástica de Solo
- Anexo 10- Historicidade da matéria
- Anexo 11- Protocolo de Avaliação Inicial do DOG (andebol)
- Anexo 12- Tabela da Avaliação Inicial (voleibol)
- Anexo 13- Documento de Organização e Gestão (DOG)
- Anexo 14- Tabela da Avaliação Sumativa (judo)
- Anexo 15- Ficha de Autoavaliação
- Anexo 16- Ficha do Referencial de Sucesso
- Anexo 17- Avaliação Sumativa (Hetero Avaliação)
- Anexo 18- Horário Projeto 2º Ciclo
- Anexo 19- Horário Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)
- Anexo 20- Atividades Programadas do Desporto Escolar
- Anexo 21- Cartaz do torneio de voleibol 3x3
- Anexo 22- Inscrição no Desporto Escolar (voleibol)
- Anexo 23- Jornal Desportivo Semanal- Voleibol
- Anexo 24- Calendário XXV SuperTaça Escolar
- Anexo 25- Ornograma dos lanches para a XXV SuperTaça Escolar
- Anexo 26- Certificado da Formação “Açores Summit”
- Anexo 27- Formação Interna de Atletismo
- Anexo 28- Seminário “O caminho para o sucesso”
- Anexo 29- “Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”
- Anexo 30- Certificado “Jornadas de Encerramento Projeto Olimpíadas Sustentada: a equidade não tem género”
- Anexo 31- Fichas de Observação
- Anexo 32- Questionário PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire)

Lista de Siglas

AI- Avaliação Inicial

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DEFP- Departamento Educação Física e Desporto

DOG – Documento de Organização e Gestão

DT – Direção de Turma

EF – Educação Física

ESL- Escola secundária das laranjeiras

EP – Estágio Pedagógico

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PA – Plano Anual

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PC – Professor Cooperante

PEI- Programa Educativo Individual

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PROFIJ- Programa Formativo de Inserção de Jovens

UD – Unidade Didática

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

Expectativas iniciais

Após a leitura do Perfil de Desempenho do Docente, posso concluir que existe um vasto grupo de expectativas da formação inicial do docente. Podemos assumir que as instituições responsáveis por instruir os futuros docentes, também tem que ter a responsabilidade de garantir que os objetivos, desenvolvimentos e avaliações dos cursos estão feitas de modo a proporcionar um leque de profissionais habilitados. Apesar destas expectativas, há que assumir que somos todos diferentes e que, apesar de todos receberem o mesmo nível de ensino, o profissionalismo irá variar de pessoa para pessoa; mesmo com todas estas diferenças é essencial garantir que todos os alunos tenham um bom processo de ensino-aprendizagem.

Desde cedo, o professor tem que conseguir conhecer a sua turma e perceber aquilo de que são capazes, tem que ser realista com a escolha dos exercícios e, acima de tudo, tem que conseguir promover um processo de ensino-aprendizagem adequado para todos. Todos os seus alunos têm de conseguir aprender, nem que isso obrigue ao professor uma pesquisa mais profunda sobre diversos exercícios de uma determinada modalidade. O professor também terá de ser justo e demonstrar um bom domínio de todas as matérias lecionadas. É importante saber valorizar os alunos, portanto, foi um aspeto que tive sempre em consideração, de modo a promover o seu autoconhecimento, a sua identidade enquanto pessoas inseridas numa sociedade. Para isto, é necessário também respeitar todas as diferenças culturais

Enquanto professor estagiário, acredito que fiz parte de uma parte fundamental para o desenvolvimento dos alunos e melhoria da escola. Durante o ano letivo todo sempre dei total disponibilidade em prol de uma melhor aprendizagem por parte dos alunos e não só. Um dos meus objetivos passou por realizar aulas em que todos os alunos se sentissem motivados e indicadas para o desenvolvimento dos mesmos, o mais importante é que todos se sintam importantes na realização da aula. Apesar do desporto escolar ser um pouco diferente nos Açores, estive envolvido em diversas atividades extracurriculares, uma vez que tive várias oportunidade de nelas ter participado enquanto aluno, pelo que também gostei muito de tomar parte delas enquanto docente.

O facto de já saber a escola em que iria realizar o estágio profissional fez com que já tivesse uma certa ideia do que me esperava; apesar disto, tinha a noção de que seria

uma realidade completamente diferente da que estava habituado. Ao iniciar a lecionação das aulas demonstrei algumas fragilidades que foram ultrapassadas com o tempo. Para conseguir superar essas fragilidades, fui em busca da melhor estratégia, os melhores exercícios e tentar criar o melhor ambiente na turma. Pude contar com o auxílio do meu orientador e com o apoio dos docentes mais velhos, temos que estar sempre dispostos a ouvir um conselho de alguém com mais experiência e que já passou pelo mesmo.

Na minha opinião, para conseguir desenvolver um bom processo de ensino-aprendizagem, foi fundamental criar uma relação de confiança com os alunos. Os alunos têm que se sentir motivados e acho que só assim conseguem dar o seu máximo. É também necessário entender se o conteúdo foi assimilado pelo aluno e, se não for o caso, tentar arranjar métodos para que, numa próxima aula, não volte a acontecer. Um dos grandes desafios que tive foi de manter os alunos motivados nas diferentes matérias, mas foi uma exigência que tive para comigo. Tentei ao máximo ser criativo para que os alunos não viessem desmotivados para a aula, nem que se desligassem da aula e dos seus conteúdos. É também de acrescentar que, apesar da importância de uma boa relação entre professor e aluno, ambos têm que entender a sua respetiva posição na aula e saber definir qual o respetivo papel.

Termino a prática do estágio profissional, com a consciência de que fui capaz de transmitir todo o meu conhecimento adquirido ao longo deste primeiro ano de mestrado fora do modelo a que fomos avaliados. Estive dispostos a recolher o máximo de informação, não só dos meus colegas estagiários, mas também de todos os docentes de educação física (EF) presentes na escola, para que com isto fosse possível melhorar todos os dias, de modo a ultrapassar todas as minhas dificuldades demonstradas no primeiro ano do mestrado.

Acho que a minha maior preocupação sempre foi se seria capaz de manter o controlo da turma, desde do início do ano foi um aspeto que correu muito melhor do que estava à espera. Outro aspeto seria a ausência de materiais ou de espaços o que requeria uma maior capacidade de improviso, felizmente isto é um problema que não acontece na Escola Secundária das Laranejeiras devido às excelentes condições e às turmas reduzidas. Por fim a insuficiência de instrução da minha parte também era um receio, mas com o estudo devido e prévio, isto foi facilmente ultrapassado.

Caracterização do contexto

A Escola

A Escola Secundária das Laranjeiras (ESL), inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986, está situada na cidade de Ponta Delgada e possui um grupo docente estável e com uma vasta experiência nas diversas áreas educativas. Nesta instituição educativa, existem diversos serviços especializados de apoio à ação educação, nomeadamente: administração escolar, biblioteca, anfiteatro, gabinete de apoio tecnológico, reprografia, papelaria, bufete, refeitório, sala de estudo, sala de alunos, sala de encaminhamento disciplinar, serviço de psicologia e orientação, núcleo de educação especial, equipa de educação para a saúde, gabinete de prevenção da violência e promoção da cidadania, gabinete do coordenador EPIS, equipa multidisciplinar e de apoio socioeducativo, etc. O organograma da ESL está apresentado na figura abaixo.

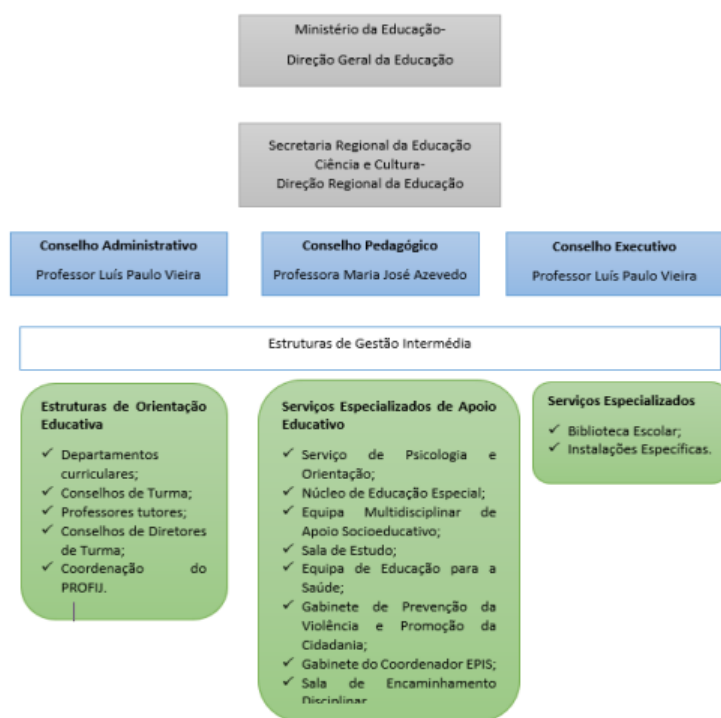


Figura 1- Organograma Estrutural da Escola Secundária das Laranjeiras

A oferta formativa da escola refere-se a todos os tipos de cursos de diferentes áreas profissionais que a escola consegue proporcionar aos seus estudantes. O principal objetivo é formar ao máximo os alunos para que estes consigam ser instruídos e estar aptos para seguir uma vida profissional com civismo e competência.

A ESL, enquanto entidade formadora, oferece as seguintes áreas: no ensino secundário, este ano escola oferece dois cursos científico-humanísticos, o de ciências e tecnologias e o de línguas e humanidades. Oferece, também, cursos do ensino profissional do nível IV, para alunos cujo objetivo é ingressar no mercado de trabalho, mal terminem a escolaridade obrigatória. Em cerca de 3 anos, podem especializar-se em 3 áreas distintas, conferindo, no final, o diploma do Ensino Secundário bem como um certificado profissional de nível IV, dando hipótese de se inscreverem no Estágio T. Os programas T constituem um pilar fundamental na vida e desenvolvimento profissional dos jovens da Região Autónoma dos Açores, como eficaz instrumento de acesso a estágios profissionais em contexto real de trabalho, dentro das suas respetivas áreas de formação, o de animador/a sociocultural, de técnico/a de auxiliar de saúde e o curso técnico/a de desporto.

Há, também, a oferta do curso PROFIJ – Nível IV (ao abrigo da portaria nº52/2016, de 16 de junho), cujo objetivo continua a ser o ingresso no mercado de trabalho. Em 3 anos, podem especializar-se na área de informática, conferindo, no final, o diploma do ensino secundário bem como um certificado profissional de nível IV. O curso disponível este ano é o de técnico de informática-sistemas; este tipo de cursos nível IV permite que seja feita média das disciplinas consoante as componentes de formação sendo mais acessível a sua conclusão.

A oportunidade do PROFIJ – Nível II (ao abrigo da portaria nº52/2016, de 16 de junho), disponibiliza, no presente ano, 3 cursos de nível II que conferem a habilitação do 9º ano de escolaridade. Contudo, é necessário que se tenha o 6º ano de escolaridade e ter no mínimo 14 anos de idade. Estes cursos têm a duração de 2 anos e o aluno fica habilitado a receber um certificado profissional de Nível II. Os cursos disponíveis este ano são o de cozinheiro/a, o de operador/a agrícola e o de operador/a de Informática.

Por último, a oferta formativa da escola dá a facilidade de os alunos realizarem o PROFIJ NÍVEL II – TIPO 3 (ao abrigo da Portaria nº 52/2016, de 16 de junho); este tipo de curso foi criado para alunos que não tenham o 3º ciclo, por lhes faltar o 9º de escolaridade. O curso de operador/a de informática oferece a possibilidade de completar o ciclo de estudos, em apenas 1 ano, com ainda a dupla certificação de um diploma de nível II e possibilidade de prosseguimento de estudos. Inclui, ainda, um estágio integrado para que o aluno consiga demonstrar o que aprendeu.

Recursos espaciais

A Escola Secundária das Laranjeiras conta, para a prática da disciplina de Educação Física, com o auxílio das instalações desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras, entre as 8:30h e as 17:35h.

O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Este complexo desportivo, devido à grande diversidade e às boas condições das instalações desportivas e equipamentos, permite aos docentes da área de Educação Física proporcionar aos alunos um ensino com as diversas matérias presentes no Programa Nacional de Educação Física, através das instalações, tais como:

1. Sala de Judo (12mx12m);
2. Pavilhão desportivo com bancadas (40mx20m);
3. Piscina de Natação de 25 metros com água aquecida;
4. Sala de Ginástica equipada (21mx21);
5. Sala de Treino Físico;
6. Polidesportivo de Ar livre (relva sintético);
7. Campo de futebol com relvado natural (dimensões 100x64 metros);
8. Pista de atletismo com 6 corredores de 400 metros.

Relativamente à Educação Física e ao Desporto, as atividades letivas desenvolvem-se nos programas dos cursos do ensino regular, no ensino básico (3º Ciclo) e no secundário; no PROFIJ nível II e III e, no nível IV, no curso de Técnico de Desporto e no curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; nos programas especiais - Despiste e orientação vocacional, Ensino pré-profissionalizante e Programa Ocupacional; no ensino especializado em desporto.

Relativamente à lecionação da Educação Física, é realizado, no início do ano letivo o mapa anual de rotação das instalações, que dita onde e quando as turmas passam pelas respetivas instalações. O mapa apresenta 6 instalações desportivas, neste ano letivo, em média, a primeira rotação tem uma duração de 3 semanas, e a segunda passagem, cerca de 2 semanas.

Estão definidos no Regulamento Interno (SUBSECÇÃO III – COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS - Artigo 95.º Normas de Utilização) os espaços alternativos de aula, no caso de as condições atmosféricas impossibilitarem a efetuação

das aulas na Pista de Atletismo e no Polidesportivo de Ar Livre, tem-se como alternativa a utilização da Sala de Treino e a utilização de um terço do Pavilhão, respetivamente. Assim, garante-se sempre a lecionação numa instalação desportiva, que através de um plano de aula alternativo, seja possível a realização da aula.

Recursos materiais

As excelentes condições proporcionadas pela Escola Secundária das Laranjeiras permitiram-me lecionar todas as matérias sem nenhum entrave pela falta de material, permitindo, ainda, a promoção de um maior desempenho por parte dos alunos, visto que havia material disponível para todos nas melhores condições.

Recursos humanos

No ano letivo 2022-2023, a ESL apresenta 51 não docentes, 36 assistentes operacionais, 137 docentes e estão matriculados 648 alunos. Em específico, o Departamento de Educação Física da ESL é composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620, ou seja, dezasseis professores e três professores estagiários, dois da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e um da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O grupo disciplinar de Educação Física

O departamento curricular é uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular. O coordenador de todos os elementos do departamento de Educação Física que referi anteriormente é o docente Rui Gouveia. Segundo o Artigo 4º do DOG (Documento de Organização e Gestão), o coordenador do departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do Conselho Executivo.

O DOG é um documento elaborado pelos docentes que integram o Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico, é revisto todos os anos.

Os docentes que pertencem ao departamento de Educação Física têm que executar as tarefas de articulação curricular, promovendo a cooperação entre os docentes que integram o departamento para que haja a capacidade de criar eventos que motivem os alunos a praticarem desporto fora do contexto escolar. Algumas atividades que foram realizadas durante este ano letivo são, o torneio de voleibol 4x4, a 25ª edição da Supertaça Escolar, o MegaSprint e MegaSalto, o 2º torneio de Natação e o desporto escolar.

O núcleo de estágio

O núcleo de estágio (NE) da FCDEF na ESL, como já referi anteriormente, foi composto por 2 professores estagiários. Os professores estagiários ficaram responsáveis por lecionar aulas das turmas do professor cooperante (PC), neste caso o 7ºD e o 7ºE.

No princípio do ano, ficou acordado entre o PC e os estagiários de que, após cada aula lecionada, se faria uma breve reunião, de forma a refletir sobre a aula e as decisões nelas tomadas. Inicialmente, nós, estagiários, fazíamos uma breve análise sobre como tinha decorrido a aula, evidenciando os aspetos mais e menos positivos e, de seguida, o PC dava a sua opinião em relação ao que foi feito durante a aula na dimensão da instrução, da gestão, o clima/disciplina e as decisões de ajustamento. Estas pequenas reuniões, após as aulas, permitiram-nos melhorar o nosso método de ensino-aprendizagem, elaborar os planos de aula com mais qualidade e também de forma a não cometer os mesmos erros. Ficou acordado também desde do início do ano que os estagiários eram obrigados a assistir às aulas dos restantes colegas de estágio, o que também permitiu que nós conseguíssemos desenvolver um sentido crítico e observador muito mais apurado.

Considerámos que, a observação das aulas dos meus colegas foi essencial para o nosso desenvolvimento enquanto futuros docentes, isto porque permitiu pensar em novas estratégias para aplicar na leção das aulas e proporcionou, também, um olhar mais crítico sobre as tomadas de decisão. A observação do meu colega estagiário às minhas aulas possibilitou também, em algumas situações, ter o seu auxílio para a realização de certos exercícios, mais concretamente a realização dos testes FITEscola. Sobre cada aula realizada era feita uma reflexão escrita sobre a mesma.

A turma

Para garantir uma análise mais prévia e detalhada dos alunos, no início do ano antes do 1º contato com a turma, procedi à análise dos processos de cada aluno de modo a recolher o máximo de informação possível acerca deles. Após esta análise prévia, consegui concluir que a turma do 7ºD da ESL, no ano letivo 2022/2023, é caracterizada por ter 8 rapazes e 7 raparigas, com média de 12 anos (64% da turma). Foi ainda possível aferir que 3 alunos já tinham reprovado de ano durante a sua trajetória escolar e que na turma existia uma aluna detentora de uma necessidade educativa especial. Assim sendo, a aluna, durante o ano, teve um apoio pedagógico personalizado, adequações curriculares individuais e adequações no processo de avaliação (português, inglês e matemática). O último PEI que estava no processo era referente ao ano de 2017/2018 e o primeiro PEI foi realizado no jardim de infância.

Para aprofundar o conhecimento sobre a turma na 1ª aula de EF, tomei a liberdade de realizar um pequeno questionário (anexo 2) com algumas perguntas mais pessoais. Foi possível ficar a saber que a EF é a disciplina de que a maioria dos alunos mais gosta, a média de refeições por dia são 4, metade da turma toma sempre o pequeno-almoço, mais de metade da turma não pratica desporto fora do ambiente escolar, 64% da turma considera a disciplina de EF muito importante e 50% da turma está extremamente motivada para a prática de EF.

Com esta caracterização foi possível perceber que alguns alunos da turma não tinham bons hábitos alimentares e que a esmagadora maioria não praticava exercício físico fora do contexto escolar; um dos objetivos que defini durante este ano letivo foi o de sensibilizar os alunos para o tema da saúde.

No início do mês de outubro houve uma aluna que pediu transferência para outra escola, contudo, no mês de março a turma recebeu um novo aluno. O aluno rapidamente demonstrou-se bem inserido na turma, tendo uma boa convivência com todos os alunos da turma. Na disciplina de EF, este aluno demonstrou um bom reportório motor e disponibilidade para a prática das diferentes matérias.

CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

No seguinte capítulo, procede-se a uma descrição e reflexão sobre a prática desenvolvida ao longo do estágio pedagógico (EP), com o objetivo de fornecer uma análise sobre os aspetos críticos das diferentes dimensões de intervenção.

Área 1- Atividades de ensino-aprendizagem

A área 1 foi enquanto professor estagiário, a área mais importante e que deve de ser mais valorizada, uma vez que é neste domínio que o processo pedagógico é todo planeado e executado. Aí o estagiário consegue não só melhorar a sua capacidade de realização do EP, mas também consegue desenvolver a sua capacidade em variadas áreas, como a instrução, a gestão, clima/disciplina e as suas decisões de ajustamento.

Planeamento

O planeamento é uma ferramenta indispensável nas nossas vidas enquanto docentes, pois permite-nos, como o nome indica, planificar o ano letivo, definindo os diversos objetivos a serem alcançados no presente ano, tais como as atividades a realizar, o número de aulas que iremos lecionar, as unidades didáticas abordadas, quais as suas funções didáticas, as estratégias e diretrizes que iremos utilizar. Segundo Bento (1987), o planeamento consiste na seleção e preparação dos objetivos e dos conteúdos programáticos, tendo em conta não só as condições locais, mas também as temporais (indivíduos, espaço, materiais, número de horas). No início do ano letivo, foi-nos pedido pelo professor cooperante que procedêssemos à realização do Plano Geral de Estágio (anexo 3), neste plano geral foi possível incluir todos os projetos, atividades e trabalhos previstos para serem realizados nas 4 áreas do EP.

De acordo com Januário (2017), o planeamento é uma atividade mental que emerge como uma atividade humana fundamental pela possibilidade de oferecer um guia com os nossos objetivos e de enfrentar cenários imprevisíveis, ora o ensino é um sistema imprevisível, dito isto é possível compreender que ao tratar-se de um cenário imprevisível é necessário que o planeamento seja flexível e passível de adaptação. Ao realizar o planeamento sem conhecer quem são os indivíduos a que vamos aplicar os objetivos das matérias, é normal que durante o ano letivo o planeamento seja retificado tanto para adicionar conteúdo como para retirar. Devido à má gestão de tempo por parte do NE, foi

necessário retificar a área 3 devido à não realização de uma atividade inicialmente prevista; contudo, foram adicionados 2 novos projetos ao planeamento anual, à medida que surgiam novas ideias. É possível compreender melhor o conceito de planeamento dividindo por diferentes níveis, sendo estes, o nível micro que se refere ao plano de aula, o nível meso que se refere à unidade didática (UD) e ao nível macro que se refere ao plano anual (PA).

Na escola onde realizámos o EP, o planeamento era realizado consoante o rotação de espaços seguindo o Modelo Tradicional por Ciclos de Atividades (Blocos). Neste modelo é possível proporcionar aos alunos uma maior duração de tempo em contato com as matérias, desenvolvendo assim os objetivos previamente definidos a alcançar no final de cada bloco.

Planeamento anual

O planeamento anual (anexo 4), como já referimos anteriormente, identifica-se como um documento a nível macro. É a este nível que conseguimos observar toda a informação relativa ao número das aulas (com as respetivas datas), a distribuição das matérias consoante o local da aula, a carga física imposta aos alunos em termos das suas habilidades, qual unidade didática será lecionada, qual a sua função didática, a lista de todos os materiais disponíveis para a prática e a justificação das opções tomadas. Apesar de toda a informação mencionada, é previsível que, enquanto professores estagiários, o nosso prognóstico possa não ser o mais correto, uma vez que, segundo Januário (2017), os professores estagiários não possuem o conhecimento nem a experiência necessários para estabelecer objetivos concretos aos seus alunos a médio ou longo prazo.

Foi-nos pedido para realizar, no início do ano letivo, o Planeamento Anual. Para a elaboração deste documento, foi necessário consultar as diretrizes do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, o Plano Nacional de Educação Física (PNEF) do 3º ciclo, as Aprendizagens Essenciais e o DOG.

Na área 1, atividades de ensino-aprendizagem, tudo o que foi planeado no início do ano foi concretizado. Acrescentámos mais um momento dos testes FitEscola devido ao meu estudo de investigação-ação e criámos também um projeto em parceria com o gabinete de psicologia e saúde escolar da ESL, envolvendo um aluno com obesidade mórbida. O projeto consistiu em realizar diferentes atividades e sensibilizações com o

aluno sobre a prática de hábitos alimentares e de exercício físico saudáveis. Este projeto decorreu durante o horário das aulas de EF. Infelizmente, não foi possível realizar todas as sessões planeadas devido à dificuldade de comunicação entre os núcleos de estágio e o gabinete de saúde escolar. A solução teria sido iniciar o projeto mais cedo.

