



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

Xavier Costa Rato

2021204312

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-  
DE-FARIA, CANTANHEDE JUNTO DA TURMA DO  
7ºLF1 NO ANO LETIVO 2022/2023**

**Tempo de empenho motor em aulas de educação física –  
diferenças entre modalidades individuais e coletivas**

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Paulo Simões e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Maio de 2023



XAVIER COSTA RATO

2021204312



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA, CANTANHEDE JUNTO  
DA TURMA DO 7ºLF1 NO ANO LETIVO 2022/2023**

Tempo de empenho motor em aulas de educação física –  
diferenças entre modalidades individuais e coletivas

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Paulo Jorge dos Santos Nunes Valente Simões e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

**Orientador:** Prof. Doutor Paulo Jorge dos Santos Nunes Valente Simões

**COIMBRA, 2023**



**Esta obra deve ser citada como:**

Rato, X. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede junto da turma do 7ºLF1 no ano letivo 2022/2023*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## Compromisso de Originalidade do Documento

*Xavier Costa Rato, aluno nº 2021204312 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.*

Coimbra, 21 de Junho de 2023



---

(Xavier Costa Rato)

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Escola Secundária Lima-de-Faria, em Cantanhede, por me ter acolhido na realização do meu estágio. Em especial, agradeço aos professores e à direção da escola que me apoiaram ao longo de todo o processo e que proporcionaram um ambiente de trabalho acolhedor e enriquecedor.

Agradeço também aos meus orientadores de estágio, que me acompanharam e orientaram de forma dedicada e sempre disponível. A sua experiência e conhecimento foram fundamentais para o sucesso do meu estágio e para o meu crescimento enquanto profissional.

Não posso deixar de mencionar os meus alunos, em particular à turma 7ºLF1, que me acolheu de braços abertos e com quem partilhei muitas experiências e aprendizagens. Agradeço a sua dedicação, empenho e paciência ao longo do nosso trabalho.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer à minha família e amigos pelo apoio e pela compreensão durante o período de estágio e elaboração deste relatório. Sem o seu apoio e incentivo, não teria conseguido alcançar os meus objetivos.

Ao meu pai, dedico todo o meu sucesso e conquistas, com saudade e amor.

A todos, o meu mais sincero obrigado!



## Resumo

O presente Relatório de Estágio Pedagógico resulta de todo o trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O estágio foi realizado na Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede no ano letivo de 2022/2023, junto da turma 7ºLF1.

O objetivo global deste relatório é apresentar a nossa experiência de estágio, refletindo sobre as práticas desenvolvidas, as dificuldades encontradas, as aprendizagens adquiridas e as estratégias utilizadas durante o processo.

Este documento está organizado em três capítulos. No Capítulo I - Contextualização da Prática Desenvolvida, apresentamos o contexto em que foi realizada a intervenção, caracterizando a escola e a turma em questão. O Capítulo II - Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica, tem como objetivo realizar uma reflexão profunda sobre a nossa intervenção, e a descrição de atividades e experiências vividas, maiores dificuldades e estratégias utilizadas. O Capítulo III - Aprofundamento do Tema-Problema, surge com o objetivo de desenvolver um estudo denominado por “Tempo de Empenho Motor em aulas de educação física - diferenças entre modalidades individuais e coletivas”, com o objetivo de avaliar a diferença no tempo de empenho motor dos alunos entre modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de Educação Física. Os resultados mostraram que os alunos apresentaram um maior tempo de empenho motor nas modalidades individuais em comparação com as coletivas. Os resultados destacam também a importância de selecionar adequadamente as modalidades desportivas para promover o tempo de empenho motor dos alunos nas aulas de educação física.

Assim, este relatório assume-se como uma oportunidade para apresentarmos a nossa identidade enquanto estagiários, demonstrando competências de análise crítica, reflexão e investigação, a partir da nossa experiência de estágio, respeitando os princípios do rigor científico, da correção da escrita, da organização lógica do conteúdo e da originalidade.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física, Intervenção Pedagógica; Tempo de Empenho Motor, Modalidades Desportivas.