Na área 2, atividades de organização e gestão escolar, realizámos o projeto peddy-paper, que inicialmente estava na área 3, mas não realizámos o evento socioefetivo "+Atividade = +Saúde". O facto de o evento não ter sido realizado obrigou-nos a ajustar o Plano Anual. Este evento não se concretizou devido à má gestão de tempo dos professores estagiários. A sobrecarga de trabalho impossibilitou a realização da atividade. A solução seria ter iniciado a preparação da atividade mais cedo.

Na área 3, atividades de projetos e parcerias educativas, realizámos todas as atividades planeadas e, além do planeamento, organizámos um torneio de voleibol em colaboração com os professores estagiários e treinámos a equipa de voleibol escolar para participar na fase regional do desporto escolar.

Na área 4, a ética profissional, cumprimos todas as atividades planeadas, à exceção da formação interna de natação, devido a obras de manutenção que impossibilitaram o uso da piscina. É importante salientar que, sendo um planeamento feito com antecedência e flexibilidade, é perfeitamente normal ocorrerem alterações ao longo do ano letivo.

Após analisar a rotação de espaços, as Aprendizagens Essenciais em Educação Física e o referencial de sucesso no final do 7º ano, eu e o meu colega de estágio definimos que as matérias a serem abordadas seriam andebol, judo, atletismo (salto em comprimento, velocidade, corrida de estafetas e lançamento do peso), badmínton, natação, ginástica (solo, acrobática e aparelhos) e voleibol. A escola dividiu o ano letivo em semestres, o que implicou a repetição de algumas matérias no segundo semestre. Isso permitiu que, em algumas matérias, pudéssemos dar continuidade ao trabalho desenvolvido no primeiro semestre, como foi o caso de andebol e natação, proporcionando aos alunos a continuidade da matéria e o desenvolvimento das competências necessárias para o sucesso na disciplina.

No caso do judo, no segundo semestre, foi lecionado novamente, mas como os alunos já tinham adquirido as aprendizagens essenciais, decidimos (com a proposta do PC) introduzir a ginástica acrobática. Quanto às matérias de ginástica e atletismo, foram lecionadas especialidades diferentes nos dois semestres. No primeiro semestre, no atletismo, trabalhamos velocidade e salto em comprimento, enquanto na ginástica

focámo-nos no solo. Já no segundo semestre, no atletismo, abordámos o lançamento do peso e a corrida de estafetas, e na ginástica, os aparelhos e a acrobática. Durante as duas passagens pelo pavilhão, nós, os professores estagiários, decidimos lecionar duas matérias diferentes. No primeiro semestre, tivemos badmínton, e no segundo semestre, voleibol. Ao optarmos por ensinar duas matérias distintas no mesmo espaço, senti que os alunos tinham pouco tempo para consolidar o conteúdo lecionado.

Em suma, o planeamento anual permitiu-me, desde o início do ano, ter uma visão clara do meu planeamento a nível meso e micro. Sem a realização deste trabalho, estaria a prejudicar o meu processo de ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, os alunos. Segundo Januário (2017), sem um processo de planeamento estruturado, a intervenção pedagógica torna-se mais accidental.

Unidades didáticas

Após ter realizado o nível macro, seguia-se o nível meso mais nomeadamente a UD. A UD é uma estrutura pedagógica que orienta o processo de ensino-aprendizagem com uma sequência lógica e coerente. É um instrumento de planeamento educacional que permitiu-nos enquanto professores estagiários desenvolver um conjunto de atividades, estratégias e recursos relacionados com as matérias lecionadas ao longo do ano letivo.

“As Unidades Didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem” Bento (1998). As Unidades Didáticas procuram caracterizar todas as matérias abordadas ao longo do ano letivo, assim como apresentar os seus regulamentos, a importância das modalidades e explicar a sua história.

Posto isto, nas Unidades Didáticas, também estão demonstradas as ações motoras fundamentais para a prática das diferentes matérias, os seus objetivos, as estratégias de abordagem da UD, a sequência de conteúdos, a historicidade das matérias, os aspetos técnico-táticos, os materiais disponíveis para a lecionação e finalizando com as avaliações.

Para a realização das Unidades Didáticas foram utilizados documentos essenciais como o DOG elaborado pelo DEFD, o PNEF e as aprendizagens essenciais do 7º ano.

Em suma, a realização deste documento foi extremamente importante para a lecionação das aulas uma vez que na UD estava toda a informação relativamente à matéria, a consulta da UD permitiu-nos lecionar um conteúdo mais assertivo e ao construir o documento foi possível também aprofundar o conhecimento das matérias.

Plano de aula

Após termos realizado as Unidades Didáticas, seguia-se o planeamento a nível micro, ou seja, os planos de aula. O plano de aula é um documento elaborado por nós, docentes, onde é possível observar a estrutura da aula, os objetivos, a data, a função didática, o número da aula, os materiais utilizados, as componentes críticas e a descrição dos exercícios. É um instrumento de planeamento pedagógico que nos permite ter um guia detalhado sobre o que será lecionado e como deverá ser lecionado. Os planos de aula são importantes para fornecer um auxílio aos docentes e prepararmo-nos para as aulas, garantindo que vamos cumprir com os objetivos estabelecidos e dentro do tempo correto.

Segundo Takahashi, R. & Fernandes, M. (2004), "Cada aula é uma situação didática específica e singular onde os objetivos e conteúdos são desenvolvidos com métodos e modos de realização da instrução e do ensino, de maneira a proporcionar aos alunos conhecimentos e habilidades, expressos por meio da aplicação de uma metodologia compatível com a temática". Dito isto, o planeamento das aulas é um dos aspetos mais importantes no processo de ensino-aprendizagem, exigindo uma reflexão sobre o que terá que ser abordado, como irá ser abordado e em que momento deverá ser abordado. Para a lecionação das aulas, contamos com o auxílio de documentos orientadores, tais como os programas nacionais de EF, as aprendizagens essenciais e o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. A nível interno, a escola conta com o DOG criado e aprovado pelo DEFD da ESL. Este documento permitiu-nos saber em qual nível os nossos alunos estavam enquadrados, a qual nível poderiam chegar e o que necessitavam de fazer para atingir esse nível.

No princípio do EP, juntamente com os restantes colegas de estágio, realizámos uma minuta de plano de aula (anexo 5), onde elaborámos todas as aulas. A estrutura do nosso plano de aula era feita em fases. A primeira fase era, na maioria dos casos, dividida em dois momentos. No primeiro momento, fazíamos a receção dos alunos juntamente com a preleção inicial da aula, onde explicávamos os objetivos da aula. No segundo

momento, realizávamos o aquecimento com o intuito de aumentar a temperatura corporal dos alunos, de modo a evitar algum tipo de lesão. Esta fase não era realizada apenas quando os alunos precisavam de preencher alguma ficha ou realizar o teste de conhecimentos, que eram feitos na parte inicial da aula. A segunda fase tinha como objetivo realizar a parte fundamental, onde os alunos tinham um maior empenho motor. Nesta fase, os alunos podiam realizar a introdução, exercitação e consolidação da matéria, recebendo o ensino da matéria a ser lecionada.

Na terceira e última fase, os alunos realizavam o retorno à calma, muitas vezes recolhiam o material utilizado e nós, professores estagiários, realizávamos um pequeno resumo sobre como tinha decorrido a aula e o que seria abordado na aula seguinte. Em algumas ocasiões, era nesta fase que os alunos realizavam um pequeno programa de flexibilidade (anexo 6).

No plano de aula, também estava presente um espaço onde tínhamos que justificar as nossas escolhas dos exercícios realizados na aula e, no final de cada aula, tínhamos que fazer uma reflexão sobre como tinha sido a aula. Isso permitia-nos desenvolver um sentido crítico mais aprofundado, obrigava-nos a pensar na razão de termos escolhido aqueles exercícios e também a refletir sobre como tinha sido a nossa prestação nas diferentes dimensões da aula.

Uma das preocupações iniciais durante a leção das aulas era se seríamos capazes de cumprir com o planeamento da aula. Isso porque, durante o 1º ano de mestrado, fomos diversas vezes chamados à atenção sobre a importância de conseguirmos cumprir com o tempo estipulado, de modo a promover o máximo de tempo de empenho motor dos alunos.

As nossas aulas eram sempre planeadas do exercício mais simples para o mais complexo. Tentávamos sempre colocar um jogo lúdico de modo a conseguir cativar e estimular os alunos para a prática da matéria. E terminávamos sempre a aula com um pequeno resumo sobre o que foi a aula e o que seria dado na aula seguinte.

O processo criativo para o planeamento das aulas era por vezes prolongado, especialmente nas matérias onde tínhamos mais dificuldades, como a natação e a ginástica. Foi necessário haver um maior tempo de reflexão sobre essas aulas. Na matéria de ginástica, optámos por realizar muitas vezes o método de criar estações de trabalho, para que os alunos estivessem sempre em tempo de prática. Já na natação, optámos sempre por utilizar o método por vagas, de modo a facilitar a observação mais analítica dos gestos técnicos. Em conjunto com os nossos colegas de estágio, criámos uma ficha

de relatório de aula (anexo 7) para que fosse preenchida pelos alunos que não realizavam a parte prática da aula. Essa ficha era um método de manter os alunos envolvidos com a aula. É importante mencionar que, após o primeiro contato com a turma e a realização de algumas Avaliações Iniciais, pudemos aferir que a maioria dos alunos estava fora da zona saudável. Então, decidimos relacionar o nosso tema-problema com a condição física e, após a aprovação do professor orientador da faculdade, introduzimos um treino HIIT pelo método Tabata (anexo 8) à turma.

Consistia em realizar em todos os aquecimentos um treino Tabata à turma com gestos característicos da matéria que estava a ser lecionada. Isso permitia-nos não só poupar algum tempo na realização do aquecimento, mas também melhorar a condição física dos alunos. Devido à fraca prestação da turma, na matéria de ginástica tivemos que criar diferentes sequências (anexo 9) correspondentes ao nível de cada aluno. Essas sequências ficavam em anexo ao plano de aula, assim como a historicidade da matéria (anexo 10).

Para concluir, o plano de aula deve ser um instrumento sempre a ter em consideração por parte dos docentes. É um objeto fundamental que nos permite auxiliar sempre que necessário. Ao utilizarmos o plano de aula, transmitimos maior confiança na situação a ser desenvolvida, pois o que está a ser feito está justificado na teoria e na prática (Takahashi, R. & Fernandes, M., 2004). É preciso reforçar que o plano de aula está sujeito a reajustamentos durante a aula.

Realização

Uma das principais funções enquanto professor é garantir a melhor estratégia para aprimorar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Então, o principal objetivo de um conjunto de estratégias de ensino é facilitar o trabalho do docente, é essencial escolher as estratégias de abordagem da unidade curricular consoante os objetivos e caracterização da turma.

Instrução

No contexto da educação, a instrução tem a função de fornecer informação, orientação e ensino aos alunos. É um conjunto de estratégias e métodos utilizados pelos docentes para facilitar a aprendizagem dos alunos. O papel exercido pela comunicação na

orientação do processo de ensino-aprendizagem é inquestionável, qualquer que seja o contexto em que se estabelece. A transmissão de informação é uma das competências fundamentais dos professores sendo de vital importância no processo de ensino-aprendizagem. Segundo Martins, Gomes, e Carreiro da Costa (2017) o docente tem que transmitir informação de forma clara, objetiva e pertinente, acrescentando ainda que deve de comunicar aos alunos os objetivos (para quê), o objeto (o que vão realizar) e as atividades.

A qualidade da aula vai depender muito da qualidade da instrução, uma má instrução pode criar dúvidas nos alunos fazendo que tenham pouco tempo de empenho motor (no caso de ter que explicar novamente). Nós docentes de EF temos um grande desafio que são as aulas de 45 minutos, nestas aulas assim como a gestão, a instrução tem que ser muito bem precisa de modo a que haja pouco tempo de espera. Um outro desafio que nós docentes de EF enfrentámos é a partilha de espaços onde lecionámos a aula, este é um dos fatores extrínsecos que dificultam uma boa instrução. Algumas soluções para resolver este problema passa por ser mais curto na instrução ou até mesmo se possível afastar-se o máximo da outra aula para que o barulho seja reduzido. Ao realizar o projeto PTI e o projeto de lecionação ao 2º ciclo, foi perceptível que instrução varia muito consoante a idade dos alunos que temos à nossa frente, a demonstração era indispensável nos anos de escolaridade mais baixos, enquanto no ensino secundário nem sempre era necessário demonstrar.

Todas as aulas, durante o ano letivo, eram iniciadas com uma preleção inicial. Neste momento da aula, era lembrado o que tinha sido abordado nas aulas anteriores, controlávamos as presenças nas aulas, questionávamos os alunos, fazia-mos algumas perguntas relativamente à matéria a ser abordada e os alunos eram informados sobre os objetivos da presente aula.

Sendo a turma do 7º de escolaridade, a demonstração era algo indispensável, não só colocava os alunos mais concentrados como também facilitava a compreensão dos exercícios pedidos. Dada a importância da demonstração, esta tinha que ser executada da forma mais correta possível esta era maioritariamente feita por mim ou por algum aluno federado da matéria que sabia perfeitamente executar o que era pretendido. Um dos desafios sentidos no início do ano foi a simplicidade na instrução, por ser uma turma do 7º ano era necessário ser mais simples e objetivo, graças ao nosso PC conseguimos melhorar nesse aspeto. Quando a instrução era muito complexa os alunos também tinham a tendência de se distraírem a meio da explicação, devido não só à sua irrequietude (o que

é normal da idade) mas porque a determinada altura já não conseguiam compreender o que estava a ser dito. Quando era sentido que os alunos não estavam atentos e a instrução era interrompida ficávamos em silêncio, assim os alunos automaticamente também ficavam em silêncio demonstrando respeito e reconhecendo a liderança do docente, este foi mais um conselho dado pelo nosso orientador da escola que sempre funcionou ao longo do ano letivo.

Em relação ao *feedback*, este deve ser eficaz, específico, corretivo e congruente, induzindo nos praticantes maior entrega e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Ao contrário do *feedback* apreciativo, o *feedback* específico contém informação que pode facilitar as aprendizagens. O aluno necessita de receber informação técnica precisa acerca daquilo que fez (*feedbacks* descritivos), do que deve fazer para melhorar (*feedbacks* prescritivos), sobre a sua prestação motora de modo a corrigir-se (*feedback* interrogativo) e sobre a sua aprovação ou desaprovação por parte do docente (avaliativo). Segundo Piéron (1999), os professores de EF mais eficazes são aqueles que dão um maior número de *feedbacks* aos alunos, de forma adequada e específica, e passam menos tempo apenas observando os alunos sem interação. O autor ainda explica que, após fornecer um *feedback*, é importante que o professor observe se o aluno realmente ajustou o seu comportamento motor de acordo com o *feedback* que lhe foi dado, a isto damos o nome de “fechar o ciclo do *feedback*”; infelizmente não é utilizado muitas vezes, mas é algo fundamental para os alunos.

Durante o 1º ano de mestrado foi-nos transmitida a importância de fechar o ciclo do *feedback*, então, foi algo que tivemos em muita consideração durante a lecionação das aulas devido à nossa inexperiência, às vezes não era possível realizar. Nas primeiras aulas de algumas matérias que tínhamos dificuldade em lecionar, o *feedback* não era tão frequente devido há insegurança em transmitir informação errada, devido ao estudo mais aprofundado sobre as matérias em questão este problema desapareceu ao longo do ano letivo.

Em suma, uma boa instrução é um fator extremamente importante para a lecionação, se for aliado à demonstração e ao uso recorrente de *feedback*. As aulas eram sempre terminadas com uma pequena palestra final, onde falávamos sobre a prestação da turma durante a aula lecionada, o seu comportamento, os aspetos menos/mais positivos e transmitia informação em relação à próxima aula.

Gestão

A gestão do tempo de aula refere-se à habilidade do professor de conseguir planejar, organizar e utilizar da forma mais eficiente possível o tempo que tem disponível para alcançar os seus objetivos pré definidos. A gestão do tempo de aula envolve vários fatores tais como o planeamento da aula, o local, as transições entre exercícios, o reajustamento de exercícios e a capacidade do docente de conseguir prever se vai acabar a tempo ou não. Um bom processo de ensino-aprendizagem é estimulado e desenvolvido se houver uma gestão eficaz do tempo, onde os alunos tem tempo para absorver conhecimento e desenvolver capacidades.

Segundo Martins, Gomes, e Carreiro da Costa (2017), a eficácia da gestão do tempo de aula depende de um sistema organizacional bem estabelecido e compreendido pelos alunos. Desde das primeiras aulas, os alunos sabem o que devem fazer, quando é que o devem de fazer e como devem fazer. Este sistema de organização estabelece uma base sólida para que as aulas de EF ocorram de forma fluída, sem contratempos significativos, permitindo maximizar as oportunidades de prática e de aprendizagem.

Assim, indo ao encontro dessa citação, desde das primeiras aulas do ano que tentámos sempre implementar certos hábitos aos alunos de modo a permitir uma melhor gestão de tempo. Como por exemplo, nas aulas de natação os alunos já sabiam qual é que era a pista que cada um deveria de ir poupando assim o tempo da divisão dos grupos. A preparação do material das aulas também sempre foi uma preocupação do NE de forma geral, chegávamos sempre muito antecipadamente ao local da aula de modo a preparar o máximo de exercícios possíveis e procurar a forma de transição mais eficaz, como por exemplo nas aulas de andebol montávamos exercícios nos dois campos de sintético disponíveis e ficávamos sempre em movimento porque de acordo com Piéron (1999) o professor deve garantir que haja estações suficientes para todos os alunos, para evitar que os alunos fiquem muito tempo à espera de realizar a prática, é de acrescentar que assim como a aula os grupos também eram preparados previamente e a distribuição de coletes feita no início da aula.

Uma outra preocupação que nos foi transmitida no 1º ano de mestrado foi de como era errado terminar as aulas em efeito “funil”, ou seja, apressadamente sem dar tempo aos alunos de exercitarem o exercício. Este efeito foi algo que aconteceu pontualmente ao longo do ano, houve vezes em que decidimos não introduzir mais um exercício de modo a não provocar esse efeito.

Concluindo, esta foi a dimensão mais bem conseguida ao longo do ano letivo, as aulas raramente terminaram depois do tempo planeado e promovemos sempre o equilíbrio entre os tempos distribuídos pelas 3 partes da aula. O principal objetivo sempre foi que os alunos conseguissem retirar o máximo de proveito das aulas consequentemente beneficiando-se.

Clima e disciplina

De acordo com Siedentop & Tannehill (2000), a disciplina desempenha um papel fundamental no controlo das atividades dos alunos, contribuindo para criar um ambiente agradável na aula, seguro e propício à aprendizagem. É importante salientar que um bom clima e gestão de aula só beneficiará o bom desempenho dos alunos e professores, para tal quanto melhor a relação interpessoal do professor com os alunos, maior será a resolução de tarefas em sala de aula, isto porque existe mais motivação e aprendizagem por parte dos alunos.

No início do ano para conhecer os alunos foi feita a análise dos processos dos mesmos e a partir daí já foi possível identificar se havia alunos com situações de indisciplina ou não. Após a análise dos dados foi possível entender que alguns alunos da turma já estavam identificados com algumas participações e processos revelando que desrespeitavam os professores. Devido a esta análise, no primeiro contato com a turma tivemos que demonstrar uma postura de liderança, esta postura manteve-se até os alunos compreenderem que consoante o seu comportamento a nossa postura ia mudando, de acordo com o clima da aula optávamos por escolher uma atitude mais autoritária ou não.

Após a primeira aula, foi possível identificar quem eram os alunos mais influentes da turma, a partir daí e com aconselhamento do nosso PC, foi possível estabelecer uma ligação mais forte com o líder da turma dando-lhe algumas tarefas de responsabilidade durante as aulas, de modo a promover um bom ambiente durante a aula.

No primeiro contato com turma, entregámos a cada aluno uma folha com as regras fundamentais para o bom funcionamento das aulas e fizemos questão que fossem os alunos a lerem. Uma das dificuldades sentidas inicialmente foi haver dúvidas da distinção entre irrequietação e a indisciplina, a irrequietação é algo natural desta faixa etária e não representava que os alunos estavam a ser indisciplinados, com o passar do tempo foi mais fácil entender a sua distinção. Em alguns momentos ao longo do ano foi necessário repreender certos alunos e por vezes retirar-lhes da prática do exercício para que se

fossem sentar ou fazer uma tarefa diferente, esta decisão ajudava a recuperar o bom clima da aula.

Para concluir, para um clima positivo durante a lecionação das aulas o professor necessita de transmitir confiança e segurança para permitir mais aprendizagens por parte dos alunos. Ao manter uma boa relação com a turma, sabíamos que era possível controlar mais facilmente os seus comportamentos de indisciplina facilitando no processo de ensino-aprendizagem, caso fossemos sempre rígidos ia prejudicar a relação professor-aluno criando ainda mais confronto e prejudicando o clima da aula.

Justificação das opções tomadas

Durante o EP, como já era previsto, houve alterações que foram realizadas no planeamento anual, tanto a nível macro (planeamento anual), tanto a nível meso (UD) como também a nível micro (plano de aula). Ainda foram realizadas alterações relativamente às nossas formações, avaliações e atividades de melhoria do currículo escolar para uma educação mais enriquecedora. Todas as decisões ou alterações que foram realizadas ao longo do ano foram sempre feitas com o intuito de conseguir executar o melhor processo de ensino-aprendizagem possível, era tudo pensado e planeado para propor o melhor aos alunos, devido ao tema-problema escolhido também foi necessário alterar o PA para criar mais um momento da realização da bateria de testes FITEscola. O desporto escolar também sofreu algumas alterações, relativamente às datas dos treinos, torneios de treino e até mesmo da sua realização. Dito isto, foi necessário então reajustar não só o planeamento anual mas também o plano de estágio de modo a que os alunos conseguissem mais eficiência no desempenho escolar.

As aulas de EF da ESL são realizadas no complexo desportivo das laranjeiras, este como é um complexo que pertence ao governo regional dos Açores por vezes ficávamos impossibilitados de dar aula no local planeado devido à ocupação dos espaços, como por exemplo quando era realizada a competição europeia de voleibol feminino. Isto fazia com que nós tivéssemos que articular com os restantes discentes do departamento quais é que seriam os espaços que estavam disponíveis e quais é que estariam ocupados. Derivado a isto, o planeamento anual teve que ser reajustado assim como a UD o que requeriu novas estratégias consoante o local designado.

Durante o ano letivo 2022/23, tivemos que tomar uma decisão em relação às matérias que iríamos lecionar ao longo do ano. Eu e o meu colega de estágio, antes de

realizarmos o planeamento anual, decidimos que iríamos lecionar a matéria de judo devido ao espaço disponível para a prática no complexo desportivo (sala de judo), e o mesmo aconteceu com a matéria de andebol. Decidimos lecionar badmínton e voleibol, quando realizássemos a passagem pelo pavilhão (apesar de só necessitarmos de lecionar voleibol) e visto que o ano de estágio é um ano de experiência, decidimos também lecionar a matéria de badmínton, a fim de termos um novo desafio; o badmínton foi realizado no 1º semestre e o voleibol, no 2º semestre.

Em relação às matérias de atletismo e ginástica, tivemos novamente que decidir quais as modalidades de cada matéria é que iríamos abordar, o PC ajudou-nos neste processo, visto que não tínhamos muita experiência. Sendo assim, optámos por escolher para o 1º semestre a corrida de velocidade e o salto em comprimento e para o 2º semestre o lançamento do peso e a corrida de estafetas na matéria de atletismo; na ginástica escolhemos abordar no 1º semestre a ginástica de solo e no 2º semestre a ginástica de aparelhos, sendo os aparelhos mini-trampolim e trave olímpica. Como o estágio foi realizado com uma turma do 7º ano de escolaridade, achámos por bem introduzir os alunos em modalidades que funcionariam como base para as restantes modalidades, como, por exemplo, na ginástica de solo exercitar gestos técnicos que estão presentes em outras modalidade mais avançadas, o mesmo se aplica ao atletismo que decidimos exercitar a técnica de corrida, de salto e de lançamento desenvolvendo assim a capacidade motora base para as restantes modalidades que irão ser abordadas durante o resto do ensino básico.

A matéria de natação foi a que tivemos mais dificuldades inicialmente, o pouco conhecimento e a pouca experiência com os alunos numa situação completamente nova fez com que estivéssemos um pouco apreensivos no início da UD. Foi uma matéria na qual tivemos que procurar ajuda com professores especializados na matéria, como o caso do nosso PC. Nas primeiras aulas o mesmo assumiu as aulas deixando-nos intervir só na parte fundamental da aula para que nos fôssemos habituando e observássemos o comportamento dos alunos e como lidar. Optámos por colocar os alunos divididos pelas diferentes pistas consoante os níveis dos mesmos, o ensino era feito por vagas para que fosse possível observar com mais clareza os erros cometidos pelos alunos e para que pudéssemos entrevir da forma mais correta possível, o estudo da matéria também teve que ser mais aprofundado para que nos sentíssemos mais confiantes ao lecionar a mesma.

Com o auxílio de diversos materiais e instrumentos disponibilizados não só pelo PC mas também por alguns colegas de departamento, permitiu-nos evoluir não só no

planeamento das aulas mas também na qualidade da intervenção, pelas notas dos alunos no 2º semestre foi possível aferir que todos os alunos demonstravam melhorias quando comparados com o 1º semestre, ficando apenas 2 alunos no nível não introdutório devido à assiduidade muito irregular.

Nas atividades preparadas pelo NE, em grupo decidimos não realizar o projeto socio-efetivo “+Atividade=+Saúde”, este evento não foi realizado devido à menos positiva gestão de tempo dos professores estagiários, a sobrecarga de trabalho fez com que não fosse possível realizar a atividade, a solução seria ter iniciado a preparação da atividade mais cedo, também não foi possível realizar a formação interna de natação que devido a obras de manutenção não foi possível utilizar a piscina, contudo como já referi anteriormente foi nos dados materiais de apoio. É importante referir que também realizámos algumas atividades que não estavam planeadas, sendo estas o desenvolvimento do projeto em parceria com o gabinete de psicologia e saúde escolar da ESL com um aluno com obesidade mórbida, o projeto consistiu em realizar diferentes atividades e sensibilizações com o discente sobre a prática de hábitos alimentares e de exercício físico saudáveis, este projeto decorre durante o horário das aulas de EF e por fim realizamos também o torneio de voleibol organizado pelos docentes estagiários e os treinos para a equipa de voleibol escolar para participar no regional.

Concluindo, todas as nossas tomadas de decisão foram feitas sempre com o intuito promover o desenvolvimento do aluno.

Questões dilemáticas

Visto que nós estagiários estávamos numa realidade completamente desconhecida era perfeitamente normal que surgissem inúmeras dúvidas, questões e inquietudes. Estas dúvidas foram desaparecendo ao longo do EP, assim como o medo e a incerteza. De forma geral, o NE foi sempre muito pertinente demonstrando que queria aprender e conhecer sempre mais, o PC e os restantes colegas de departamento também sempre foram muito prestáveis ao longo do ano.

Uma das maiores preocupações era se seríamos capazes de controlar os comportamentos da turma e uma das maiores questões era o que é que deveríamos fazer caso perdêssemos o controlo da mesma. Após o primeiro contato com a turma, entendemos logo que tínhamos que demonstrar uma posição firme e de líder perante os alunos, estes demonstravam-se muito inquietos e desassossegados. Uma das estratégias

que utilizamos foi logo na primeira aula apresentar todas as regras de sala de aula e o que era esperado por parte dos alunos, uma outra estratégia foi a de ficar em silêncio sempre que os alunos estavam a conversar ao mesmo tempo da instrução, esta estratégia resultou muito bem visto que para o final de ano os alunos já se mandavam calar uns aos outros. Quando eu sentíamos que o clima da turma estava a ser perturbado por algum aluno, este era afastado da prática da aula ficando sentado no banco ou a realizar uma outra tarefa, o aluno só regressava a realizar os exercícios há ordem do docente.

Um outro dilema passava por não termos reportório de exercícios suficiente caso tivéssemos que fazer um reajustamento do plano de aula, em algumas aulas aconteceu que certos alunos tinham medo ou não se sentiam seguros ao realizar certos gestos técnicos, no caso da ginástica, esta preocupação fez com que o estudo prévio da matéria a ser lecionada tivesse que aumentar. A segurança dos alunos também era um receio que sentíamos, especialmente na matéria de natação e de ginástica, para conseguirmos ultrapassar este medo foi necessário ter muito cuidado na escolha dos exercícios e realizar sempre uma progressão dos mesmos, indo do mais simples para o mais complexo, no caso da natação a adaptação ao meio aquático foi fundamental para que os alunos estivessem e sentissem segurança para conseguirem realizar os exercícios propostos. Decidimos planear as aulas de ginástica por estações, de modo a conseguir estar mais presente a realizar as ajudas.

Um dos problemas da turma que foi desaparecendo ao longo do 1º semestre estava na pontualidade. Os alunos não tinham o hábito de chegarem a horas às aulas de EF, com a ajuda do PC tivemos que ser mais interventivos e fazer os alunos perceberem a importância de iniciar as aulas no horário previsto. Um outro dilema que tínhamos era se ia-mos conseguir manter os alunos motivados para a prática de EF, pois a turma, de início, demonstrava pouca motivação para a prática da disciplina, mais especificamente nas aulas de natação, o que resultava em faltas de material na maioria das vezes. A solução para este problema passou por tentar-mos ser o mais criativo possível para que os alunos se sentissem motivados: nas aulas de 90' colocar um ou outro jogo lúdico para manter os alunos mais descontraídos e, quando os alunos não traziam o material, realizavam uma ficha de relatório de aula (criada pelo NE), de forma a perceberem que, mesmo não estando a praticar a aula, tinham que estar envolvidos de alguma forma nas aprendizagens.

Em conclusão, os alunos com NEE também representavam algum receio visto que poderiam ter alguns problemas complexos. O único caso de NEE que estava presente na turma, era de défice intelectual então a solução passou por explicar os exercícios de forma

mais clara, simplificada e utilizar sempre que possível a demonstração. A criação de rotinas com a turma facilita e muito o processo de ensino-aprendizagem.

Avaliação

A avaliação consiste num processo contínuo que requer a recolha, a análise e a interpretação de diversas informações sobre o desempenho dos alunos, é de salientar que é uma prática fundamental no contexto educacional, isto porque permite avaliar a evolução, o conhecimento, as habilidades e as competências dos alunos em relação aos critérios anteriormente definidos, como por exemplo o DOG. Araújo (2017), vem confirmar esta descrição quando afirma que “tem de providenciar informação contínua a alunos e professores sobre os novos passos na aprendizagem, de como fazer mais e melhor. Tem de deixar de estar consignada a momentos específicos ou isolados para começar a fazer parte do dia-a-dia de quem ensina e de quem aprende.”

Ao longo do processo de avaliação, foi possível entender que o docente tem que ser o mais justo possível e estar fundamentado com as suas decisões. Segundo de Carvalho (1994) o problema do professor é conseguir recolher a informação com o devido rigor pedagógico e tem que ter uma justificação para as suas decisões pedagógicas.

Enquanto agentes responsáveis pela aprendizagem, nós docentes temos que ter bem definida a finalidade da avaliação, pode ser uma avaliação com o propósito de fazer um balanço inicial, pode ser também com o intuito de melhorar a aprendizagem do aluno ou com o propósito de fazer um balanço final. Estes 3 momentos referidos anteriormente foram utilizados ao longo do EP e são identificados como a avaliação inicial (AI), a avaliação formativa (AF) e a avaliação sumativa (AS). A AI e AS, num contexto de escolar, são da responsabilidade do docente, no entanto a responsabilidade da AF pode ser assumida pelo professor ou pelos alunos, segundo Araújo (2017).

Durante este ano letivo, a avaliação sempre foi vista como um momento sério, necessário e significativo, o DOG permitiu-nos ter a orientação com os referenciais de sucesso que cada aluno deveria obter, de forma a avaliar o mais correto possível. O DEFP definiu que os alunos da ESL seriam avaliados através dos seus conhecimentos, através da sua aptidão física e da sua prestação nas matérias lecionadas.

Avaliação inicial

A AI mais do que ser um momento necessário é também um momento muito importante da avaliação, isto porque a partir do momento em que é realizada inicia-se o planeamento do processo pedagógico. Dito isto, Araújo (2007) comprova que a AI serve para conseguirmos diagnosticar para que seja possível prognosticar, projetar para que desta forma consigamos planear de forma correta.

Segundo Araújo (2007), a partir da AI, realiza-se o prognóstico para um determinado aluno, para que, durante o ano, este consiga desenvolver as competências necessárias para chegar ao nível pretendido. No início do ano letivo foi-nos entregue pelo PC o protocolo de avaliação inicial (PAI) (anexo 11), a partir daí eu e o meu colega de NE realizámos uma tabela (anexo 12) de modo a conseguirmos realizar a AI. Na tabela referida anteriormente, estavam descritos os critérios em que os alunos eram avaliados na matéria em questão, após a verificação, se os alunos conseguiam ou não realizar o critério era feita a nota da AI e o prognóstico da AV. A partir destes dados foi possível organizar e estruturar as aulas consoante o nível de cada aluno e planear a forma mais correta do aluno chegar ao nível pretendido no final da matéria. As estratégias utilizadas ao longo da UD irão ser organizadas consoante a análise dos resultados obtidos da AI.

Após um breve análise ao PAI, foi possível entender em que é que o mesmo consiste, este consiste na proposta de situações/gestos técnicos presentes na matéria em questão de forma a definir o nível em que os alunos estão inseridos. Nos jogos desportivos coletivos, apesar de ser necessário avaliar certos gestos técnicos característicos da modalidade, como o passe no voleibol, este era avaliado durante a situação de jogo, de modo a garantir que não houvesse nenhuma falha na observação realizava também alguns exercícios mais analíticos. As grelhas eram de preenchimento rápido e relativamente fácil, definia-se por “Não Executa” (NE), “Executa” (E) e “Não Aplicado” (NA). Consoante o número elementos ou situações que o aluno executava era introduzido num nível, os níveis variavam do “Não Introdutório” (NI), “Introdutório” (I), “Elementar” (E) e o “Avançado” (A). Na folha de avaliação havia também um espaço onde era possível fazer várias observações, como por exemplo se era o primeiro contato do aluno com a matéria.

Todas as informações que eram retiradas na AI, posteriormente eram analisadas para que fosse possível fornecer aos alunos o planeamento mais adequado e mais eficiente para conseguirem evoluir o seu nível.

Avaliação Formativa

A AF é caracterizada por ser contínua e constante, de modo a que os alunos consigam desenvolver as suas capacidades. Esta avaliação é realizada tendo em conta as dificuldades dos alunos, as novas estratégias e a AI, sendo uma avaliação contínua esta permite ao docente acompanhar a evolução dos alunos adaptando assim não só o planeamento mas como as suas soluções consoante o *feedback* que é recebido pelos alunos.

Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas. Foi sendo promovida uma constante autorreflexão aos alunos acerca do seu desempenho, de forma a estes enquadrarem-se com os parâmetros necessários para determinado nível de desempenho e, através de uma autoavaliação, poderem ponderar sobre os seus objetivos e sucessos alcançados ou alcançáveis ao longo da matéria. Segundo Carvalho (1994), permite-nos entender que a qualidade do ensino melhora quando as decisões, estratégias ou ajustamentos são fundamentadas e suportadas pela informação derivada do percurso de desenvolvimento dos alunos.

A AF é desenvolvida tanto pelo docente como o aluno, esta permite segundo Araújo (2007), que o professor consiga orientar o seu ensino, de forma a permitir o ajuste do planeamento anual conforme os progressos dos alunos e no papel de discente a AF permite verificar o seu progresso e gerir em que fase está consoante a consulta dos objetivos previamente estabelecidos.

A AF foi realizada durante todo o ano letivo, esta era muitas vezes feita em forma de questionamento aos alunos, no caso da matéria de ginástica optámos por realizar umas fichas de autoavaliação, assim no final de cada aula os alunos preenchiam colocando lá o que eles achavam que tinham de 0-5 nos diferentes gestos técnicos abordados, sendo 0 uma má execução e o 5 uma execução excelente. A observação não só dos comportamentos dos alunos ao longo do ano letivo mas a também da sua prestação nas diferentes matérias, permitia-me também retirar notas sobre a AF.

Avaliação sumativa

Para Fernandes (2019), diferente da AF, a AS não acompanha sistematicamente o dia-a-dia dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, então este ainda conclui que a intenção da AV passa por definir um momento exato e utilizar esse momento para

recolher de forma deliberada e pensada as informações de como classificar os alunos nos seus níveis corretos. Para complementar esta informação Araújo (2017), refere que “A AS tem o propósito de fazer um balanço, não tem a pretensão de melhorar a aprendizagem”.

No DEFD da ESL, para realizarmos a AS contávamos com o auxílio do DOG, neste documento estavam estipuladas as diretrizes que indicavam o que os alunos necessitavam fazer para alcançarem um determinado nível. Nas aulas da AS afixávamos o DOG (anexo 13) para fazer uma pequena preleção sobre o que tinha sido abordado na UD. Na última aula de cada matéria lecionada era realizado a AS, os alunos eram previamente avisados para que na aula demonstrassem mais dedicação, esforçando-se mais para conseguirem obter um melhor nível. Devido à AF já era possível ter uma breve ideia de como seriam os resultados por parte dos alunos, ainda assim preenchíamos uma tabela muito semelhante à da AI. Esta tabela de AS (anexo 14) tinha uma parte que era igual para todas as matérias, mais concretamente a área dos conhecimentos, capacidades e atitudes e uma parte característica de cada matéria, que em semelhança à AI era preenchida com “Executa” (E), “Não Executa” (NE) e “Não Aplicado” (NE) sobre execução das situações propostas na mesma.

Após uma análise e consoante o número de gestos técnicos ou situações que o aluno conseguia ou não realizar, era atribuído uma nota qualitativa (Não introdutório, Introdutório, Elementar e Avançado), a soma de todas as notas qualitativas no final de cada semestre reflete numa nota quantitativa de 0 a 5. Nesta escala de 0 a 5 também está outros critérios tais como, o resultado dos testes FITEscola (se estão na zona saudável ou não), o teste escrito de conhecimentos e se participaram na ADES.

Em suma, durante a AS, é necessário existir uma interpretação o mais rigorosa possível, dos dados obtidos durante o processo de ensino-aprendizagem em que se observam, e continuamente se comunicaram, não apenas as aquisições do domínio cognitivo mas também atitudes e as capacidades. Após a recolha de informação, a interpretação dos dados adquiridos devem fazer-se numa perspetiva com critério, ou seja, com referência a critérios que neste caso é o DOG. Dito isto, é possível concluir que a AS realiza-se sempre que seja necessário fazer o balanço das aprendizagens desenvolvidas.

Auto e heteroavaliação

Este momento de avaliação foi realizado em 2 momentos durante o ano letivo, o primeiro momento na última aula do 1º semestre e o segundo momento na última aula do 2º semestre. Nestes dois momentos o intuito foi refletir com os alunos sobre a sua prestação ao longo de cada semestre, o DEFD colocou à nossa disposição uma ficha (anexo 15) de autoavaliação para os alunos poderem preencher, classificando assim o seu percurso no que diz respeito às atividades físicas, no que diz respeito à aptidão física e também quanto aos conhecimentos. Na parte de trás da mesma ficha, estava apresentado o referencial de sucesso (anexo 16), de forma a confirmar todo o processo de avaliação e que nota seria atribuída. As notas variam numa escala entre 1 e 5, segundo as normas que nos foram dadas pelo DEFD. O principal objetivo era de posteriormente informar o encarregado de educação do desempenho do aluno durante todo o semestre e no final conferir a que nota corresponde com a prestação do aluno. Com este intuito realizamos uma tabela com os diferentes parâmetros para atribuir a nota final do discente (anexo 17).

A autoavaliação é um momento em que é realizada na AF ou na AS isto porque vai desenvolver um espírito crítico nos alunos motivando-os a conseguirem melhores resultados, segundo Araújo (2017) a autoavaliação permite aos alunos produzirem uma melhoria na aprendizagem, ao conscientizar os alunos dos seus erros e por permitir que os alunos saibam os objetivos de aprendizagem. Na autoavaliação apenas 16.6% dos alunos colocaram uma nota diferente da já definida pelo docente, com estes valores é possível aferir que os alunos estavam cientes da nota que iriam receber, isto deveu-se porque sempre que realizávamos a AS de alguma matéria na aula seguinte colocávamos à disposição dos alunos a consulta das notas atribuídas.

Em suma, a autoavaliação é um processo de autoconhecimento. Durante este processo, é possível aos alunos conseguirem refletir sobre as suas habilidades, competências e atitudes que foram demonstradas ao longo do semestre. O aluno ao ter a perceção dos seus pontos fortes e das suas maiores fraquezas, tem na autoavaliação um momento de ter uma maior clareza onde e como deve se aperfeiçoar para melhorar seus resultados rumo aos seus objetivos.

Coadjuvação no 2º ciclo

Está presente no programa da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, a lecionação de aulas ao 2º Ciclo, este projeto está integrado no 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da FCDEF.

Após a conclusão do mestrado, nós, professores estagiários, estamos habilitados a realizar não só a lecionação de aulas ao Ensino Secundário (grupo 620), ao 3º Ciclo do Ensino Básico (ciclo atual de estágio), mas também ao 2º Ciclo do Ensino Básico (grupo 260). Dito isto, é fundamental que, durante o ano de estágio, os professores estagiários tenham a oportunidade de experienciar os diferentes Ciclos do Ensino Básico. No programa, está referido que é necessário realizar durante 2 semanas aulas (anexo 18) da disciplina de EF a uma turma do 2º Ciclo do Ensino Básico, de modo a vivenciar um ciclo de escolaridade diferente.

A turma selecionada contava com 21 alunos, dos quais 12 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, como já foi referido anteriormente. A UD foi escolhida pelo docente responsável pela turma, para dar continuidade ao planeamento do mesmo e de acordo com a rotação de espaços utilizado pelo DEFD. Dito isto, a matéria que foi lecionada, de acordo com a orientação do professor, foi futebol. Para a realização das aulas tínhamos à nossa disposição um campo sintético ao ar-livre e, em caso de as condições climatéricas não permitirem a realização da aula no exterior, em 3/4 do pavilhão.

Este projeto permitiu-nos entender em qual ciclo nos sentíamos mais à vontade para lecionar aulas, permitiu-nos também entender que, apesar das idades entre os ciclos serem muito semelhantes, existiam algumas diferenças. Os alunos do 2º ciclo, apesar de serem mais motivados para a prática da disciplina, demonstravam mais dificuldades na realização dos exercícios. Embora tenhamos sido alertados pelo docente responsável da turma, só depois do primeiro contato com a turma é que conseguimos ter a plena noção das capacidades e dificuldades sentidas pelos alunos na prática da disciplina e, especialmente, na matéria que estava a ser lecionada. Contudo, a turma demonstrou, na sua maioria uma boa capacidade de realização dos exercícios, visto que quase todos praticavam desporto federado.

No que toca às dificuldades sentidas, a diferença de material disponível para a lecionação das aulas era muito visível, quando comparada à ESL, e o número de alunos presentes na turma. Na escola onde realizámos o estágio, as turmas são reduzidas o que facilita não só a distribuição do material, mas também o controlo dos comportamentos

dos alunos. O controlo dos alunos foi sem dúvida o maior desafio, acrescentando que o facto de não conhecer os alunos para conseguirmos equilibrar os grupos de trabalho se tornou também num desafio. Antes de realizar os grupos, separámos os alunos que praticavam desporto federado dos que não praticavam de modo a conseguir promover uma maior equidade entre todos, com isto, alguma insatisfação foi demonstrada por parte de alguns alunos então tentámos enfatizar a importância do espírito de equipa e da cooperação entre os mesmos, para que todos pudessem participar de igual forma. Houve uma aula em que devido às condições climatéricas teve que ser realizada dentro do pavilhão em conjunto com outra turma, isto requereu um maior esforço para conseguirmos comunicar com os alunos, visto que eram muitos alunos e quase todos muito inquietos.

Após a primeira aula, foi possível verificar que a maioria dos alunos tinha dificuldades na condução de bola e também na leitura do espaço de jogo, iam todos a correr atrás da bola sem conseguirem entender bem o porquê de isto estar errado. Dito isto, durante as aulas foram realizadas estações de exercícios e situações com jogos reduzidos, estes tinham sempre como objetivo realizar a transferência para o jogo segundo Leonardo L. e Scaglia A. (2009) nos jogos reduzidos, é de grande importância propor objetivos específicos aos jogadores, para que consigam transferir e aplicar a situação vivida no jogo reduzido dentro de um jogo real. Assim o processo de observação e transmissão de *feedback* aos alunos foi muito mais facilitado. Sendo estes alunos muito inquietos, a duração dos exercícios por estações foi um aspeto a ter em consideração, porque estes rapidamente desviavam a sua atenção dos exercícios; a melhor solução que arranjada foi reduzir a duração de tempo que os alunos estavam em cada estação.

A utilização de sinais auditivos foi fundamental para a leção destas aulas, fosse para terminar o exercício, para chamar a atenção dos alunos ou até mesmo durante o exercício, no caso de exercícios em que os alunos reagiam a um estímulo auditivo. Para a organização da aula, chegávamos sempre 30 minutos mais cedo de modo a conseguirmos preparar todos os materiais e exercícios, optávamos por pedir aos alunos para ajudarem na recolha dos materiais. A aula era sempre iniciada com um jogo lúdico de modo a aumentar a temperatura corporal dos alunos e mantê-los motivados para a restante aula, apesar de ser um jogo lúdico tentávamos sempre introduzir algo que servisse de transferência para a matéria de futebol, como a desmarcação, a leitura de jogo e as tomadas de decisões.

Inicialmente foi adotada uma postura mais firme com os alunos, no entanto após observar o comportamento dos mesmos, chegámos à conclusão que poderíamos ser mais flexíveis. Durante as aulas, os *feedbacks* eram mais direcionados para os alunos que não eram federados da modalidade, estes demonstravam mais dificuldades na execução dos exercícios. No que se refere à gestão da aula, na primeira aula não foi possível realizar um exercício devido a algumas paragens para hidratação por parte dos alunos, como estava um dia de muito calor os alunos ficaram fadigados rapidamente então foi preferível não realizar um exercício para que tivessem energia para realizar o jogo no final da aula. Nas aulas seguintes esta situação não se repetiu, os alunos realizaram todos os exercícios previstos. Alguns alunos não tinham o hábito de chegarem a horas, em todas as aulas os alunos chegaram atrasados por vezes devido à gestão do controlo das diferentes turmas nos balneários.

Em suma, esta experiência como docente do 2º ciclo foi muito valiosa para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional, permitiu-nos lidar com uma realidade diferente daquela a que estávamos habituados. De forma geral, é possível afirmar que é fundamental estar-mos preparados para enfrentar diversos contextos e situações inesperadas.

Projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI)

O presente trabalho não surge no âmbito do Estágio Profissional do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FCDEF. Foi proposto pelo PC Gabriel Guerreiro, e está integrado na área 1 do EP, Atividades do Ensino-Aprendizagem.