## **Abstract**

*This Teacher Training Report is the result of all the work carried out within the Curricular Unit of Teacher Training, included in the study plan of the 2nd year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, Faculty of Sports Science and Physical Education, University of Coimbra. The internship took place at Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede in the school year 2022/2023, with the class 7ºLF1.*

*The overall objective of this report is to present our internship experience, reflecting on the practices developed, the difficulties encountered, the learning acquired and the strategies used during the process.*

*This document is organised into three chapters. In Chapter I - Contextualisation of the Practice Developed, we present the context in which the intervention was carried out, characterising the school and the class in question. Chapter II - Reflective Analysis of the Pedagogical Practice, aims to carry out an in-depth reflection on our intervention, and the description of activities and experiences, major difficulties and strategies used. Chapter III - Deepening of the Theme-Problem, emerges with the objective of developing a study named "Motor Commitment Time in physical education classes - differences between individual and collective sports", with the objective of evaluating the difference in the students' motor commitment time between collective and individual sports in Physical Education classes. The results also highlight the importance of properly selecting sports modalities to promote students' motor engagement time in physical education classes.*

*Thus, this report is an opportunity to present our identity as trainees, demonstrating critical analysis, reflection and research skills, based on our traineeship experience, respecting the principles of scientific rigour, correctness of writing, logical organisation of content and originality.*

**Keywords:** *Teacher Training; Physical Education, Pedagogical Intervention; Motor Commitment Time, Sports Modalities.*



## **Lista de Abreviaturas**

AFI – Avaliação Formativa Inicial

DE - Desporto Escolar

EE - Estudantes-Estagiários

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

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

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

PA - Plano Anual

PDE - Programa de Desporto Escolar

PFI - Plano de Formação Individual

PIF - Plano Individual de Formação

PLP - Planeamento a Longo Prazo

TEM - Tempo de Empenho Motor

UD - Unidade Didática

# Índice

Agradecimentos .....	VII
Resumo.....	IX
Abstract .....	XI
Lista de Abreviaturas .....	XIII
Índice de Anexos.....	XVI
Índice de Tabelas .....	XVII
Introdução.....	1
Capítulo I - Contextualização da Prática Desenvolvida.....	2
1.1. Narrativa de vida .....	2
1.2. Projeto Formativo.....	2
1.3. Caracterização do Contexto .....	3
1.3.1. Caracterização da Escola.....	3
1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física.....	4
1.3.3. Caracterização da Turma.....	4
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica .....	6
2.1. Área 1 - Atividades de Ensino-Aprendizagem .....	6
2.1.1. Planeamento .....	6
2.1.1.1. Plano Anual.....	6
2.1.1.2. Unidade Didática (UD) .....	7
2.1.1.3. Plano de Aula.....	9
2.1.2. Realização .....	11
2.1.2.1. Instrução .....	11
2.1.2.2. Gestão.....	13
2.1.2.3. Clima e Disciplina.....	13
2.1.2.4. Decisões de Ajustamento.....	14

2.1.3.	Avaliação.....	15
2.1.3.1.	Avaliação Formativa Inicial.....	16
2.1.3.2.	Avaliação Sumativa.....	17
2.2.	Coadjuvação no Ensino Secundário .....	18
2.3.	Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar.....	19
2.4.	Área 3 –Projetos e Parcerias Educativas.....	22
Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema .....		30
1.	Introdução .....	31
2.	Metodologia.....	32
3.	Apresentação e análise dos resultados.....	33
4.	Conclusão .....	34
5.	Bibliografia.....	34
Reflexão Final .....		36
Referências Bibliográficas .....		37
Anexos .....		39

## Índice de Anexos

Anexo I. Planejamento a Longo Prazo 2022/2023 .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo II. Rotação de Espaços 1º Período .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo III. Extensão de Conteúdos Basquetebol.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo IV. Modelo Plano de Aula .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo V. Grelha de Avaliação Formativa Inicial.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo VI. Póster Torneio de Futsal.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo VII. Póster Mega Sprinter .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo VIII. Póster Maratona de Voleibol.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo IX. Póster Peddy Paper .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Média de Tempo de Empenho Motor (TEM).....	50
--	----



## **Introdução**

Este relatório de estágio pedagógico é resultado da nossa participação na Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico, que faz parte do plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC). O documento apresenta a nossa experiência no Estágio Pedagógico (EP), durante o ano letivo 2022/2023, na turma do 7ºLF1 da Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede. Os professores orientadores responsáveis pelo estágio foram o Professor Doutor Paulo Simões, da FCDEFUC, e o Professor João Paulo Nogueira, da Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede.