O objetivo deste projeto é que o professor estagiário tenha a oportunidade de realizar, durante 1 semana, um horário completo de um docente de EF, mais precisamente 22 tempos semanais (anexo 19). Com este projeto é possível ao professor estagiário vivenciar a lecionação das aulas aos diferentes anos de escolaridade obrigatória; e é possível também ter contato com níveis de desempenho mais avançados, outras matérias, esperar diferentes comportamentos vindos dos alunos, outras perspetivas, não só sobre a disciplina de EF, mas também sobre a sua visões sobre o futuro.

Apesar de não fazer parte do plano de estudos, este projeto estava, já desde do início do ano letivo, presente no Plano Geral de Estágio, onde estão referidas todas as atividades/projetos que eu, enquanto professor estagiário, irei realizar durante o ano letivo

de 2022/2023. O projeto insere-se na Área 1- Atividades de Ensino e Aprendizagem, onde está tudo o que diz respeito à lecionação de aulas e aprendizagens.

O projeto decorreu na semana de 13 a 17 de março, e durante o EP este foi o projeto mais desafiante de realizar, mas também foi um dos mais gratificantes. Ao elaborar o horário, tentámos sobretudo lecionar a uma faixa etária diferente da que estamos a realizar o EP (12-13 anos), por isso é que a maioria das turmas presentes neste projeto eram do ensino secundário, isto permitiu-nos sair da nossa zona de conforto. Nós professores estagiários, optámos por escolher um professor e realizar o horário do mesmo para evitar confusões de horários. Além da vivência de realizar um horário completo de um docente, um dos objetivos passava também por testar a nossa capacidade de adaptação e de lecionação a diferentes grupos etários.

Para a realização deste projeto foi necessário a execução de tarefas prévias para que tudo corresse da melhor forma, ter acesso aos horários de todos os docentes para possibilitar a escolha do horários mais adequado ao nosso, de seguida, comunicar aos docentes responsáveis pelas turmas selecionadas e, por fim, recolher informações fundamentais sobre as turmas e os respetivos alunos. Ao falar-mos com os professores responsáveis pelas turmas, entendemos que a maioria dos alunos não tinha motivação para realizar a prática nas aulas de EF; então, foi proposto ao professor responsável pelas turmas a lecionação da matéria de boxe visto que era algo novo para todos os alunos, após a aprovação do professor iniciou-se as conversações com a Lion Gate Boxing Academy para a disponibilização do material.

Após a aprovação de todas as partes, a semana foi iniciada com uma especialidade nunca antes lecionada, o triplo salto. Segundo o professor responsável pela turma os alunos também nunca tinham tido contato com a especialidade na matéria de atletismo, a aula decorreu como planeada, com o professor e a turma a ficarem muito satisfeitos com a lecionação da mesma. A turma seguinte revelava ser o maior desafio neste projeto todo, uma turma só com 5 alunos, 3 dos quais se recusavam a realizar a maioria das aulas.

Ainda assim, foram feitos diversos desafios onde englobava diferentes matérias. O principal objetivo com esta turma era colocar os alunos em movimento, fazer com que os mesmos não ficassem simplesmente quietos sem fazer nada, mesmo com todas as dificuldades o objetivo da aula foi cumprido. Um outro desafio durante este projeto foi a lecionação de uma matéria completamente diferente; e a esmagadora maioria dos alunos nunca tinha praticado: o boxe. Apesar de ser uma matéria desconhecida, a adesão dos alunos foi muito positiva. Foi possível retirar dos alunos o pensamento de que, nos

desportos de combate, só existe violência e sensibilizá-los para a importância que é nós sabermos o básico para nos conseguirmos defender. Uma outra matéria que ainda não tinha sido lecionada foi o voleibol, apesar de a turma já ter tido algumas aulas apresentavam algumas dificuldades. Foram realizados alguns exercícios do mais simples para o mais complexo e no final foram realizados jogos, esta aula cumpriu com tudo o que tinha sido previamente planeado tendo sido possível observar algumas melhorias nos alunos.

Este projeto permitiu-nos aumentar a nossa “bagagem” de conhecimento para num futuro não muito distante conseguirmos cumprir com um horário completo; fez-nos compreender a dificuldade, por exemplo, que é acabar uma aula de 90 minutos e conseguir manter a energia necessária para as aulas que se sucedem. É necessário ter uma boa capacidade de adaptação e um conhecimento aprofundado das matérias a ser lecionadas, e ter a capacidade de mudar a linguagem técnica de uma aula para a outra num curto espaço de tempo (no caso de lecionar ensino básico e secundário). De forma geral, foi muito importante a realização deste projeto, pois o contato com as diferentes faixas etárias fez-nos compreender melhor o que esperar de cada uma e em qual nos enquadramos melhor.

Concluindo, este projeto deveria de ser obrigatório e estar presente no programa da Unidade Curricular Estágio Pedagógico. Foi, claramente, um projeto muito útil do qual retiramos experiências e conhecimentos que iremos utilizar no futuro.

Área 2- Atividades de organização e gestão escolar

Esta área diz respeito à assessoria de direção de turma (DT). Ao ser possível acompanhar semanalmente a diretora de turma nas suas diferentes tarefas, entendemos o quão complexa é esta posição e o desempenho deste cargo. O diretor de turma representa a ligação entre os alunos, os restantes docentes da turma, os encarregados de educação dos alunos da turma e tem que conseguir gerir a troca de informação entre todos da forma mais correta e de modo a não prejudicar ninguém. Fortalecendo esta afirmação, ao ser nomeado diretor de turma, a estes são atribuídos dois tipos de competências: promover e maximizar a articulação entre outros professores da turma, alunos e encarregados de educação e ser responsável por promover a participação destes nas atividades desenvolvidas (Zenhas, 2006).

O papel do diretor de turma tem assumido uma posição de destaque no trabalho de coordenação pedagógica com os alunos, visando promover o sucesso educativo. Como um líder pedagógico, o diretor de turma desempenha um papel crucial ao estabelecer uma ligação entre a escola e a família. Segundo (Castro 1995), o diretor de turma desempenha um papel fundamental na coordenação e promoção de todas as atividades educacionais do aluno. Além disso, ele atua como representante da escola perante a família e a comunidade, possuindo um profundo conhecimento da dinâmica escolar. Por esse motivo, ele desempenha um papel crucial na integração dos alunos e na aproximação das famílias com a escola. A escola é um lugar que acolhe uma diversidade multicultural muito grande, com isto é necessário haver um plano educativo que consiga proporcionar a todos as mesmas oportunidades, para que os alunos se sintam valorizados. A diretora de turma assume um papel preponderante neste aspeto, visto que é ela que faz o elo de ligação entre todos os intervenientes.

Durante a assessoria da DT foi necessário encontrar-mos um horário para a realização da mesma, o horário proposto para a DT, i.e., à segunda-feira, entre as 10:15 e as 11:00 e, para receber-mos os encarregados de educação, à terça-feira, entre as 16:45 e as 17:00. Facilmente entendemos que este horário não era suficiente para conseguirmos resolver todos os problemas que surgiam; consciencializámo-nos também de que o cargo de diretor de turma exigia muito mais do que transmitir informação aos alunos/encarregados de educação e do que as questões burocráticas que são necessárias realizar.

Durante este ano foi-nos possível assistir a diversas reuniões não só entre docentes, entre diretores de turma e encarregados de educação mas também entre outras pessoas como foi o caso da assistente social. Uma das coisas que mais aprendemos enquanto assessores é que, devemos anotar tudo o que fazemos na DT, seja um contato com uma entidade, seja um contato telefónico com um encarregado de educação ou uma entrega de uma ficha a um aluno. Uma das nossas preocupações era como é que ia ser as interações com os pais dos alunos, mas rapidamente percebemos que se tudo for anotado estamos salvaguardados em caso de dúvidas por parte dos mesmos. Foi possível ter uma aprendizagem muito boa com a professora diretora de turma, demonstrou-se sempre pronta a ajudar, rapidamente depositou muita confiança tentando sempre com a sua boa disposição retirar o positivo dos problemas simplificando-os. Graças à professora, foi possível aprender o funcionamento da plataforma regional SGE, como realizar as verificações e justificações de faltas, como organizar o dossier, como contactar com os pais, como preparar a ata e a reunião do conselho de turma, entre outras tarefas.

Durante o 1º semestre, devido a motivos de saúde a diretora de turma teve que se ausentar durante 3 semanas e com a autorização do conselho executivo da ESL ficámos responsáveis a 100% pela DT. Durante a sua ausência, tive que ser feita a justificação das faltas dos alunos, a organização do dossier da turma e o maior desafio foi o contato com duas encarregadas de educação para combinar uma reunião com a assistente social da escola. Durante estas duas reuniões, fomos o elo de ligação entre a assistente social e a encarregada de educação. Sentimo-nos confiantes e lidamos com a situação de forma responsável e correta.

A turma do 7ºD apresenta 2 alunos em situação de abstenção escolar; estes dois casos são muito graves, estando ambos a ser acompanhados pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ); são acompanhados também Direção Geral de Reinserção e Serviços prisionais (DGRSP), e abrangidos pelo programa Epis para combater o abandono e insucesso escolar e o Projeto de Integração Escolar e Social (PIES), que contou com a colaboração da assistente social e da psicóloga da escola, durante o ano letivo todo foi necessário realizar diversos relatórios sobre esses alunos para entregar a estas entidades. Uma aluna da turma também está identificada como sendo uma aluna com Necessidades Educativas Especiais (NEE), tendo sido necessário ao longo do ano de preencher e reformular o Programa Educativo Individual (PEI) da mesma. Devido à turma apresentar muitos alunos com problemas sociais e económicos, foi necessário durante

todo o ano manter contato com vários órgãos da escola, sendo estes o conselho executivo, os serviços da escola, o departamento de ação social e o departamento de psicologia.

Após a conclusão do 1º semestre, juntamente com a diretora de turma procedemos à realização da ata do conselho de turma. Esta elaboração foi muito importante para nós porque preparou-nos para conseguir-mos futuramente elaborar uma ata sozinhos, caso seja necessário. Posteriormente a pedido da diretora de turma, “conduzimos” o conselho de turma sozinhos, no conselho de turma foi lida a ata, as observações de cada aluno, as suas notas acompanhadas das dificuldades e estratégias que cada docente tinha escrito para os alunos com negativas. Apesar de nos ter-mos sentido ansiosos no início da reunião com o passar de tempo fomos ficando mais calmos, é de salientar que a diretora quando achava necessário entrevista, no final de contas cumprimos com o proposto.

Para os alunos da turma 7ºD, foram inicialmente planeadas algumas atividades de modo a inculcar e desenvolver nos alunos diversos valores morais para que melhorassem as relações intrapessoais e as interpessoais. Deste modo, decidimos realizar os testes sociométricos nas turmas dos professores estagiários para que fosse possível compreender melhor as relações dentro da turma, apesar dos testes terem sido feitos e terem influenciado o planeamento das aulas (a preparação dos grupos de trabalho) não terminou como planeado, tínhamos planeado realizar um evento socio-efetivo relacionado com o combate à exclusão social mas não se concretizou. A maior causa do insucesso desta atividade passou por termos deixado passar algum tempo do que era suposto e depois já não tivemos tempo de conseguir voltar a planear, para que fosse possível realizar a atividade. Contudo, conseguimos realizar no dia da alimentação uma atividade sobre hábitos alimentares saudáveis associando a atividade física, os alunos realizaram um peddy-paper com vários postos espalhados pela escola. O NE planeou a atividade e ficámos encarregues de vários postos de pistas.

Em conclusão, alguns pontos-chave essenciais para cumprir com o papel de diretor de turma são, o acompanhamento do progresso dos alunos, a orientação e apoio emocional, a capacidade de relação entre a escola, os alunos e os encarregados de educação e a colaboração e coordenação com outros professores e a promoção de valores e comportamentos educativos. Estes foram elementos chave de enriquecimento para a nossa ação enquanto futuro diretor de turma, a forma como a escola nos acolheu e integrou, a forma como abordámos o cargo de DT e a exigência que nos foi colocada ao nível das diversas reuniões de avaliação, as reuniões com outros órgãos escolares, a preparação de documentos e muito mais, estamos confiantes que no futuro caso seja

atribuído o cargo da DT estamos preparados para realizar a função com a devida exigência porque a escola em que realizámos o estágio permitiu-nos desenvolver e realizar esse processo.

Área 3- Projetos e parcerias educativas

Relativamente à Área 3, esta tem como principal objetivo desenvolver as competências de conceção, construção, desenvolvimento dos estagiários. É essencial a presença dos mesmos nos projetos educativos e curriculares realizados em diferentes dimensões. Ou seja, nesta área poderá encontrar-se todos projetos relacionados com as atividades feitas ao longo do ano letivo, sejam direcionadas para os alunos ou para os docentes.

Durante todo o ano letivo, foram realizadas diferentes atividades em diferentes modalidades (anexo 20), tendo sempre como objetivo retirar o melhor dos alunos, promovendo em simultâneo a prática de atividade física. Esta envolvência no desporto escolar, fez com que o processo de adaptação à escola fosse mais rápido uma vez que estávamos em contato muito mais descontraído com os alunos, permitindo assim aumentar a confiança e o à vontade dos alunos com os professores estagiários.

Projeto Desporto Escolar

Na Região Autónoma dos Açores o desporto escolar desenvolve-se em quatro níveis de participação: No primeiro nível, nas Atividades Desportivas Escolares (ADE); No segundo nível, nos Jogos Desportivos Escolares (JDE); No terceiro nível, em atividades físicas e desportivas com ou sem enquadramento federado, através dos Clubes Desportivos Escolares (CDE); No quarto nível, na participação nas atividades do Desporto Escolar Nacional e Internacional (DEN). A participação dos alunos efetua-se de forma voluntária e sob a direta supervisão técnico pedagógica de docentes para tal habilitados, nos diversos estabelecimentos de ensino da Região.

No âmbito da atividade desportivas escolares, nós núcleos de estágios ficamos responsáveis por organizar um torneio de voleibol na escola (anexo 21), esta ideia surgiu por ser uma modalidade pouco praticada pelos alunos da ESL. Nós organizamos todo o processo, eu fiquei responsável pelas inscrições (anexo 22) (devido à pouca adesão tivemos que ir bater de porta em porta para convencer os alunos a participarem), pela arbitragem dos jogos femininos e de forma a empolgar os alunos criamos uma espécie de jornal desportivo (anexo 23) onde semanalmente eram colocados os resultados e algumas fotografias do torneio. Nós ficamos responsáveis pelos escalões todos ou seja 3º Ciclo Ensino Básico Regular e Ensino Secundário, no início do projeto não era suposto criar

uma equipa para representar a escola nos jogos desportivos de fase regional (como não houve mais equipas passou diretamente para a fase regional) mas como a oportunidade surgiu posteriormente, este torneio serviu para conseguirmos identificar e selecionar os alunos que iam representar a escola. O regional foi realizado na ilha das flores, como nenhum estagiário tinha as condições de acompanhar a equipa, foi um representante do conselho executivo e 3 professores responsáveis pelos alunos.

Projeto III Cross Running

De seguida foi realizado o "III Cross Running", nesta atividade eu ficámos responsáveis por uma equipa de montagem numa certa zona do percurso, para ser possível a montagem correta do troço tivemos que fazer o reconhecimento ao espaço na semana anterior, após a prova também fomos auxiliar o professor responsável a ordenar os resultados conforme os tempos realizados pelos alunos na prova. A partir desta atividade foi possível aferir os representantes da escola para o corta-mato a nível de ilha. A nível de ilha contámos com um 1º lugar, posteriormente o mesmo aluno venceu a fase regional sagrando-se também campeão regional. Os mega-escolares não foram preparados da mesma forma, devido às condições atmosféricas não foi possível realizar a fase de escola, então as inscrições foram feitas consoantes os resultados que os docentes tinham dos seus alunos. A fase de ilha foi realizada na pista do Complexo Desportivo das Laranjeiras o que facilitou muito a deslocação dos alunos para as provas, acompanhámos os alunos no dia da prova, o melhor resultado que obtivemos foi um 2º lugar na prova de velocidade.

Projeto XXV Supertaça Escolar

A "SUPERTAÇA ESCOLAR" é uma iniciativa do DEFD da ESL, com o apoio do Laranjeiras Clube, que visa proporcionar aos alunos das quatro Escolas Secundárias da Cidade de Ponta Delgada, Antero de Quental, Domingos Rebelo, Colégio do Castanheiro e Laranjeiras, a participação numa competição formal, em algumas das matérias nucleares da disciplina de EF (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica e Atletismo). Este evento desportivo contou com a presença de cerca de 700 alunos participantes ao longo dos 3 dias de provas (16, 17 e 19 de maio de 2023) (Anexo 24). A equipa organizadora da XXV SuperTaça Escolar era composta pelo coordenador PC, contava também com a colaboração de um docente e a colaboração dos 2 núcleos de

estágio. É importante referir também que as turmas profissionais desporto do 12º ano também colaboraram na logística.

Não só por ser um evento já por si muito importante devido à enorme massa associativa, também tínhamos a pressão extra de que já não se realizava o evento há 3 anos devido ao covid e celebrávamos 25 anos desde o início da mesma, tudo isto tornava a expectativa ainda mais alta. O primeiro e-mail enviado em relação à XXV Supertaça Escolar remonta ao mês de janeiro (4 meses antes da prova), o que demonstra a exigência de uma preparação prévia. O primeiro contra-tempo que tivemos foi a redução de 1 dia de prova, passando de 4 dias para 3, isto obrigou-nos a uma retificação total do calendário tendo menos manobra e mais probabilidade de logisticamente acontecer algum erro, o segundo contra-tempo foi que uma das escola na semana anterior informou que não iria conseguir participar no escalão de sub-15 o que fez com houvesse outra retificação no horário, no final tudo ficou resolvido e decorreu da forma planeada. A primeira função, foi contactar diversas empresas para saber se estavam dispostas a comparticipar monetariamente para o evento, o principal patrocinador da atividade foi a Câmara Municipal de Ponta Delgada.

As tarefas de arranjar patrocínios, a logística, realizar os diversos ofícios às empresas patrocinadoras, às associações desportivas para pedir os árbitros federados, à comunicação social, aos serviços desportivos para disponibilizarem o material foi tudo realizado em conjunto com os restantes estagiários. Uma das maiores dificuldades durante este evento foi a adesão por parte dos alunos à participação da mesma, sendo uma escola com um número reduzido de alunos federados inscritos torna-se muito complicado quererem participar, a solução que encontramos foi sensibilizar ao máximo os alunos sobre a importância do evento, indo de sala em sala a recolher informação e recrutar jogadores.

Numa data mais próxima da atividade, o professor atribuí-nos a tarefa de realizar os lanches com a colaboração de todos. Contactámos com 7 padarias sobre a possibilidade de colaborarem connosco e 6 aceitaram, tivemos que orientar com as 6 padarias os horários e os dias que cada uma iria disponibilizar o pão e “jogar” com o este número de pães (anexo 25), todos os dias do evento chegámos às 5 da manhã de modo a conseguir recolher os pães de diversas zonas. Esta parte acabou por ser muito acessível, porque não só a equipa organizadora mas também alguns alunos do 12º ano do curso técnico de desporto demonstraram-se disponíveis para preparação dos lanches. A entrega dos lanches era feita em dois momentos distintos do dia, 1 de manhã e o outro à tarde

normalmente a entrega dos lanches era feita pelo NE e pelo outro professor responsável. Uma dificuldade sentida foi o atraso que resultou da prova de ginástica, o aquecimento era feito antes de cada prova e isto gerava um atraso imenso devido à forte afluência de alunos a realizarem o aquecimento, uma das soluções passaria por colocar uma zona de aquecimento no pavilhão em simultâneo à execução das diferentes provas.

A XXV SuperTaça Escolar foi uma das experiências mais enriquecedoras deste ano letivo de estágio, nós realizámos inúmeras coisas que nunca tínhamos feito, como por exemplo os ofícios entregues. Foi um desafio que terminou da melhor forma, com a esmagadora maioria dos participantes satisfeitos com a organização. Em género de conclusão, a organização da XXV SuperTaça Escolar foi o ponto mais alto da área do desporto escolar não só pelo grau de exigência mas também pela importância da mesma. Considerando ainda que envolvia cerca de 850 pessoas ligadas a este evento, para além disso toda a parte de preparação desde da conferência de imprensa até à cerimónia de encerramento fez-nos perceber que vários caminhos tinham que ser percorridos, nomeadamente ao nível da procura dos patrocinadores, dos apoios, na organização das equipas de lanche, nas equipas de mesa e muito mais.

Em conclusão, esta foi a área que tínhamos obrigatoriamente ser pró-ativos, foi uma área muito exigente tanto a nível físico como psicológico mas que aumentou imenso a nossa “bagagem” de conhecimentos. Infelizmente é também possível observar que os alunos desprezam um pouco o desporto escolar, mas está no papel do docente conseguir arranjar soluções para atrair mais a comunidade escolar, tendo o professor ou treinador um papel muito importante na construção dessa perceção e consequentemente na qualidade da motivação dos jovens (Treasure & Roberts, 1995). Como por exemplo a introdução do CrossRunning que teve uma adesão enorme comparativamente ao cortamato por ser algo muito mais estimulante para os alunos.

Área 4- Atitude ético-profissional

A área referente à Ética profissional é uma das mais importantes, visto que é uma área que está em constante evolução acompanhando desde o início da carreira de docente até ao final. No campo do ensino, a Ética Profissional é de extrema importância esta refere-se aos princípios e valores que guiam os comportamentos éticos dos docentes durante o seu percurso profissional, durante este tempo os professores tem que ser capazes de se adaptarem às novas realidades. As gerações atuais estão muito diferentes das gerações anteriores, assim como as matérias lecionadas sofrem alterações ao longo do tempo, dito isto é necessário que haja um acompanhamento por parte dos professores de conseguirem acompanhar as novas necessidades que vão surgindo. Segundo Jacques Delors (2003), a vida profissional dos professores deve organizar-se de modo a que tenham oportunidade, ou antes, se sintam obrigados a aperfeiçoar sua arte, e beneficiar-se de experiências vividas em diversos níveis da vida económica, social e cultural.

Nós professores estagiários, tínhamos a plena consciência que iria ser um ano de enorme aprendizado e que devíamos de aproveitar todas as oportunidades para que futuramente conseguíssemos ultrapassar as dificuldades impostas pela profissão. Onofre (1996), confirma que a formação dos professores deverá ser um processo contínuo e sistemático, prologando-se por toda a vida.

No início do ano, nós estagiários optámos por realizar algumas formações mais a nível geral e não tanto relacionadas com a lecionação, a primeira formação que tivemos foi externa da escola que se denominava de “Açores Summit” (anexo 26) esta formação decorreu nos dias 21 e 22 de outubro, em Ponta Delgada. Apesar de a formação estar mais relacionada com o mundo do fitness, esta permitiu-nos aumentar o nosso conhecimento ao nível anatómico, algo que foi utilizado posteriormente nas aulas lecionadas como a correção dos nossos alunos quando executavam em certos gestos técnicos.

Relacionado com as aulas, a ESL tem a sorte de ser uma das escolas com melhores infraestruturas desportivas a nível nacional como por exemplo uma sala só destinada para a prática de judo e uma piscina de 25 metros. Estas duas matérias estavam fora da nossa área de conforto e ao saber que iríamos lecionar fomos ao encontro de tentar aprender mais sobre elas, para aumentar o nosso nível de conhecimento de modo a que o nosso método de ensino-aprendizagem fosse o mais correto possível. Apesar de ter sido após o início da lecionação da matéria, o DEFD da ESL propôs uma formação interna de judo dada por um atleta veterano, foi positivo observar durante a formação que a grande

maioria das progressões dos gestos técnicos tinham sido bem lecionadas pelos NE . Semelhante ao judo, inicialmente estava previsto haver uma pequena formação de natação entre o NE e o PC, uma vez que o professor é um dos coordenadores do Clube de Natação dos Bombeiros de Ponta Delgada e treinador de nível 2 de natação. Infelizmente na altura em que íamos iniciar a formação, a piscina esteve interdita para obras, em solução foi-nos dado pelo professor inúmeros livros e documentos digitais com toda a informação da matéria, assim como as devidas progressões. Nós núcleos de estágios, tivemos também a oportunidade de ter uma formação interna de atletismo (Anexo 27) com um docente que era o antigo coordenador da Associação de Atletismo de São Miguel, o intuito da formação foi a preparação para a XXV SuperTaça Escolar que decorreu nos dias 16,17 e 19 de maio.

Acerca dos valores, sendo este o nosso primeiro contacto com uma turma e estando há nossa responsabilidade, tentámos logo de início promover e suscitar diversos valores morais aos alunos. Na primeira aula foi dado aos alunos uma folha com as regras de sala de aula e como deveriam funcionar o clima das aulas ao longo do ano letivo, de início era notório que a turma não se respeitava nem tinha os melhores comportamentos entre si, algo que foi melhorando ao longo do ano. A contínua persistência foi um dos pontos-chave para esta melhoria observada ao longo do ano. Foi-nos proposto pelo coordenador do DEFD que recebêssemos um atleta (medalhado olímpico) e realizássemos um seminário (Anexo 28) para os alunos dos cursos profissionais de desporto, com este seminário foi possível também transmitir diversos valores com o auxílio do mesmo a futuros profissionais da área do desporto.

Durante este ano, tivémos a oportunidade de assistir e participar em diversos seminários/palestras realizadas pela FCDEF que nos ajudaram a aumentar a nossa bagagem de conhecimento sobre o desporto e ensino. O “Programa Educação Olímpica”, o “Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (Anexo 29) e as “Jornadas de Encerramento Projeto Olimpíadas Sustentada: a equidade não tem género” (Anexo 30) estes projetos garantiu-nos um maior conhecimento sobre a área de estudos em que estamos inserido. É importante ainda destacar, que durante este ano letivo tivemos ao nosso dispor uma sala de departamento com inúmeros livros, documentos, um computador recheados de conteúdos e modelos de aprendizagem tudo isto garantiu-nos certamente uma melhor Ética Profissional. O professor estagiário do núcleo da FADEUP lecionou a matéria de danças tradicionais, como tínhamos algumas dificuldades nesta matéria realizámos a parte prática das aulas. O facto do nosso PC nos exigir que estejámos

presentes em todas as aulas lecionadas pelos nossos colegas, permitiu-nos também ser mais autocríticos, para conseguir-mos analisar melhor os comportamentos do professor durante as aulas, a pedido do PC elaborámos uma ficha e de seguida preenchemos com todos os comportamentos do professor estagiário durante a leção da aula (anexo 31), com esta ficha foi possível observar a frequência de *feedback* do professor, a sua gestão de tempo entre outras dimensões. A oportunidade de trabalhar em conjunto com o outro NE e com colegas com mais de 30 anos de carreira, possibilitou-nos também aprofundar os nossos conhecimentos tanto a nível de conteúdos para lecionar mas também ao nível da gestão de eventos desportivos.

Concluindo, a Ética Profissional de um docente é muito importante, pois ela estabelece os padrões de conduta esperados na profissão e influencia diretamente a qualidade da educação fornecida aos alunos. Ao agir de forma ética, os professores desempenham um papel essencial na formação moral dos alunos, além de contribuírem para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa, responsável e respeitosa. Algo que nos deve acompanhar enquanto professor de EF, ao agir de forma ética nós enquanto professores iremos desempenhar um papel essencial na formação moral dos nossos alunos além de contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa e respeitosa. É sempre importante todo o processo de formação, considerando que os conhecimentos evoluem e temos que estar sempre o mais atualizados possível para conseguir-mos transmitir conhecimentos de forma assertiva aos alunos. Durante este ano letivo conseguimos rever neste papel, tivemos a preocupação de nas áreas menos fortes ter a possibilidade de receber conhecimentos e sabedorias de outros colegas mais experientes, para além das formações internas já mencionadas, o trabalho cooperativo do NE e a articulação que tivemos com a faculdade.

CAPÍTULO III- TEMA PROBLEMA

Resumo

Contextualização: A obesidade relaciona-se com a acumulação excessiva e anormal de gordura corporal, com consequências somáticas, psicológicas e sociais que afetam a qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), no ano de 2016, mais de 340 milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo, com idades entre os 5 e os 19, tinham excesso de peso ou eram obesos. As principais causas da obesidade são os maus hábitos alimentares e o sedentarismo, de forma a combater estas duas causas a escola enquanto instituição formadora tem um gabinete de saúde onde realiza algumas sensibilizações sobre a importância de uma alimentação saudável e variada, sobre o impacto positivo que a atividade física tem na vida dos alunos. A região com maior prevalência de obesidade em Portugal, é a região autónoma dos Açores (30,4%), seguida do Alentejo (28,2%) e da área metropolitana de Lisboa (22,5%).

A falta de motivação por parte dos alunos para participar nas aulas de educação física é um problema sério e cada vez mais sentido pelos docentes da disciplina, apesar da sensibilização sobre a importância do exercício ser cada vez mais estimulada os alunos por sua vez revelam pouco empenho na realização de tarefas motoras, mais dificuldades na realização das aulas e menos vontade em aprender.

Desenho do estudo e Procedimentos

O NE de EF da ESL decidiu implementar um programa de treino HIIT de 24 semanas, em turmas do 7º ano, nas aulas de EF para perceber o seu impacto na aptidão física do género masculino e do género feminino. Adicionalmente com o objetivo de avaliar a motivação dos alunos para a realização das aulas de EF, foi aplicado o questionário PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire) (anexo 32) constituído por 18 motivos de participação nas aulas de Educação Física, divididos em cinco subescalas, que representam formas de regulação da motivação diferentes, este questionário foi realizado num só momento ao longo do 2º semestre.

Era nosso propósito aplicar uma segunda vez o questionário da motivação ao longo do 2º semestre, no entanto isto não foi possível por isso temos unicamente um momento. Os testes de aptidão física do FITEscola foram aplicados num primeiro

momento, seguidos de um programa de treino HIIT de 24 semanas. Por fim, realizamos novamente os testes do FITEscola. No segundo momento em que foi feita a avaliação dos testes FITEscola foi adicionado um questionário de motivação para relacionar-mos as variáveis do desempenho e da motivação dos alunos para a prática da EF. A amostra foi dividida em dois grupos: o grupo 1 (género masculino) e o grupo 2 (género feminino), que realizaram um programa de treino HIIT durante 24 semanas. A amostra foi dividida em 2 grupos para que fosse possível comparar o resultado entre ambos os géneros, nos dois momentos distintos.

Resultados e discussão : No teste do vaivém nenhum dos géneros evoluiu ou melhorou os seus resultados. Nos testes de abdominais ambos os géneros melhoraram, mas o género feminino teve uma maior evolução, já no teste da agilidade ambos os géneros melhoraram mas o género masculino teve uma maior evolução. Na flexibilidade ambos os géneros pioraram; no teste de flexão de braços o género masculino melhorou e o género feminino piorou; por fim, no IMC, nos dois momentos de avaliação o género feminino conseguiu aproximar-se mais da zona saudável, apesar de não se terem notado grandes diferenças entre momentos.

Conclusão: De uma forma geral, o género feminino teve uma progressão maior quando comparado com o género masculino nos testes de Fitescola.

Palavras-chave: Aptidão física; Género; FITEscola.

Abstract

Background: Obesity is related to the excessive and abnormal accumulation of body fat, with somatic, psychological, and social consequences that affect quality of life. According to the World Health Organization (WHO), in the year 2016, more than 340 million children and adolescents worldwide, aged 5 to 19, were overweight or obese. The main causes of obesity are poor eating habits and sedentary lifestyles, in order to combat these two causes the school as a training institution has a health office where it carries out some awareness about the importance of a healthy and varied diet, about the positive impact that physical activity has on the lives of students. The region with the highest prevalence of obesity in Portugal is the autonomous region of the Azores (30.4%), followed by the Alentejo (28.2%) and the metropolitan area of Lisbon (22.5%).

The lack of motivation among students to participate in physical education classes is a serious problem and is increasingly felt by teachers of the subject, although awareness about the importance of exercise is increasingly stimulated, students in turn show little commitment in performing motor tasks, more difficulties in performing the classes and less willingness to learn.

Study Design and Procedures

The NE of PE at ESL decided to implement a 24-week HIIT training program in 7th grade classes in PE classes to understand its impact on male and female fitness. Additionally, in order to assess students' motivation to attend PE classes, we applied the PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire) (annex 32) consisting of 18 reasons for participation in PE classes, divided into five subscales, which represent different ways of regulating motivation; this questionnaire was administered in a single moment throughout the 2nd semester.

It was our intention to apply the motivation questionnaire a second time throughout the 2nd semester, however this was not possible so we have only one moment. The FITEscola fitness tests were applied first, followed by a 24-week HIIT training program. Finally, we performed the FITEscola tests again. In the second moment in which the FITEscola tests were evaluated, we added a motivation questionnaire to relate the variables of students' performance and motivation to practice PE. The sample was divided into two groups: group 1 (male gender) and group 2 (female gender), who performed a

HIIT training program for 24 weeks. The sample was divided into 2 groups so that it was possible to compare the results between both genders at the two different times.

Results and discussion : In the shuttle test, neither gender evolved or improved their results. In the abdominals test both genders improved, but the female gender had a greater evolution, already in the agility test both genders improved but the male gender had a greater evolution. In the flexibility test both genders worsened; in the arm curl test the male gender improved and the female gender worsened; finally, in the BMI, in both moments of evaluation the female gender got closer to the healthy zone, although there were no great differences between moments.

Conclusion: In general, the female gender had a greater progression when compared to the male gender in the Fitescola tests.

Keywords: Physical Fitness; Gender; FITEscola.

Introdução

A obesidade descreve a acumulação excessiva e anormal de gordura corporal, com consequências somáticas, psicológicas e sociais que afetam a qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), no ano de 2016, mais de 340 milhões de crianças e adolescentes, com idades entre os 5 e os 19, tinham excesso de peso ou eram obesos.

A obesidade infantil é vista como uma doença crónica, com maior expressão nos países em desenvolvimento ou em vias de desenvolvimento. Em Portugal, a região com maior prevalência de obesidade é a região autónoma dos Açores (30,4%), seguida do Alentejo (28,2%) e da área metropolitana de Lisboa (22,5%).

A literatura descreve que, o exercício físico pode ter um papel fundamental na prevenção e controlo da obesidade infantil. De acordo com a OMS (2014), as crianças e adolescentes que praticam atividade física desenvolvem o sistema músculo-esquelético (ossos, músculos e articulações), a consciência neuromuscular (coordenação e equilíbrio), e o sistema cardiovascular conseguindo manter um peso corporal saudável.

As recomendações globais de atividade física para a saúde da OMS, para crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos, incluem: a prática de 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a intensa, maioritariamente aeróbia.

O HIIT têm vindo a ganhar cada vez mais destaque, principalmente devido à sua duração. Este tipo de treino caracteriza-se pelos estímulos de alta intensidade, intercalados por recuperações de baixa intensidade ou em repouso.

Um estudo com o objetivo de determinar a eficácia de uma intervenção de treinos intervalados de alta intensidade (HIIT), durante 12 semanas, na aptidão cardiorrespiratória e a redução da adiposidade em crianças obesas, encontrou melhorias na aptidão aeróbia. No entanto, os autores concluíram que o HIIT foi incapaz de reduzir a quantidade de massa gorda abdominal e total não se verificando alterações nos biomarcadores sanguíneos.

Uma outra investigação realizada por Meng Cao, Yucheng Tang e Yu Zou (2022) com o objetivo de analisar os efeitos do HIIT na aptidão cardiorrespiratória e no tecido adiposo visceral em crianças com obesidade. A amostra foi dividida em dois grupos, o grupo de controlo e o grupo de intervenção, que realizou três treinos HIIT semanais durante um período de 12 semanas, nas aulas de EF. Os autores concluíram que, a integração deste método de treino no horário escolar, mais especificamente na disciplina

de EF, resultou numa melhoria na condição cardiorrespiratória e na composição corporal dos alunos com obesidade.

Os mesmos autores, Cao Meng, e col (2022), realizaram um estudo com o objetivo de perceber qual o método de treino mais eficaz em jovens obesos do sexo masculino (10-13 anos), o treino HIIT ou o treino contínuo de intensidade moderada (MCIT), na capacidade cardiorrespiratória, composição corporal e marcadores cardiometabólicos. A amostra era composta por 45 crianças obesas, estas foram divididas em dois grupos, o grupo de controlo e os 2 grupos de intervenção, que realizou três sessões de exercício por semana durante 12 semanas, utilizando a corrida como único exercício. Apesar de não haver diferenças significativas nos marcadores cardiometabólicos, na composição corporal e nem na capacidade cardiorrespiratória o treino HIIT teve resultados ligeiramente mais eficientes do que o MCIT. Os resultados obtidos demonstram que, a utilização do método HIIT deve de ser aplicada nas escolas, com vista a melhorar a saúde física dos estudantes.

Um estudo diferente, realizado por Jaroslaw Domaradzki, Dawid Kozlenia e Marek Popowczak (2022), teve como objetivo de demonstrar se a aptidão musculoesquelética influenciou a relação entre o método de treino HIIT e a aptidão cardiorrespiratória e se o sexo moderou essa relação. A amostra era composta por 122 estudantes (45 indivíduos do sexo masculino e 77 indivíduos do sexo feminino). A intervenção durou 14 minutos durante uma aula de EF por semana, ao longo de 10 semanas. A diferença entre resultados foi calculada tendo em conta uma bateria de testes aplicados antes e após a aplicação do HIIT, como por exemplo abdominais, senta e alcança, o teste do degrau de Harvard, um teste de força de punho e alguns indicadores musculoesqueléticos (peso, altura e o respetivo IMC). Os autores concluíram que, o método de treino HIIT teve um impacto positivo nos alunos, a melhoria na capacidade cardiorrespiratória foi visível em ambos os géneros. Uma análise mais detalhada do estudo, revelou que o fator sexo manifestou no teste de força abdominal e flexibilidade a presença de efeitos de medição nos indivíduos do género feminino, mas a ausência de tal relação nos indivíduos do sexo masculino.

A motivação é um conceito complexo que envolve os processos psicológicos, emocionais e sociais que possibilitam o comportamento humano. A mesma refere-se a um conjunto de motivos, desejos, necessidades e objetivos que influenciam um indivíduo a agir de determinada forma. A motivação é determinada por diferentes fatores, estes podem ser internos, relacionados com as características de cada um, como os valores,

interesses, aspirações e autoestima, ou podem ser por fatores externos tais como algum reconhecimento/pressão social, o meio envolvente ou um outro tipo de finalidade.

Devido à complexidade do conceito, diversas são as teorias que são associadas à mesma, como por exemplo a teoria da autodeterminação, segundo Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. S. (2013) esta tem como base os princípios de avaliação de diferentes manifestações de motivação que podem implicar o processo de ensino-aprendizagem. De forma a facilitar a compreensão do conceito, Gagné, M., & Deci, E. L. (2005) realizaram um organograma onde são diferenciados cinco tipos de motivação, tais como:

- **-A motivação intrínseca:** É um tipo de motivação autónoma inerente, onde o sujeito tem interesse e prazer pela tarefa.
- **-A motivação extrínseca- Regulação externa:** É um tipo de motivação controlada, onde o sujeito está contingente de recompensa ou punição.
- **-A motivação extrínseca- Regulação introjetada:** É um tipo de motivação moderadamente controlada, onde o a autoestima do sujeito depende do desempenho, o ego está envolvido.
- **-A motivação extrínseca- Regulação identificada:** É um tipo de motivação moderadamente autónoma, onde para o sujeito dá importância aos objetivos, valores e regulamentos.
- **-A motivação extrínseca- Regulação integrada:** É um tipo de motivação autónoma, onde no sujeito existe coerência entre os objetivos, valores e regulamentos.

Para conseguir realizar uma análise dos níveis de motivação dos alunos do 7º ano de escolaridade, os mesmos tiveram que ser submetidos a um questionário. O objetivo foi examinar as características psicométricas do Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) que visa a medir as dimensões motivacionais dos sujeitos. “Este continuum é composto por cinco dimensões: motivação intrínseca (prazer ou divertimento, sem necessidade de reforço ou recompensa externa); motivação extrínseca identificada (importância pessoal de determinados aspectos, tais como a aprendizagem de novas habilidades); motivação extrínseca introjetada (evitar sentimento de culpa ou obter aprovação externa); motivação extrínseca externa (obter recompensas externas ou evitar punições), e a amotivação (falta de motivação e intencionalidade)” (Tenorio, M. et al. (2019)).

De acordo com Januário, N et al. (2012), é necessário conseguir entender o que motiva os alunos para a prática desportiva, assim será mais fácil traçar o caminho correto para conseguir planejar o futuro, neste caso mais concreto o planeamento das aulas de E.F. Neste mesmo estudo, os autores chegaram à conclusão que de uma forma geral o sexo feminino dá mais menos importância aos motivos relacionados com a realização e o estatuto pessoal.

extrínsecos associados à imagem e à saúde, enquanto o sexo masculino dá mais importância a motivos intrínsecos relacionados com o ego e performance.

Num estudo diferente, foi possível observar que o sexo masculino dá mais importância a motivos intrínsecos, estes motivos estão relacionados com o ego e a sua performance. O sexo feminino por outro lado, dão mais ênfase aos motivos extrínsecos associados à sua imagem e à sua saúde Kilpatrick et al. (2005).

Em tom de conclusão, a motivação é um processo complexo que move o ser humano para conseguir realizar diversos objetivos. A mesma envolve uma interação entre diversos fatores internos e externos desempenhando um papel fundamental na realização pessoal.

Objetivos

Objetivo geral

Avaliar o impacto de um programa de treino HIIT, com a duração de 6 meses, nos resultados dos testes de aptidão física do FITEscola.

Avaliar a associação entre os níveis de motivação para as aulas de EF, dos alunos do 7º ano de escolaridade, com os resultados do desempenho no protocolo Fitescola.

Objetivos específicos

1. Comparar a influência do género nos resultados do FITEscola após a realização de um programa de treino HIIT de vinte e quatro semanas.
2. Avaliar o impacto de um programa HIIT de 24 semanas inserido nas aulas de EF na melhoria da aptidão física dos alunos do 7º ano de escolaridade incluídos no estudo.
3. Avaliar a influencia do género nos níveis de motivação dos alunos do 7º ano de escolaridade.

Metodologia

Amostra

A amostra é composta por 19 alunos do Ensino Básico da ESL, em São Miguel Açores. Todos os alunos frequentam o 7º ano de escolaridade. Amostra incluiu a turma D e a turma E (tabela 1).

As idades dos alunos estão compreendidas entre os 12 e os 13 anos, com uma média de idades de 12,13 anos. Entre os 19 participantes presentes no estudo, 8 são do género masculino e 11 são do género feminino.

Tabela 1: Caracterização da amostra

Turma	Número de alunos	Percentagem
D	11	57.9%
E	8	42.1%

Protocolo de recolha

Todos os testes foram realizados num só dia, das 08h30 às 10h00h, no pavilhão e sala de treino físico nas mesmas condições para cada grupo. Cada participante usou uma t-shirt, calções e sapatilhas. Apenas os testes da altura, peso e flexibilidade dos membros inferiores foram realizadas sem as sapatilhas.

As medidas de pré-intervenção foram aplicadas na seguinte ordem: medidas antropométricas (peso e altura), flexibilidade, agilidade, abdominais, flexões de braço de o vaivém. O protocolo de cada medição foi baseado nos valores de referência dos testes FITEscola.

No 2º momento de avaliação foi utilizado o questionário PLOCQ (Perceived Locus of Causality Questionnaire) para conseguir para avaliar a avaliação dos alunos face à EF. Este questionário foi aplicado durante as aulas de EF das respetivas turmas, o preenchimento das questões foram feitas em formato de papel.

Bateria de testes FITEscola

Vaivém

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

Abdominais

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Flexão de braços

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Agilidade

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

Flexões de braços

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Flexibilidade dos membros inferiores

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

IMC

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado dividindo a massa corporal pela altura em metros ao quadrado. A massa corporal foi recolhida com uma balança básica. Para a altura utilizamos uma fita métrica colocada na parede.

Protocolo de intervenção

Os alunos incluídos neste projeto de investigação-ação realizaram um regime de exercício HIIT de 5 minutos num programa de treino Tabata, auxiliado com um áudio. Os exercícios eram realizados durante 20 segundos e o tempo de descanso era 10 segundos. Este foi aplicado no início de todas as aulas de EF semanais.

O método de treino HIIT foi utilizado durante 26 semanas (a partir da 6ª semana do ano letivo) nos horários das 08h30 às 10h00 às terças-feiras e das 10h15 às 11h00 às sextas-feiras para a turma 7ºD, a turma do 7ºE era às segundas-feiras das 09h15 às 10h00 e às quartas-feiras das 08h30 às 10h00. Após a aplicação do treino HIIT as aulas eram realizadas de acordo com o currículo da escola e os participantes foram instruídos a manter os seus níveis de atividade física fora do ambiente escolar.

Resultados

Iniciamos a apresentação de resultados, optando por uma representação gráfica dos momentos 1 inicial e 2 após o período de treino HIIT sequenciando a apresentação pelos resultados do teste vaivém, depois os resultados dos abdominais, de seguida os resultados da agilidade, os resultados das flexões de braços, do IMC e por fim da flexibilidade nos membros inferiores. Os gráficos representam os valores individuais dos sujeitos, obtidos nos diferentes protocolos.

Vaivém

No teste do vaivém o género masculino no primeiro momento de avaliação, teve uma média de percursos 22,38, uma mediana de 19,00 e o $\pm 13,511$, já no último momento de avaliação, a média foi 21,63, a mediana 17,00 e o $\pm 17,188$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de percursos de 16,09, uma mediana de 16,00 e o $\pm 3,776$ já no último momento de avaliação, a média de percursos foi 16,09, a mediana 16,00 e o $\pm 5,839$.

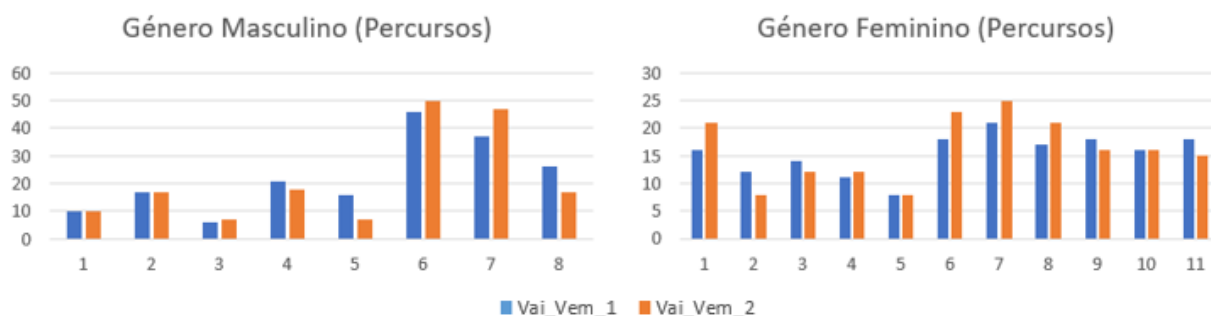


Figura 2- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo do vaivém.