O estágio pedagógico é uma etapa fundamental para o nosso percurso académico e profissional, pois permite vivenciar experiências práticas que desenvolvem o carácter profissional e que se assemelham à realidade do professor de Educação Física. Durante o estágio, pudemos aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, desenvolver planos adequados ao nível e à turma em questão, lecionar aulas de Educação Física e avaliar os resultados. Além disso, tivemos a oportunidade de vivenciar o contacto com os alunos, resolver questões e problemas associados à aula de Educação Física e aprofundar conhecimentos acerca do Ensino Pedagógico.

Este relatório está dividido em três capítulos. O primeiro capítulo apresenta a contextualização da prática desenvolvida, com uma análise crítica e construtiva da prática efetuada. O segundo capítulo aprofunda a análise reflexiva sobre a prática pedagógica, analisando todos os aspetos acerca da nossa intervenção como professores-estagiários, incluindo os maiores desafios, as estratégias utilizadas, os aspetos positivos e negativos e exemplos específicos vivenciados. O último capítulo é sobre o aprofundamento do tema/problema, que se dedica à análise e estudo do tema/problema incrementado e desenvolvido ao longo do EP, apresentando os resultados e uma análise fundamentada.

# **Capítulo I - Contextualização da Prática Desenvolvida**

## **1.1. Narrativa de vida**

A minha história começa na cidade da Figueira da Foz, onde vivi e estudei até ingressar na faculdade em Coimbra, onde comecei a minha licenciatura. O meu percurso desportivo começou no ensino pré-escolar, onde comecei a mostrar qualidades físicas para a prática desportiva. Desde cedo, demonstrava ser um rapaz rápido, coordenado e ágil, o que me levou a ingressar no desporto federado, mais especificamente no futebol, aos 7 anos de idade.

Com o passar dos anos, fui perdendo o interesse pela modalidade, o que se refletiu na minha motivação e felicidade. Entretanto, enquanto isso, no Desporto Escolar (DE), fui conquistando diversos títulos a nível escolar e distrital na modalidade de atletismo, mais especificamente na velocidade.

Foi nessa altura, em que me encontrava desmotivado, que a Educação Física e o Desporto Escolar entraram em jogo e se tornaram cruciais para a minha carreira desportiva. Quando tinha 15 anos e frequentava o ensino secundário, o meu professor de Educação Física e diretor de turma, consciente do meu talento para a velocidade e da minha desmotivação na modalidade em que praticava diariamente, decidiu convocar uma reunião com os meus pais para discutir a situação.

O poder influenciador de um professor de Educação Física foi determinante para que, a partir de uma simples conversa, eu abandonasse a prática desportiva que me deixava insatisfeito e passasse a alcançar os lugares mais altos de pódios nacionais e internacionais no atletismo, uma modalidade que me proporcionava felicidade e realização pessoal.

Foi através deste episódio que descobri a minha grande paixão pelo desporto e percebi o papel crucial que um professor de Educação Física pode ter na vida dos seus alunos. A partir desse momento, decidi seguir um caminho dedicado à promoção da atividade física e do desporto, tendo a Educação Física como uma das áreas de maior interesse. Este marco na minha vida desportiva, em que o poder influenciador de um professor de Educação Física fez toda a diferença, deixou-me consciente da importância da atividade física na vida de todos e da relevância que esta área pode ter na formação dos jovens

## **1.2. Projeto Formativo**

No que diz respeito ao Projeto de Formação, foram elaborados dois documentos. O primeiro documento é o Plano Individual de Formação (PIF), que foi criado duas vezes. A

primeira vez foi como parte da candidatura para o Estágio Pedagógico no ano letivo 2022/2023. A segunda vez foi durante o Estágio Pedagógico, numa fase inicial, para os professores Orientadores da Escola e da FCDEFUC.