Abdominais

No teste de abdominais o género masculino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de 37,75, uma mediana de 22,00 e o $\pm 32,521$, já no último momento de avaliação, a média foi 41,88, a mediana 38,00 e o $\pm 27,425$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média 32,82, uma mediana de 27,00 e o $\pm 25,139$ já no último momento de avaliação, a média foi 57,27, a mediana 69,00 e o $\pm 25,255$.

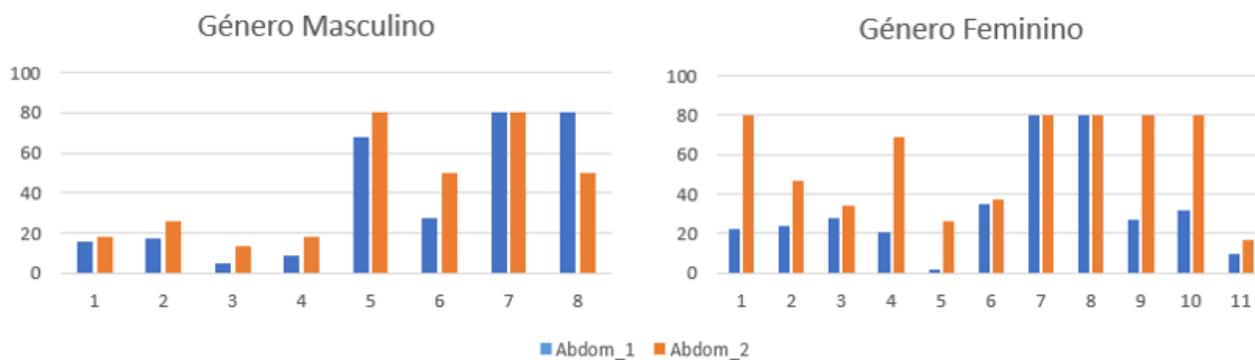


Figura 3- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo dos abdominais.

Agilidade

No teste de agilidade o género masculino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de tempo em segundos de 13,47, uma mediana de 12,90 e $\sigma \pm 1,399$, já no último momento de avaliação, a média foi 12,72, a mediana 12,51 e $\sigma \pm 1,541$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de tempo em segundos de 13,29, uma mediana de 13,05 e $\sigma \pm 0,715$, já no último momento de avaliação, a média foi 12,93, a mediana 12,58 e $\sigma \pm 1,178$.

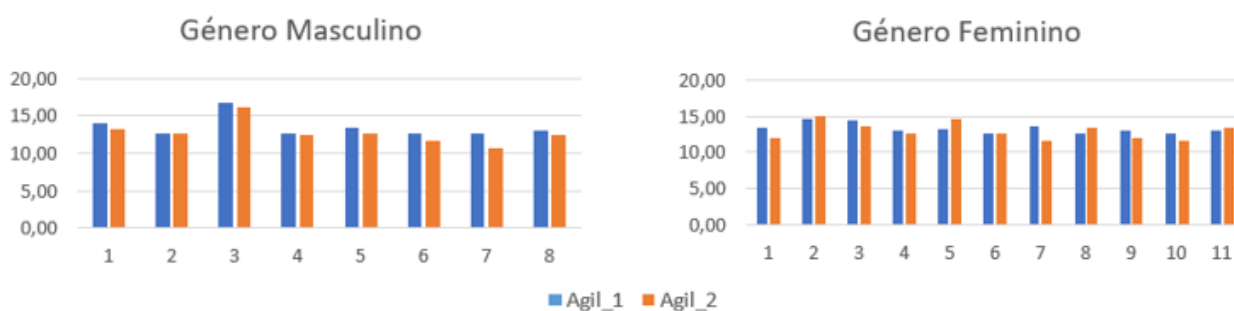


Figura 4- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo da agilidade.

Flexões de braços

No teste de flexões de braços o género masculino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de 6,63, uma mediana de 6,00 e $\sigma \pm 6,501$, já no último momento de avaliação, a média foi 9,25, a mediana 5,50 e $\sigma \pm 8,697$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média 9,73, uma mediana de 11,00 e $\sigma \pm 7,086$ já no último momento de avaliação, a média foi 9,09, a mediana 9,00 e $\sigma \pm 1,781$.

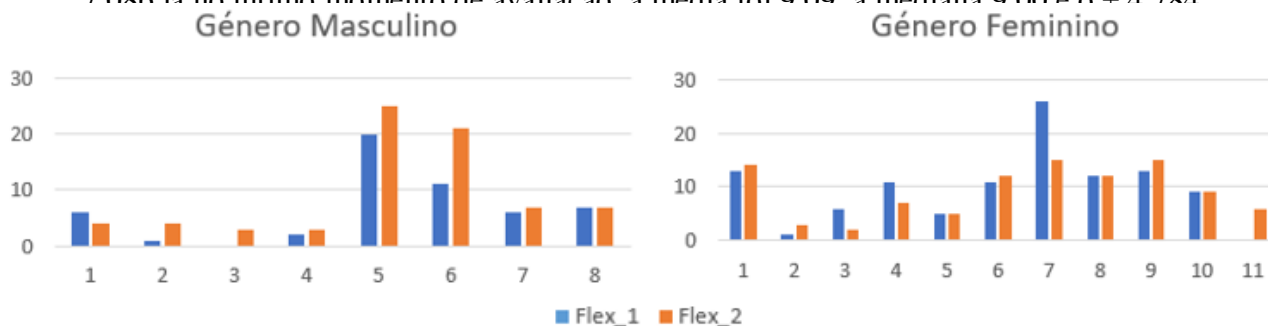


Figura 5- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo das flexões de braços.

IMC

No cálculo do IMC observou-se que, no primeiro momento de avaliação o género masculino, apresentou uma média de 27,93, uma mediana de 25,89 e o $\pm 10,8161$; no segundo momento de avaliação, a média foi 27,27, a mediana 25,25 e o $\pm 10,8682$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, teve uma média de 22,57, mediana 22,50 e o $\pm 4,6223$. No segundo momento de avaliação, a média foi 23,08, a mediana 21,90 e com um $\pm 3,96077$.

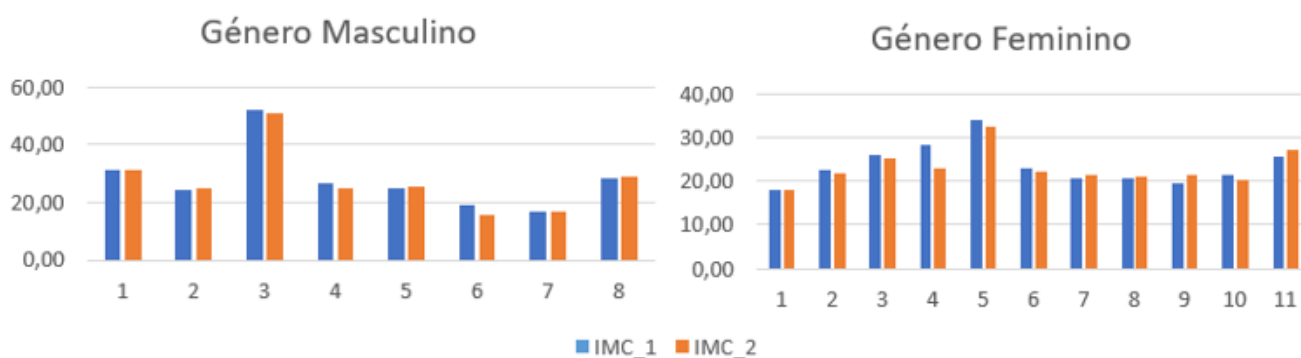


Figura 6- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo do IMC.

Flexibilidade dos membros inferiores

No teste de flexibilidade dos membros inferiores o género masculino, no primeiro momento de avaliação, para o membro inferior direito teve uma média da distância em centímetros de 27,50, uma mediana de 26,00 e o $\pm 7,051$ para o membro inferior esquerdo uma média da distância em centímetros de 27,25, uma mediana de 25,50 e o $\pm 5,312$; no segundo momento de avaliação, para o membro inferior direito teve uma média da distância em centímetros de 23,75, uma mediana de 22,50 e o $\pm 9,331$ para o membro inferior esquerdo uma média da distância em centímetros de 22,50, uma mediana de 25,50 e o $\pm 6,024$. O género feminino, no primeiro momento de avaliação, para o membro inferior direito teve uma média da distância em centímetros de 28,55, uma mediana de 27,00 e o $\pm 7,712$ para o membro inferior esquerdo uma média da distância em centímetros de 28,09, uma mediana de 29,00 e o $\pm 8,700$; no segundo momento de avaliação, para o membro inferior direito teve uma média da distância em centímetros de

26,91, uma mediana de 25,00 e o $\pm 7,712$ para o membro inferior esquerdo uma média da distância em centímetros de 26,64, uma mediana de 26,00 e o $\pm 10,902$.

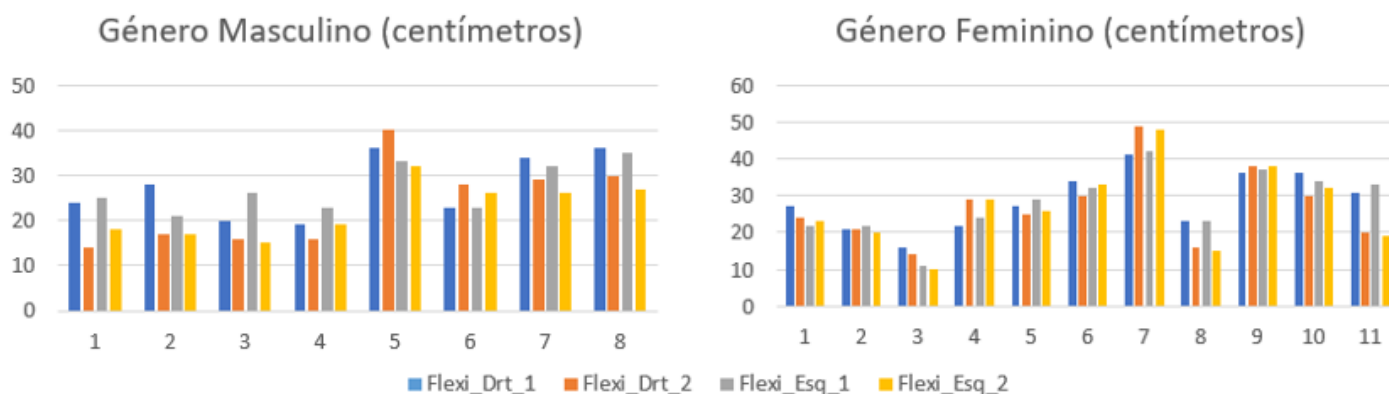


Figura 7- Resultados dos valores obtidos no momento 1 e 2 dos sujeitos masculinos e femininos no protocolo da flexibilidade dos membros inferiores.

Discussão e conclusão dos resultados

De acordo com os resultados apresentados anteriormente, a discussão pressupõe à análise dos vários testes do FitEscola realizados, antes e após o programa de treino HIIT pelo método Tabata e a compreensão se o género tem influência nos níveis de motivação dos alunos do 7º ano de escolaridade.

Vaivém

As médias de percursos completos percorridos para o sexo masculino foi superior no 1º momento de avaliação (1º momento-16,10; 2º momento- 18,33), assim como a mediana (1º momento-19,00; 2º momento- 17,00). Ainda assim, o desvio padrão aumentou no último momento de avaliação (1º momento- 13,511; 2º momento 17,188), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, três alunos aumentaram o número de percursos completos, apesar disto, três alunos diminuíram o número de percursos.

As médias de percursos completos percorridos para o sexo feminino foi superior no último momento de avaliação (1º momento-15,36; 2º momento- 16,09), a mediana manteve-se igual nos dois momentos (16,00). Ainda assim, o desvio padrão aumentou no segundo momento de avaliação (1º momento- 3,776; 2º momento 5,839), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, quatro alunas aumentaram o número de percursos completos, apesar disto, quatro alunas diminuíram o número de percursos.

Abdominais

A média de abdominais completos realizados para o sexo masculino foi superior no último momento de avaliação (1º momento-37,75; 2º momento- 41,88), assim como a mediana (1º momento-22,00; 2º momento- 38,00). Ainda assim, o desvio padrão diminuiu no segundo momento de avaliação (1º momento- 32,521; 2º momento 27,425), indicando-nos uma maior homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, seis alunos aumentaram o número de abdominais completos, apesar disto, um aluno diminuí o número de abdominais completos.

A média de abdominais completos realizados para o sexo feminino foi superior no último momento de avaliação (1º momento-32,82; 2º momento- 57,27), assim como a mediana (1º momento-27,00; 2º momento- 69,00). Ainda assim, o desvio padrão aumentou ligeiramente no segundo momento de avaliação (1º momento- 25,139; 2º momento 25,255), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, todas as alunas aumentaram o número de abdominais completos.

Agilidade

A média de tempo em segundos (s) no teste de agilidade para o sexo masculino foi superior no 1º momento de avaliação (1º momento-13,47; 2º momento- 12,72), assim como a mediana (1º momento-12,90; 2º momento- 12,51). Ainda assim, o desvio padrão aumentou no segundo momento de avaliação (1º momento- 1,399; 2º momento 1,541), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. Todos os alunos da turma conseguiram melhorar o seu tempo no último momento de avaliação.

A média de tempo em segundos (s) no teste de agilidade para o sexo feminino foi superior no 1º momento de avaliação (1º momento-13,29; 2º momento- 12,93), assim como a mediana (1º momento-13,05; 2º momento- 12,58). Ainda assim, o desvio padrão aumentou no segundo momento de avaliação (1º momento- 0,715; 2º momento 1,178), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No último momento de avaliação, seis alunas conseguiram melhorar o seu tempo e três pioraram.

Flexibilidade dos membros inferiores

A média da distância em centímetros (cm) no teste de flexibilidade dos membros inferiores para o sexo masculino diminuiu tanto no lado esquerdo como no lado direito do 1º momento de avaliação para o último (1º momento drt.-27,50 e esq-27,25 2º

momento- drt-23,75 e esq-22,50), a mediana também diminuiu tendo sendo igual no 2º momento (1º momento drt.-26,00 e esq-25,50 3º momento- drt-22,50 e esq-22,50). Ainda assim o desvio padrão aumentou no 2º momento (1º momento drt.-7,051 e esq-5,312 3º momento- drt-9,331 e esq- 6,024) indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No último momento de avaliação seis alunos pioraram e dois alunos conseguiram melhorar.

A média da distância em centímetros (cm) no teste de flexibilidade dos membros inferiores para o sexo feminino diminuiu tanto no lado esquerdo como no lado direito do 1º momento de avaliação para o último (1º momento drt.-28,55 e esq-29,00 2º momento- drt-26,91 e esq-26,64), a mediana também diminuiu do 1º momento para o 2º momento (1º momento drt.-27,00 e esq-29,00 2º momento- drt-25,00 e esq-26,00). Ainda assim o desvio padrão aumentou no 2º momento (1º momento drt.-7,712 e esq-8,700 2º momento- drt-10,074 e esq- 10,902) indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No último momento de avaliação sete alunas pioraram e duas alunos conseguiram melhorar.

Flexões de braços

A média de flexões de braços completas realizadas para o sexo masculino foi superior no último momento de avaliação (1º momento- 6,63; 2º momento- 9,25), a mediana diminuiu do 1º momento para o último (1º momento-6,00; 2º momento- 5,50). Ainda assim, o desvio padrão aumentou no segundo momento de avaliação (1º momento- 6,501; 2º momento 8,697), indicando-nos uma menor homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, sete alunos melhoraram o número de flexões de braços completas, apesar disto, um aluno piorou o número de flexões de braços.

A média de flexões de braços completas realizadas para o sexo feminino foi inferior no último momento de avaliação (1º momento-9,73; 2º momento- 9,09), a mediana diminuiu do 1º momento para o último (1º momento-11,00; 2º momento- 9,00). Ainda assim, o desvio padrão diminuiu no segundo momento de avaliação (1º momento- 7,086; 2º momento 4,784), indicando-nos uma maior homogeneidade de resultados da turma. No terceiro momento de avaliação, seis alunas melhoraram o número de flexões de braços completas.

IMC

A média do IMC para o sexo masculino foi inferior no segundo momento de avaliação (1º momento-27,93; 2º momento- 27,27), assim como a mediana (1º momento 25,89; 2º momento- 25,25). O desvio padrão aumentou muito ligeiramente no segundo momento de avaliação (1º momento- 10,816; 2º momento- 10,870), indicando-nos uma regressão na homogeneidade de resultados da turma. No último momento de avaliação, três alunos diminuíram o IMC, sendo que, nenhum aluno transitou de zona (entre 14,7 e 20,4 kg/ m²).

A média do IMC para o sexo feminino foi inferior no segundo momento de avaliação (1º momento-23,57; 2º momento- 23,08), assim como a mediana (1º momento 22,50; 2º momento- 21,90). O desvio padrão diminuiu no segundo momento de avaliação (1º momento- 4,622; 2º momento- 3,960), indicando-nos uma progressão na homogeneidade de resultados da turma. No último momento de avaliação, seis alunos diminuíram o IMC, sendo que, nenhum aluno transitou de zona (entre 14,7 e 20,4 kg/ m²).

Níveis de motivação dos alunos do 7º ano de escolaridade

Tabela 2- Apresentação dos Resultados

Motivação	Pergunta	Descrição	Média		Mediana		Desvio-Padrão	
			Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.
Regulação Externa	P1	Porque vou arranjar problemas se não o fizer	3,341	2,375	2,5	1,375	2,316	1,706
	P5	Porque é o que é suposto eu fazer					1,69	2,535
	P10	Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo					1,779	2,038
	P14	Porque é obrigatório					2,49	2,038
Regulação Introjeta	P6	Porque me sentiria culpado se não o fizesse	4,848	4,861	5,667	5,333	0,944	1,826
	P11	Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse					2,296	2,151
	P15	Porque fico incomodado quando não o faço					2,408	2,132
Regulação Identificada	P2	Porque quero aprender novos exercícios/desportos	6,205	6,604	6,5	6,875	0,688	0,669
	P7	Porque é importante para mim fazer bem os exercícios de EF					0,905	0,577
	P12	Porque quero melhorar a minha execução na EF					1,3	0,888
	P16	Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida					0,603	0,674
Motivação Intrínseca	P3	Porque as aulas de EF são divertidas	6,061	6,667	6,333	7	1,618	0,515
	P8	Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos					1,044	0,888
	P17	Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/ desportos					0,934	0,866
Amotivação	P4	Mas não sei porquê	1,545	1,375	1	3,25	0,905	0,866
	P9	Mas não vejo porque tenho que fazer EF					2	1,443
	P13	Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo					2,071	1,992
	P18	Mas não percebo o objetivo de fazer EF					0	0

Regulação Externa

Ao observar esta área é possível aferir que o género feminino tem uma média mais elevada de que o sexo masculino (F- 3,341; M- 2,375), é possível também entender que a moda é igual para ambos os géneros, no que diz respeito à mediana esta é novamente superior no sexo feminino em comparação ao masculino (F- 2,500; M- 1,375) para concluir e após analisar o desvio padrão é possível confirmar que o género masculino é mais homogéneo que o género feminino.

Regulação Introjetada

Ao observar esta área é possível aferir que o género feminino tem uma média mais baixa de que o sexo masculino (F- 4,848; M- 4,861), é possível também entender que a moda só existe no sexo masculino, no que diz respeito à mediana esta é novamente superior no sexo feminino em comparação ao masculino (F- 5,667; M- 5,333) para concluir e após analisar o desvio padrão é possível confirmar que o género masculino é mais homogéneo que o género feminino.

Regulação Identificada

Ao observar esta área é possível aferir que o género feminino tem uma média mais baixa de que o sexo masculino (F- 6,205; M- 6,604), é possível também entender que a moda é idêntica em ambos os géneros, no que diz respeito à mediana esta é superior no sexo masculino em comparação ao feminino (F- 6,500; M- 6,875) para concluir e após analisar o desvio padrão é possível confirmar que o género masculino é mais homogéneo que o género feminino.

Regulação Intrínseca

Ao observar esta área é possível aferir que o género feminino tem uma média mais baixa de que o sexo masculino (F- 6,061; M- 6,667), é possível também entender que a moda é superior no sexo masculino (F- 6; M- 7) , no que diz respeito à mediana esta é superior no género masculino em comparação ao feminino (F-6,333; M- 7,000) para concluir e após analisar o desvio padrão é possível confirmar que o género masculino é mais homogéneo que o género feminino.

Amotivação

Ao observar esta área é possível aferir que o género feminino tem uma média mais elevada do que o sexo masculino (F- 1,545; M- 1,375), é possível também entender que a moda é idêntica em ambos os géneros, no que diz respeito à mediana esta é superior no sexo masculino em comparação ao feminino (F- 1,000; M- 3,250) para concluir e após analisar o desvio padrão é possível confirmar que o género masculino é mais homogéneo que o género feminino.

A análise comparativa entre rapazes e raparigas foi feita através do teste U de Mann-Whitney. O teste U de Mann-Whitney deve ser utilizado em designs com duas situações/condições não relacionadas ou independentes, quando são utilizados sujeitos diferentes em cada uma das situações/condições experimentais. O teste de Wilcoxon, analisa as diferenças entre a performance dos mesmos sujeitos (ou pares de sujeitos emparelhados) submetidos a duas situações/condições experimentais. Devemos aplicar o teste de Wilcoxon num design experimental relacionado, com duas situações/condições experimentais quando são utilizados os mesmos sujeitos. A diferença entre estes dois testes reside no fato de um se aplicar a designs relacionados (Wilcoxon) e o outro se aplicar a designs não-relacionados (U de MannWhitney), utilizando, portanto, sujeitos diferentes ou independentes.

O teste de U Mann-Whitney pretendeu analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as variáveis quantitativas agilidade, abdominais, flexões, vai-vém, IMC, flexibilidade dos membros inferiores nos dois momentos de avaliação. Como todas as variáveis apresentaram $\text{sig} > 0,05$, aceitamos H1, ou seja, não há diferenças estatisticamente significativas nas variáveis quantitativas agilidade, abdominais, flexões, vai-vém, IMC, flexibilidade dos membros inferiores em função da variável qualitativa sexo. A situação verificou-se nos dois momentos de avaliação.

O teste de Wilcoxin pretendeu analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis quantitativas agilidade, abdominais, flexões, vai-vém, IMC, flexibilidade dos membros inferiores no 1º e 3º momentos de avaliação. Nas variáveis agilidade, abdominais e flexibilidade dos membros inferiores o sig foi $\leq a 0,05$, ou seja há diferença estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação.

Nas variáveis quantitativas vai-vém, flexões e IMC o sig foi \geq a 0,05, ou seja não há diferença estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação.

De uma forma geral e apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas, o género feminino teve uma progressão maior quando comparado com o género masculino. No teste do vaivém nenhum dos géneros evoluiu ou melhorou os seus resultados. Nos testes de abdominais ambos os géneros melhoraram, mas o género feminino teve uma maior evolução, já no teste da agilidade ambos os géneros melhoraram mas o género masculino teve uma maior evolução. Na flexibilidade ambos os géneros pioraram; no teste de flexão de braços o género masculino melhorou e o género feminino piorou; por fim, no IMC, nos dois momentos de avaliação o género feminino conseguiu aproximar-se mais da zona saudável, apesar de não se terem notado grandes diferenças entre momentos. De acordo com a análise do quadro dos níveis de motivação, os resultados evidenciam que o género feminino de forma geral, apresentam-se menos motivadas para a prática da educação física, após observar o quadro é possível concluir que o género feminino sente-se menos motivado para a prática da atividade e a realização é mais provável que aconteça com recompensas externas. O género masculino de forma geral e segundo a informação retirada, realizam a prática por vontade própria, para não se sentir mal consigo próprio. Esta informação retirada vai ao acordo com o estudo posteriormente referido Kilpatrick et al. (2005).

Contudo e para finalizar, apesar do género masculino estar mais motivado para a prática, estes não apresentam mais melhorias no último momento dos testes FITEscola do que o género feminino. Apesar de apresentarem níveis de motivação mais elevados, apresentam também uma assiduidade mais irregular, o que é um entrave para a sua evolução. Os estados de maturação nestas idades poderá ser algo a ter em conta num estudo futuramente.

Limitações e sugestões para futuras investigações

Uma limitação deste estudo é a amostra reduzida e pouco homogénea, justificada pelas turmas com número de alunos reduzida e a irregularidade na assiduidade. Para além disto, considerámos que o período de intervenção não foi suficiente com a agravante das interrupções letivas do natal, da páscoa, do carnaval entre o primeiro e o último momento de avaliação.

No aspeto da motivação uma futura sugestão passa por fazer dois momentos distanciados entre si de aplicação do questionário, aí será possível comparar se a motivação dos alunos aumentou ou não

Considerações Finais

Ao entregar este documento significa que chegou a conclusão do EP e que estou a encerrar um dos capítulos mais importantes da minha vida, contudo é necessário fechar-se ciclos para poderem-se iniciar outros e tenho a certeza que o próximo capítulo será ainda mais marcante. Ao longo deste ano, foram inúmeros os momentos que me marcaram, as pessoas que me ajudaram e os momentos difíceis em que estava a ser testado mas que tiveram que ser ultrapassados. Eu já não sou o mesmo desde quando iniciei o EP, durante este ano pude crescer como pessoa e pude realmente tirar as dúvidas se é isto que quero para o resto da minha vida.

Este ano permitiu-se desenvolver aspetos que considero fundamentais para o futuro tais como ser mais deliberado, ser mais pró-ativo e encarar as situações de uma forma mais crítica. Para ser professor não nos basta saber ensinar, temos que nos dar ao trabalho de compreender a quem estamos ensinar e adaptar consoante as necessidades, é difícil mas no final é gratificante. Apesar de ter sido um ano muito desgastante não só físico mas mental, é um sentimento de muito orgulho olhar para os alunos e entender que aprenderam algo connosco e que marcámos aqueles alunos pela forma positiva.

Um dos ensinamentos mais fundamentais que consegui retirar deste ano foi sobre a importância que do docente estar preparado para diversas ocasiões, se o professor tiver munido de soluções é muito mais fácil cumprir com o seu planeamento. Um dos aspetos necessários para que o professor consiga responder no momento a uma situação inesperada é sem sombra de dúvidas a experiência, ninguém é igual a ninguém mas num breve contato com a turma um professor experiente consegue arranjar várias soluções para conseguir lidar com a turma e lecionar da forma mais apropriada.

Inicialmente, estava com algumas dúvidas se seria capaz de cumprir com o papel de docente ou não, muito em conta pelo facto de não saber o que haveria de esperar durante o estágio. Com o passar do tempo, este medo foi ficando cada vez menor aumentando assim os níveis de confiança, devido às reflexões sobre as aulas, aos conselhos do PC, o aumento das interações com a turma foram todos fatores que me permitiram acreditar que seria mais capaz. Não existe um método de ensino-aprendizagem perfeito, então durante este ano tive que conseguir criar estratégias que

correspondessem às necessidades que a turma me colocava, eu pessoalmente não acho que a autoridade seja um fator que devemos abusar, mas também consigo perceber que devido à faixa etária em que lecionei aulas e devido às características dos meus alunos foi indispensável que utilizasse uma postura mais de líder.

Os reajustes dos planos de aula, as tomadas de decisões, o estudo mais aprofundado de certas matérias, o questionamento a colegas mais velhos, a assessoria de direção, o planeamento e gestão de eventos, entre outros fatores, foram fundamentais para que pudesse evoluir enquanto futuro docente.

O trabalho de assessoria foi muito importante neste percurso, ter as vivências de um diretor de turma em 1ª mão permitiu-me entender e aprender coisas que não imaginava que aconteciam e nem sabia como acontecia, foi extremamente desafiante mas muito enriquecedor. O projeto PTI e o projeto de lecionação ao 2º ciclo foram dois momentos essenciais, foi durante o PTI que realmente pude viver como um docente de EF e foi onde tive a certeza que era esta a profissão que desejava para o resto da vida, o projeto de 2º ciclo permitiu-me mais entender qual dos caminhos é que de momento não pretendo seguir, a lecionação aos mais novos foi mais desconfortante, mas muito importante.

Em suma, eu sabia que se tivesse que errar esta era a altura ideal, é no estágio que nós aprendemos e no fundo é com os erros que se aprende. Esta liberdade permitiu-me ser mais criativo e a tentar exercícios/métodos diferentes. Para conseguir terminar este EP não posso deixar de mencionar o trabalho cooperativo, este foi fundamental a constante troca de ideias, desabafos e questões com os meus colegas de estágio sem sombra de dúvidas que foi fundamental para o meu desenvolvimento.

Referências Bibliográficas



1. Ana Carvalho M, do Carmo I, Breda J, Isabel Rito A. (2011). Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil. *Rev Port Saúde Pública*, 29(2), 148– 56.
2. Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física–um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
3. Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. In *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 119-149). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
4. Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
5. Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
6. Cao M, Tang Y, Zou Y. (2022). Integrating High-Intensity Interval Training into a School Setting Improve Body Composition, Cardiorespiratory Fitness and Physical Activity in Children with Obesity: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Med*, 11(18), 5436.
7. Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
8. Castro, E. (1995). *O director de turma nas escolas Portuguesas – O desafio de uma multiplicidade de papéis*. Porto: Porto Editora.
9. Decreto da Secretaria Regional da Educação, Portaria n.º 52/2016 de 16 de Junho de 2016.
10. DELORS, J. (2003). *Educação: um tesouro a descobrir* (8ª ed.). São Paulo: Cortez; Brasília, DF: MEC: UNESCO.
11. DOG – Documento de Organização e Gestão, Departamento de Educação Física e Desporto, Escola Secundária das Laranjeiras.
12. Domaradzki J, Koźlenia D, Popowczak M. (2022). Sex Moderated Mediation of the Musculoskeletal Fitness in Relationship between High-Intensive Interval Training Performing during Physical Education Classes and Cardiorespiratory Fitness in Healthy Boys and Girls. *Biomed Res Int*, 2022, 8760620.

13. Fernandes, D. (2019). Avaliação sumativa. In Texto de Apoio projeto MAIA-Monitorização, Acompanhamento e.
14. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
15. Januário, C. (2017). O planejamento de jovens professores de Educação Física. In *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 109-118). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
16. Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.
17. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
18. Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. S. (2013). Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças*, 24, 162-173.
19. Leonardo, L., & Scaglia, A. J. (2009). O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautado na família dos jogos. Motriz. *Revista de Educação Física, UNESP*, 15(2), 236-264.
20. Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82).
21. Meng, C., Yucheng, T., Shu, L., & Yu, Z. (2022). Effects of school-based high-intensity interval training on body composition, cardiorespiratory fitness and cardiometabolic markers in adolescent boys with obesity: a randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 22(1), 112.
22. Onofre, M. S. (1996). A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didática em Educação Física. In F. C. Costa (Ed.), *Formação de Professores em Educação Física: Conceções, Investigação, Prática* (pp. 75-118). Lisboa: FMH
23. Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
24. *Programas de Educação Física para o Ensino Básico e Secundário (PNEF)*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

25. Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020, aprovado em Conselho Geral.
 26. Takahashi, R. T., & Fernandes, M. D. F. P. (2004). Plano de aula: conceitos e metodologia. *Acta Paulista de Enfermagem*, 17(1), 114-8.
 27. Tenorio, M. C. M., Tassitano, R. M., Bergmann, G. G., & de Carvalho Lima, M. (2019). Validação do Perceived Locus Of Causality Questionnaire para avaliação da motivação nas aulas de Educação Física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 156
 28. Treasure, D., & Roberts, G. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489.
- Zenhas, A. (2006). O papel do diretor de turma na colaboração escola-família. Porto: Porto Editora.

Anexos

Anexo 1- Horário do professor estagiário

		Horário 7º ano - Turma D Ano letivo 2022/2023 Professor Estagiário Francisco Ramos			
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:30/9:15		7ºD	7ºE		
9:15/10:00	7ºE				
10:15/11:00	Direção de Turma 7ºD				7ºD
11:00/11:45					
12:00/12:45				9ºA	
12:45/13:30					
13:45/14:30					
14:35/15:20		9ºA	Desporto Escolar		Unidades Curriculares FCDEF
15:25/16:10					
16:15/17:00		Direção de Turma 7ºD			
17:00/18:00					

QUESTIONÁRIO BREVE – APLICAR AOS ALUNOS 7ºD

1. Nome: _____
2. Idade: _____
3. Género: _____
4. Qual a disciplina que mais gostas? _____
5. Qual a disciplina que menos gostas? _____
6. Número de refeições que fazes por dia? _____
7. Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço? _____
8. Praticas alguma modalidade fora do âmbito escolar? Se sim, qual?

9. Praticas alguma modalidade a nível federado? Se sim, qual?

10. O que costumavas fazer no teu tempo livre?

11. Numa escala de 0 a 10, o quão importante consideras a disciplina de Educação Física? _____
12. Qual a matéria da disciplina de Educação Física que mais gostas?

13. Qual a matéria da disciplina de Educação Física que menos gostas?

14. Já participaste no desporto escolar?

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

16. Numa escala de 1 a 10, quão motivado estás para as aulas de Educação Física?

Docente: Francisco Ramos

Anexo 3- Plano Geral de Estágio

		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem	Leccionação	ANDEBOL	ATLETISMO	NATAÇÃO	INTER-RUPÇÃO LETIVA NATAL	NATAÇÃO	ANDEBOL	ATLETISMO	INTER-RUPÇÃO LETIVA PÁSCOA	NATAÇÃO		
		JUDO	BASQUETEBOL			GINÁSTICA	GINÁSTICA	JUDO		VOLEIBOL	GINÁSTICA	
		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física				Desenvolvimento do PAI	Desenvolvimento do protocolo de aptidão física				Desenvolvimento do protocolo de aptidão física	
				FITESCOLA	Teste de conhecimentos		2º CICLO	PTI		Teste de conhecimentos	FITESCOLA	
Área 2 - Atividades de Organização e Gestão Escolar	Desporto Escolar	PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES		MIRO-CICLO ATLETISMO	CONSELHO DE TURMA	CORTA-MATO REGIONAL	MEGA SPRINT E MEGA SALTO			XXIV SUPERTAÇA	2º TORNEIRO DE NATAÇÃO	
	Direção de Turma	ANÁLISE DOS PROCESSOS INDIVIDUAIS DOS ALUNOS;		APLICAÇÃO DOS TESTES SOCIO-MÉTRICOS			CONSELHO DE TURMA	EVENTO SOCIOAFETIVO ENTRE OS ALUNOS				CONSELHO DE TURMA
		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma										
Área 3 - Atividades de Projetos e Parcerias Educativas			Evento de alimentação						ATIVIDADE FAIR-PLAY			
Área 4-Ética Profissional				FORMAÇÃO EM NATAÇÃO		PREP. REUNIÃO DE CONS. TURMA/ELABORAÇÃO DE ATAS					PREP. REUNIÃO DE CONS. TURMA	ELABORAÇÃO DE ATAS
		FINAL DO 1º SEMESTRE										
		FINAL DO 2º SEMESTRE										

Anexo 5- Minuta do Plano de Aula



ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS



Plano Aula			
Professor(a): Francisco Ramos		Data:	Hora:
Ano/Turma: 7º D	Semestre: 2º	Local/Espaço:	
Nº da aula: 83	U.D: Natação	Nº de aula / U.D:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

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

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):
Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Anexo 6- Programa de Flexibilidade

1º Exercício



30 segundos em cada lado

2º Exercício



3x10 segundos com pausa de 5 segundos

3º Exercício



3x 10 segundos com pausa de 5 segundos para cada lado

4º Exercício



3x15 segundos com pausa de 15 segundos

5º Exercício



3x15 segundos com pausa de 15 segundos

Relatório de Aula

(alunos com atestado médico e/ou outras justificações)

Nome: _____ Turma: ____ Nº ____ Data: __/__/____

Não posso participar na aula porque

_____.

(A preencher pelo professor) Classificação:

1- Indica a matéria que está a ser lecionada.

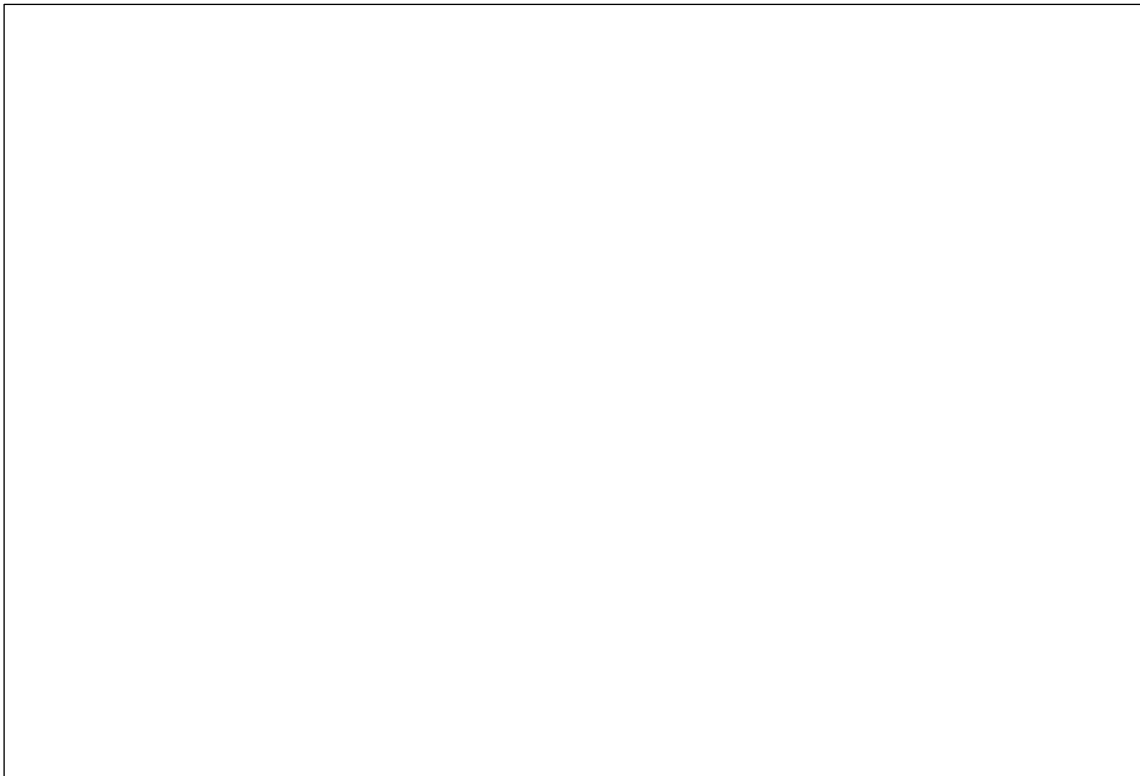
2- Refere 2 objetivos da aula.

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

4- Quais os materiais utilizados na aula?

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

6- Desenha um exercício realizado na aula.








Anexo 8- Exemplo de treino HIIT pelo método Tabata

Tabata:

- Polichinelos 20''
- Afundos, 20''
- Saltos, 20''
- Agilidade, 20''
- Queda para trás (Ushiro-Ukemi), 20''
- Queda para o lado (Yoko-Ukemi), 20''
- Ponte, 20''
- “Pontapés interiores”, 20''

Anexo 9- Exemplo de uma sequência de Ginástica de Solo

Ordem	Elemento	Figura	Componentes Críticas
1º	Avião		<ul style="list-style-type: none"> - Tronco Perpendicular ao solo; - Membros superiores e inferiores em extensão; - Olhar em frente.
2º	Rolamento à frente		<ul style="list-style-type: none"> - Queixo ao peito; - Repulsão dos braços.
3º	Meia Pirueta		<ul style="list-style-type: none"> - Ao atingir-se o ponto mais alto do salto, inicia-se a rotação dos ombros para o lado da pirueta, acompanhando com a rotação da cabeça para o mesmo lado;
4º	Rolamento à retaguarda		<ul style="list-style-type: none"> - Queixo ao peito; - Repulsão dos MI e MS.
5º	Vela		<ul style="list-style-type: none"> - MI em completa extensão. - Os MI devem efetuar 90º em relação ao tronco.

Historicidade da modalidade de Judo:

- Em **1882** o judo surge como uma arte marcial no Japão, através de Jigoro Kano, um professor de Educação Física.
- Em **1959** é fundada a Federação Portuguesa de Judo.
- Em **1964** o judo é incluído pela primeira vez nos Jogos Olímpicos, Tóquio.
- Em **2008** a Federação Portuguesa de Judo organiza, pela primeira vez, o Campeonato Europeu de Seniores.
- Em **2015** Portugal organiza pela primeira vez, o Campeonato Europeu para cegos e baixa visão.



Figuras com História:

O judo é uma arte marcial desportiva que, na sua vertente competitiva de combate (**shiai**), nos grupos etários mais baixos, coloca frente a frente dois judocas com idades e pesos semelhantes. Para que o judoca consiga atingir um nível de aptidão que lhe permita participar na competição é necessário dominar a expressão técnica (**kata**), bem como o treino livre contra um parceiro (**randori**).

A graduação de cada judoca está associada à cor do seu cinto (**obi**). Os níveis mais básicos de aprendizagem são designados “Kyu”, indo do 6º kyu (cinto branco) até ao 1º kyu (cinto castanho). A partir daí, os judocas podem avançar para as graduações “dan” (1º dan), passando a utilizar o cinto preto. Esta graduação vai até ao 10º dan.

	Branco	6º Kyu
	Branco-amarelo	
	Amarelo	5º Kyu
	Amarelo-laranja	
	Laranja	4º Kyu
	Laranja-verde	
	Verde	3º Kyu
	Verde-azul	
	Azul	2º Kyu
	Castanho	1º Kyu
	Negro	1º a 5º Dan
	Vermelho-branco	6º a 8º Dan
	Vermelho	9º e 10º Dan

Anexo 11- Protocolo de Avaliação Inicial do DOG (andebol)

ANDEBOL	
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Grupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A. 2) Grupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação B.
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor; 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).
Material	Bolas, pinos e cones.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
Descrição do Exercício	
Os alunos atacantes procuram finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor. A defesa é condicionada (não pode intercetar a bola).	Jogo reduzido 5x5 (GR+4X4+GR).
Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de finalizar.	

Nº	Nome	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar					Observações	
		Passo	Recepção	Drible	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Enq. Defensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação		Atitude Defensiva
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

	Critérios	Indicadores
Situação A	Passo	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro; Ama o braço; Roda o tronco.
	Recepção	Recabe a bola c/ as duas mãos; Amortece a bola.
	Drible	Não olha para a bola; Contata c/ a bola c/ a palma da mão; Contata c/ a bola c/ a palma da mão.
	Remate em Apoio	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro; Ama o braço; Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco.
	Remate em Suspensão	Efetua 2/3 apoios com a bola na mão;
Situação B	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola.
	Tomada de Decisão	Progredir no terreno se não tem oposição; Realiza passes a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance.
	Desmarcação	Oferece linhas de passe.
	Atitude defensiva	Interceta a bola, impede ou dificulta a ação adversária.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

Anexo 12- Tabela da Avaliação Inicial (voleibol)



Ficha de Avaliação Inicial
 Ano Letivo 2022/2023
 7º Ano – Turma D
 Professor Estagiário Francisco Ramos



VOLEIBOL									
Parâmetros a atingir	Situação A - Nível Introdutório			Situação B - Nível Elementar			Observações:	Avaliação inicial	Avaliação Prognóstica
	Manchete	Passe	Posição Base	Serviço por Baixo	Passe Colocado	Remate em Apoio			
	E	E	NE	E	NE	NE		E	E
	E	NE	NE	E	NE	NE		I	E
	NE	NE	NE	NE	NE	NE		NI	I
	E	E	NE	E	NE	NE		I	E
	E	E	NE	E	NE	NE		I	E
	E	E	E	E	E	NE		E	E
							Não efetuou a aula		
	E	E	E	E	E	NE		E	E
	E	E	E	E	E	NE		E	E
							Não efetuou a aula		
							Não efetuou a aula		
	E	NE	NE	E	NE	NE		NI	I
	NE	NE	E	NE	NE	NE		NI	I
	E	E	E	E	NE	NE		NI	I



E - Efetua
 NE - Não Efetua

Anexo 13- Documento de Organização e Gestão (DOG)

Matéria de Voleibol

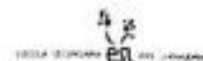
Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
	2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
	3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
	4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
	5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
	Em exercício sem rede (grupos de 4):	
	6	Coopera para manter a bola no ar
	7	Utiliza corretamente o passe e a manchete consoante a trajetória, colocando a bola no colega
	8	Atitude ofensiva e defensiva básica
	9	Deslocamentos
	Em exercício com rede a 2 m:	
	10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido
	11	Partindo da linha de fundo recebe a bola com as 2 mãos por cima ou em manchete, agarrando de seguida a bola com o mínimo de deslocamento
	Em situação de 2x2 na rede:	
	12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques
	INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-12	
	Em exercício critério com rede:	
	13	Serve por cima, colocando a bola no campo oposto
	14	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória
	Em situação de jogo 2x2 e 4x4:	
	15	Serve, colocando a bola em profundidade no campo oposto
	16	Recebe o serviço em manchete ou em passe corretamente
	17	Na sequência da receção ao serviço coloca-se para passar a bola a um companheiro
	18	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate
	19	Defende utilizando passe ou manchete
ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-19		
Em exercício critério com rede e em situação de jogo:		
20	Amortie	
21	Passe de costas	
22	Passe em suspensão	
23	Bloco	
24	Mergulhos	
25	Enrolamentos	
AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 23 critérios de 6-25		

Anexo 14- Tabela da Avaliação Sumativa (judo)

		Ficha de Avaliação Sumativa Ano Letivo 2022/2023 7º Ano – Turma D Professor Estagiário Francisco Ramos													
Unidade Didática		Nº de Aulas													10
JUDO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Critérios Consistênc
Conhecimentos, capacidades e atitudes															
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	0
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	12
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material, é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria							NI							
Nº Falhas de presença		0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0,15
Nº Falhas de material		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
Pontualidade		1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0,31
% Aulas não Realizadas		0,0%	0,0%	10,0%	0,0%	0,0%	0,0%	10,0%	10,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,02
6	Realiza adequadamente e em todas as situações a saudação de pé ("Ritsu-Rei") e de joelhos ("Za-Rei")	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
7	Faz as pegas à esquerda e à direita, mantendo as mãos agarradas no "judog" do adversário	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
8	Em todas as situações com o adversário mantém a postura natural, defensiva e realiza deslocamentos específicos	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	0
9	Executa no "Tatami", em situação de exercício sem oposição, as seguintes técnicas de queda ("Ukemi"): - Quedas para trás ("Ushiro-Ukemi"); - Quedas laterais à esquerda e à direita ("Yoko-Ukemi"); - Queda para a frente com rolamento ("Zempo-Ukemi")	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
10	Viragem de um adversário, imobilização	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
11	Realiza em situações de exercício ou jogo, a imobilização "Hon-Kesa-Gatame"	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-11															
12	Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de luta no solo "Ne Weza", na realização das seguintes técnicas de controlo e imobilização: - Kusuregesatame; - Yoko-shio-gatame"	E	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	1
13	Realiza em situações de exercício ou jogo, em combate em pé no "Tatami", uma ou várias, das seguintes projeções: - "Ogoshi"; - "Osotogari"; - "Koshiguruma".	E	NE	NE	NE	E	E	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	5
14	Projeta ou imobiliza o adversário, em competições simplificadas no "Tatami" partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as técnicas de projeção e as ações e técnicas de combate e de imobilização aprendidas.	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	11
ELEMENTAR - demonstra 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11 e 2 de 12-14															
Avaliação Final		E	I	E	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	% alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica		I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	E	I	I	
Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado															
(NI) Não Introdutório 0 (I) Introdutório 3 (E) Elementar 10															

Anexo 15- Ficha de Autoavaliação

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
FICHA AUTOAVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA



Ano Letivo 20__ / 20__

Ano

Turma

Curso

Nome:

Nº Proc.:

Semestre	Área das Atividades Físicas										Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO		
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica		Sub Área Pat. Atlético-ARE-Natação-Outras									
1ª	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zona Satisfatória (1,70)	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Inscrito (NI) - Inscrito (I) - Elementar (E) - Avançado (A)															

Semestre	Área das Atividades Físicas										Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO		
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica		Sub Área Pat. Atlético-ARE-Natação-Outras									
2ª	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zona Satisfatória (1,70)	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Inscrito (NI) - Inscrito (I) - Elementar (E) - Avançado (A)															

ATIVIDADES DE CRÉDITO

Semestre	ADC	FAA	Selo/êr de Escola	Visitas Estudo	Outras
1ª					
2ª					

Final de Ano	Área das Atividades Físicas										Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO		
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica		Sub Área Pat. Atlético-ARE-Natação-Outras									
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zona Satisfatória (1,70)	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Inscrito (NI) - Inscrito (I) - Elementar (E) - Avançado (A)															

Observações:

Anexo 16- Ficha do Referencial de Sucesso

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

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

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


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

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

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

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

Anexo 17- Avaliação Sumativa (Hetero Avaliação)

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO																					
Avaliação Intercalar																					
Ano Letivo 2022/2023																					
2º Semestre		7º		Turma D		Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA															
Nº	Nome	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos		Sub Área Ginástica (1)		Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras (3)				Atividades de crédito		Área da Aptidão Física Zona Saudável (S/N)	Área dos Conhecimentos		Avaliação Global 1-5 ou 0-20	Auto avaliação	F	FJ	FA	FM	
		Andebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1 Judo	Outra 2 Badminton	Outra 3		1	2							Ins-Suf-Bom-Mt Bom
1		E	E	E			E	I	E	E		S	Não	Bom	78%	4	4			3	
2		E	I	E			E	I	E	E			Não	Suf	69%	4	4	1	6		3
3		E	I	I			I	I	E	I		S	Não	Bom	74%	3	3	5	4	2	3
4		E	E				E	E	E				NA	Bom	72%	4	4	4	1		1
5		I	I	NI			E	I	I	E		S	Não	Suf	64%	3	3	2	1	1	1
6		E	I	E			E	I	E	E		S	Não	Bom	80%	4	4	6	7	2	3
7		E	E	E			E	I	E	E		S	Sim	Bom	81%	4	4	5		2	
8		NI	NI	NI			NI	NI	NI	NI			Não	Insuf	31%	2	2	50	2	1	13
9		I	A	I			NA	I	I	I		S	Não	Bom	82%	3	3	6	3		8
10		E	A	I			E	E	E	E		S	Sim	Bom	81%	5	4	1		1	4 (J)
11		I	I	I			I	I	NI	I			Sim	Bom	74%	3	3	7		4	14
12		E	E	E			E	I	E	E		S	Sim	Bom	83%	4	4	1	15	1	
13		E	I	E			E	NA	E	NI			Não	Bom	76%	2	2	21	1	2	9
14		E	I	I			I	I	E	I		S	Não	Bom	88%	4	4			1	5

Anexo 18- Horário Projeto 2º Ciclo

Horário professor estagiário Francisco Ramos- Projeto 2º Ciclo					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:30-09:15	5ºD	7ºD	7ºE		
09:15-10:00					
10:15-11:00	DT			5ºD	7ºD
11:00-11:45					
12:00-12:45				9ºA	
12:45-13:30					
13:45-14:30					
14:35-15:20		9ºA	DE		
15:25-16:10					
16:15-17:00		DT			

Anexo 19- Horário Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Escola Secundária das Laranjeiras										
Escola Secundária das Laranjeiras										
Horário Francisco Ramos										
Tempos	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
	Disciplina	Sala	Disciplina	Sala	Disciplina	Sala	Disciplina	Sala	Disciplina	Sala
08:30										
09:15			7º D	Judo	10º B	Pavilhão			11º D	
09:15										
10:00										
10:15									7º D	Pista
11:00	10º B	Pista								
11:00										
11:45										
12:00										
12:45	PFP	Ar-Livre								
12:45			11º D	Pavilhão						
13:30										
13:45										
14:30			12º D							
14:35										
15:20										
15:25										
16:10			12º D							
16:15										
17:00	12º G	Por Definir								
17:00										
17:45										

Anexo 20- Atividades Programadas do Desporto Escolar

Tipologia	Atividade	Calendarização	Objetivos	Condições de participação
Atividades Internas	Torneio de Voleibol 3x3	26 de outubro a 7 de dezembro	Preparar e selecionar os alunos para a Super Taça Escolar e Jogos Desportivos Escolares do Secundário	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo
	Torneio de Futebol 5x5	19 de outubro a	Preparar e selecionar os alunos para a Super Taça Escolar e Jogos Desportivos Escolares do Secundário	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo
	<i>Cross Running III</i>	14 de dezembro	Seleção dos alunos para o corta-mato escolar.	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo.
	XXV Supertaça Escolar	15 a 19 de maio	Promover hábitos de estilo de vida saudáveis e relação entre escolas a nível desportivo.	Escola Secundária Antero de Quental, Escola Secundária Domingos Rebelo, Colégio do Castanheiro e Escola Secundária das Laranjeiras.
Atividades Externas	Corta-Mato Fase Ilha	11 de janeiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Corta-Mato, fase de ilha.	Para todos do 7ºD, 7ºE, 9ºA, do ensino especializado de atletismo que participaram nos microciclos de atletismo.
	Mega Salto Fase Ilha	18 de janeiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Mega Salto, fase de ilha.	
	Mega <i>Sprinter</i> Fase Ilha	18 de janeiro	Participação dos alunos envolvidos nas atividades do Microciclo de Atletismo, da Escola Secundária das Laranjeiras no Mega <i>Sprinter</i> , fase de ilha.	

	Torneio de Natação	1 de junho	Promover a modalidade no seio escolar.	Para todos os alunos matriculados no presente ano letivo.
--	--------------------	------------	--	---



The poster features a background image of a volleyball court with a net. In the foreground, a yellow and blue Mikasa volleyball is prominently displayed. The text is arranged in a clear, hierarchical manner, starting with the title and followed by key dates and details.

ESL
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS
LARANJEIRAS

TORNEIO VOLEIBOL 3x3

Torneios iniciam a 26 de Outubro

Vem participar com os teus amigos

Atividades Desportivas Escolares
Voleibol – Básico e Secundário
Masculino e Feminino

Inscrições abertas
até 21 de Outubro

Quartas-feiras

Escalão

Sub 15 (até aos 15 anos)
Sub 19 (até aos 19 anos)

Torneios de Voleibol – Seleção e preparação para a Supertaça Escolar



ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES

FICHA DE INSCRIÇÃO

Ano Letivo 2022/2023

Modalidade	Voleibol		
Escalão	Sub-15		Assinalar o escalão com x
	> 16 anos		

Alunos		Turma	Data nasc.
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Nome da Equipa	
Capitão	

(entrega poderá ser realizada ao professor de Educação Física, realizada no Departamento de Educação Física ou até feita ao auxiliar na entrada principal da escola.)

LARANJEIRAS SPORT

Torneio de Voleibol 3x3

Pantera Rosa

4ª Jornada - dia 23 de Novembro



Pantera Rosa 2-0 Bolinhos
Skeep Time 2-0 As Noiadas

Skeep Time **Bolinhos** **BMD'S**

Anexo 24- Calendário XXV SuperTaça Escolar

Calendário Desportivo XXV Edição Supertaça Escolar 2023

16 DE MAIO 3ª FEIRA	17 DE MAIO 4ª FEIRA	18 DE MAIO 5ª FEIRA	19 DE MAIO 6ª FEIRA
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

		APRESENTAÇÃO NO SECRETARIADO 08H30															
MANHÃ		Basquetebol - Sub-15			Local	Futebol - Sub-15			Local	Voleibol - Sub-15			Local				
	09h00	ESAQ	X	ESDR	FEM	PV1	ESL	X	ESDR	MASC	CAIRO1	ESDR	X	ESL	FEM	PV1	
		ESAQ	X	ESDR	MASC	PV2	ESL	X	ESDR	MASC	CAIRO2	ESDR	X	ESL	MASC	PV2	
	09h30	ESDR	X	ESL	FEM	PV1	ESDR	X	ESAQ	FEM	CAIRO1	ESL	X	ESAQ	FEM	PV1	
		ESDR	X	ESL	MASC	PV2	ESDR	X	ESAQ	MASC	CAIRO2	ESL	X	ESAQ	MASC	PV2	
	10h00	ESL	X	ESAQ	FEM	PV1	ESAQ	X	ESL	FEM	CAIRO1	ESAQ	X	ESDR	FEM	PV1	
		ESL	X	ESAQ	MASC	PV2	ESAQ	X	ESL	MASC	CAIRO2	ESAQ	X	ESDR	MASC	PV2	
			Ginástica			Local	Atletismo			Local	Futebol - Sub-19			Local			
	10h45	FEMININO MASCULINO			PAVILHÃO	10h30	Peso (M) e Comprimento (F)			MASC / FEM	PISTA	09h00	ESAQ	X	ESDR	FEM	CAIRO1
						11h00	Peso (F) e Comprimento (M)					09h40	ESL	X	CC	FEM	CAIRO2
					11h30	80 m (M-F)			09h40			ESAQ	X	ESDR	MASC	CAIRO1	
					11h45	100m (M-F)			10h20			ESL	X	ESAQ	FEM	CAIRO2	
					12h00	1500 m (M-F)			10h20			ESDR	X	ESL	MASC	CAIRO1	
		Basquetebol - Sub-19			Local							Futebol - Sub-19			Local		
					09h100	ESL	X	CC	MASC	PV1	11h00	CC	X	ESDR	FEM	CAIRO1	
					09h30	ESAQ	X	ESDR	MASC	PV1	11h40	ESL	X	ESAQ	FEM	CAIRO2	
					10h00	ESL	X	ESAQ	MASC	PV1	12h20	CC	X	ESDR	MASC	CAIRO1	
					10h30	CC	X	ESDR	MASC	PV1		ESL	X	ESAQ	MASC	CAIRO2	
					11h00	ESDR	X	ESL	MASC	PV1	13h00 Cerimónia de Encerramento						
					11h30	CC	X	ESAQ	MASC	PV1							
		APRESENTAÇÃO NO SECRETARIADO 13H00															
TARDE		Voleibol - Sub-19			Local	Basquetebol - Sub-19			Local								
	13h30	ESAQ	X	ESDR	FEM	PV1	13h30	ESL	X				CC	FEM	PV1		
		ESL	X	CC	FEM	PV2	14h00	ESAQ	X				ESDR	FEM	PV1		
	14h10	ESAQ	X	ESDR	MASC	PV1	14h30	CC	X				ESAQ	FEM	PV1		
		ESL	X	CC	MASC	PV2	15h00	ESDR	X				ESL	FEM	PV1		
	14h50	CC	X	ESAQ	FEM	PV1	15h30	ESL	X				ESAQ	FEM	PV1		
		ESDR	X	ESL	FEM	PV2	16h00	CC	X				ESDR	FEM	PV1		
	15h30	CC	X	ESAQ	MASC	PV1											
		ESDR	X	ESL	MASC	PV2											
	16h10	CC	X	ESDR	FEM	PV1											
	ESL	X	ESAQ	FEM	PV2												
16h50	CC	X	ESDR	MASC	PV1												
	ESL	X	ESAQ	MASC	PV2												

ESAQ Escola Secundária Antero de Quental
 ESDR Escola Secundária Domingos Rebelo
 ESL Escola Secundária das Laranjeiras
 CC Colégio do Castanheiro

Anexo 25- Ornograma dos lanches para a XXV SuperTaça Escolar

16/05/2023		
Basquetebol Sub-15	Nº Lanches	Horário dos Lanches
Antero de Qental	12	10:00h
Domingos Rebelo	12	
Laranjeiras	13	
Ginástica Sub-15		
Antero de Qental	8	10:00h
Domingos Rebelo	10 (2 profs)	
Laranjeiras	7	
Ginástica Sub-19		
Antero de Qental	9 (2 profs)	
Domingos Rebelo	10 (2 profs)	
Laranjeiras	11 (3 profs)	
C. Castanheiro	9 (8 porque o nome da prof repete)	
Voleibol Sub-19		
Antero de Qental	22	17:00h
Domingos Rebelo	19	
Laranjeiras	22	
C. Castanheiro	22	

17/05/2023		
Futebol Sub-15	Nº Lanches	Horário dos Lanches
Antero de Qental	19	10:00h
Domingos Rebelo	16	
Laranjeiras	17	
Atletismo Sub-15		
Antero de Qental	18	10:00h
Domingos Rebelo	18	
Laranjeiras	16	
Atletismo Sub-19		
Antero de Qental	18	
Domingos Rebelo	18	
Laranjeiras	18	
C. Castanheiro	17	
Basquetebol Sub-19		
Antero de Qental	9	10:00h
Domingos Rebelo	11	
Laranjeiras	11	
C. Castanheiro	9	
Basquetebol Sub-19		
Antero de Qental	9	15:00h
Domingos Rebelo	10	
Laranjeiras	11	
C. Castanheiro	9	

19/05/2023		
Voleibol Sub-15	Nº Lanches	Horário dos Lanches
Antero de Qental	14	10:00h
Domingos Rebelo	14	
Laranjeiras	14	
Futebol Sub-19		
Antero de Qental	26	
Domingos Rebelo	26	
Laranjeiras	21	
C. Castanheiro	24	



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

NOME DO/A FORMANDO/A: Francisco Ramos
Nº DE IDENTIFICAÇÃO FISCAL: 256996881

DESIGNAÇÃO: AÇORES SUMMIT
DATA: 21 e 22 de OUTUBRO 2022
CÓDIGO DA AÇÃO: 159633178
N.º DE UNIDADES DE CRÉDITO ATRIBUÍDAS: 1.2
LOCAL: CENTRO CÍVICO E CULTURAL DE SANTA CLARA, PONTA DELGADA
FORMAÇÃO CONTÍNUA (TÉCNICOS DE EXERCÍCIO E DIRETORES)
COMPONENTE(S) DE FORMAÇÃO: GERAL


[O RESPONSÁVEL PELA AÇÃO]
JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE

ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

C E R T I F I C A D O



A Escola Secundária das Laranjeiras / Departamento de Educação Física e Desporto, certifica que

Prof. Estagiário Francisco Ramos

participou na ação "Arbitragem no Atletismo – preparação das competições da 25ª Edição da Super Taça Escolar, realizada no dia 9 de maio de 2023, com a duração de 1h30 e cujo preletor foi o Prof. Fernando Melo.

O Coordenador do Departamento

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Francisco Ramos", written over a horizontal line.

O Presidente do Conselho Executivo

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Fernando Melo", written over a horizontal line.

Ponta Delgada, 9 de maio de 2023

Anexo 28- Seminário “O caminho para o sucesso”



O CAMINHO PARA O SUCESSO



Convidado Especial: Rui Silva
Padrinho da corrida de São Silvestre



Nome Completo:
Rui Manuel Monteiro Da Silva

Nascimento: 3 de agosto de 1977 (45 anos)

Modalidade: Atletismo

Especialista: Provas de meio fundo, 1500 e 3000 metros.



Clubes representados:

- Estrela Ouriquense (1993 - 1996)
- Sporting CP (1997 - 2016)
- Benfica (2017 - 2019)
- Associação 20 kms de Almeirim (2019 -)

Jogos Olímpicos

ATENAS 2004 – 1500 metros – 3º Lugar - Medalha de Bronze
SYDNEY 2000 – 1500 metros - Qualificações

Campeonatos do Mundo

Daegu 2011 (10000 metros) - (11º lugar)
Daegu 2011 (5000 metros) - (Qualificações)
Berlim 2009 (1500 metros) - (Meias Finais)

Helsínquia 2005 (1500 metros) - Medalha de Bronze

Paris 2003 (1500 metros) - (5º lugar)

Edmonton 2001 (1500 metros) - (7º lugar)

Sevilha 1999 (1500 metros) - (Meias Finais)

Mundiais de Pista Coberta

Budapeste 2004 (3000 metros) - Medalha de Prata
Birmingham 2003 (1500 metros) - (Qualificações)
Lisboa 2001 (1500 metros) - Medalha de Ouro
Maebashi 1999 (1500 metros) - (5º lugar)

Europeus Pista Coberta

Paris 2011 (3000 metros) - (6º lugar)
Turim 2009 (1500 metros) - Medalha de Ouro
Viena 2002 (1500 metros) - Medalha de Ouro
Gent 2000 (3000 metros) - Medalha de Prata
Valência 1998 (1500 metros) - Medalha de Ouro

Campeonatos do Mundo

Europeu de sub-23: (1998 Gotemburgo) (1500 metros) - Medalha de Ouro

Europeu de Corta-Mato: (2007 Corta-Mato - Medalha de Bronze

Europeu de Corta-Mato (por equipas):

(2010) Corta-Mato - Medalha de Prata

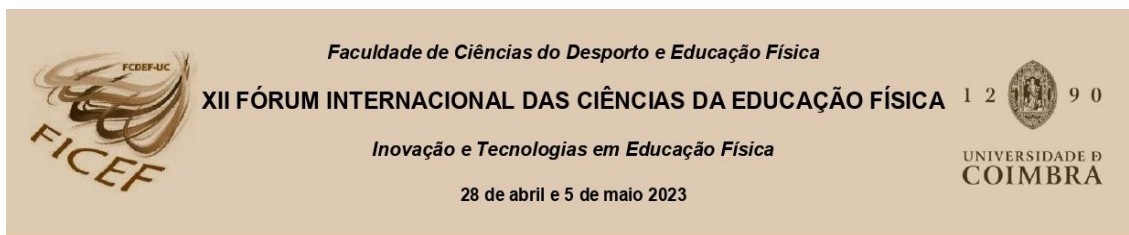
(2007) Corta-Mato - Medalha de Prata

Taça dos Clubes Campeões Europeus

(2000) - Medalha de Ouro



Anexo 29- “Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”



DIPLOMA

Francisco José Cabral Ramos

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.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

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

CERTIFICADO



O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Francisco Ramos



pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação Olímpica através da implementação do projeto **Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género**

Lisboa, 2 de junho de 2023

José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

Anexo 31- Fichas de Observação

	Ficha de Observação Ano Letivo 2022/2023 7º Ano – Turma D Professor Estagiário - Francisco Ramos	 1 2 9 0 UNIVERSIDADE DE COIMBRA
---	--	---

Observador: Francisco Ramos
Observado: Leandro Furtado
Unidade Didática: Judo
Data: 26/10/2022

Ano/Turma: 7º E
Espaço: Sala de Judo
Hora: 08:30/10:00h
Nº de Alunos: 13

		SIM	NÃO
Estruturação da aula	1. A aula inicia-se com um aquecimento geral e específico com base nos conteúdos a serem abordados;	X	
	2. Durante a aula são trabalhados os conteúdos presentes no programa;	X	
	3. Reserva a uma parte final da aula para o retorno à calma e para um espaço de debate/reflexão;	X	
	4. Gere de forma adequada o tempo para a realização das tarefas.	X	
	5. A aula começa à hora prevista.	X	
	6. Progressão pedagógica dos exercícios.	X	
	7. Capacidade de ultrapassar situações imprevistas.	NA	NA
Comunicação	1. Recorre a exemplos concretos nas suas explicações;	X	
	2. Explica a informação com linguagem fácil de entender e de forma clara;	X	
	3. Utiliza linguagem técnica, mas adequada;	X	
	4. Procura perceber se os alunos compreenderam a tarefa.	X	
	5. Projeta a voz para toda a turma.	X	
	6. O professor relaciona o trabalho com o das aulas anteriores.	NA	NA
	7. Coloca-se de forma adequada.	X	
Organização e Gestão da aula	1. Tem os materiais e equipamentos preparados para a aula;	X	
	2. Apresenta os objetivos de forma clara;	X	
	3. Recorre a um plano de reserva perante situações inesperadas;	NA	NA
	4. Cumpre o tempo de aula;	X	
	5. Verifica se os alunos estão a perceber e a executar corretamente as tarefas.	X	
	6. A aula começa à hora prevista.	X	
Clima	1. Estimula e encoraja a participação dos alunos;	X	
	2. Trata os alunos de forma equitativa;	X	
	3. Encoraja o respeito mútuo, honestidade e integridade na aula;	X	
	4. Disponibiliza FB construtivo/interrogativo;	X	
	5. Promove a autoavaliação e autonomia;	X	
	6. Propicia a satisfação dos alunos;	X	
	7. Facilita a abordagem às tarefas propostas, através de forma lúdicas.	X	
	8. Demonstra uma afetividade positiva quando é necessário.	X	
	9. Revela a aceitação pelas opiniões e valores dos alunos, ouve sugestões	NA	NA
Empenho Motor Específico	1. Evolução na aprendizagem das tarefas propostas;	X	
	2. Utiliza estratégias que potenciem o tempo de empenhamento motor específico;	X	
	3. Procura eliminar os tempos de espera;	X	
	4. Utiliza os exercícios complementares;	X	
	5. Diminui os tempos de transição entre tarefas;	X	
	6. Não estar constantemente a interromper a atividade motora do aluno.	X	
Intervenção Pedagógica e Controlo	1. Visão periférica e o controlo dos alunos;	X	
	2. Tem em conta as características dos alunos na constituição dos grupos;		X
	3. Consegue a confiança e respeito dos alunos através da sua intervenção;	X	
	4. Consegue a confiança e respeito dos alunos através da sua intervenção;	X	
	5. Posiciona-se e realiza de forma correta as ajudas;	X	
	6. Preocupa-se com a utilização de feedbacks;	X	
	7. Adota um estilo de ensino adequado aos objetivos pretendidos para a tarefa;	X	
	8. Preocupa-se com a segurança dos alunos.	X	
	9. Intervém apenas quando é necessário.	X	
	10. Demonstra liderança.	X	
Conteúdos da aula	1. Relevância dos conteúdos;	X	
	2. Domínio dos conteúdos;	X	
	3. Sequências dos conteúdos.	X	
	4. Situações de atividades competitivas adequadas aos objetivos da aula.	X	
Disciplina dos alunos	1. Relevância dos conteúdos;	X	
	2. Domínio dos conteúdos;	X	
	3. Comportamentos de desvio.		X
	4. O professor faz cumprir as regras da aula.	X	

	Tempo (minutos)	Porcentagem
Tempo de Instrução	16,44	18,30%
Tempo de Transição	8,42	9,40%
Tempo Útil	52,24	58,00%

Código: _____

PLOCQ
Perceived Locus of Causality Questionnaire
 Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L (2018)

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

Eu participo nas aulas de EF...

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	1 2 3 4 5 6 7
2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
3. Porque as aulas de EF são divertidas	1 2 3 4 5 6 7
4. Mas não sei porquê	1 2 3 4 5 6 7
5. Porque é o que é suposto eu fazer	1 2 3 4 5 6 7
6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	1 2 3 4 5 6 7
8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7
10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
12. Porque quero melhorar a minha execução na EF	1 2 3 4 5 6 7
13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	1 2 3 4 5 6 7
14. Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
15. Porque fico incomodado quando não o faço	1 2 3 4 5 6 7
16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7