O objetivo do primeiro PIF foi especificar as expectativas iniciais, definir as dimensões profissionais e éticas, a participação na escola e desenvolver tanto a formação profissional como o Ensino e a Aprendizagem. Também foi realizada uma autoanálise para identificar pontos fortes e fracos, oportunidades de melhoria e algumas ameaças que possam surgir no desenvolvimento do projeto. Este projeto serviu como reflexão e um ponto de partida para o início do Estágio Pedagógico.

O segundo documento, denominado por Plano de Formação Individual (PFI) elaborado numa fase introdutória do Estágio Pedagógico, descreveu aspetos já vivenciados, algumas dificuldades sentidas, pontos de partida para o melhoramento da intervenção e ainda, a descrição de estratégias de ensino que serão benéficas para a intervenção. A elaboração de ambos os documentos, serviu como base e documentação para uma análise reflexiva, o que deu sustentabilidade ao que se pretende realizar, aprofundar e melhorar ao longo do Estágio Pedagógico. Elaborar o PFI permitiu uma intervenção mais positiva e benéfica não só para os estudantes-estagiários (EE), mas também para o processo de ensino-aprendizagem do aluno.

### **1.3. Caracterização do Contexto**

#### **1.3.1. Caracterização da Escola**

A Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede situa-se na cidade de Cantanhede, mais precisamente na rua Dr. Lino Cardoso 66, 3060-209. A instituição foi criada com esta designação a 26 de maio de 1975, mas apenas no ano letivo de 1977-1978 é que a escola se instalou neste mesmo preciso local. A escola, até 2014, era denominada Escola Secundária de Cantanhede, mas com as políticas educativas que levaram à constituição dos agrupamentos escolares, sofreu alterações e tornou-se na Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede, sendo a escola sede do Agrupamento de Escolas com o mesmo nome. Apesar de ser denominada escola secundária, esta também abrange o 3º ciclo do ensino básico.

O nome Lima-de-Faria deve-se ao seu patrono António Lima-de-Faria, cientista que nasceu em Cantanhede no ano de 1921, que deu um enorme contributo à ciência, tendo recebido inúmeras distinções e títulos honoríficos de diversos países.

### **1.3.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física**

O Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Lima-de-Faria em Cantanhede é constituído por um grupo de profissionais altamente dedicados e comprometidos em proporcionar uma educação de qualidade aos seus alunos.

Os professores são a espinha dorsal da escola, responsáveis por ministrar as disciplinas e preparar os alunos para o sucesso. Eles são uma fonte valiosa de conhecimento e experiência, e estão sempre dispostos a ajudar os alunos nas suas necessidades académicas. Além disso, eles desempenham um papel importante na criação de um ambiente educacional positivo e acolhedor para seus alunos.

No Grupo Disciplinar de Educação Física, são 8 os professores que trabalham juntos para oferecer um ensino de qualidade aos alunos. São qualificados e possuem uma vasta experiência no ensino de Educação Física. Além dos professores, o grupo também incluiu um núcleo de estágio, composto por 3 elementos, orientados e supervisionados pelos professores orientadores com a missão de ajudá-los a desenvolver suas habilidades e conhecimentos.

### **1.3.3. Caracterização da Turma**

A caracterização da turma serve para fornecer ao conselho de turma uma série de aspetos significativos da vida dos estudantes, tanto a nível académico como a nível social e pessoal. Para efeitos de compreensão dos estudantes nas várias áreas disciplinares, é crucial combinar os dados recolhidos para efeitos de caracterização da turma com o trabalho de diagnóstico realizado pelos vários professores de diferentes proveniências disciplinares. Só desta forma as estratégias utilizadas podem ser apropriadas e postas em prática, melhorando o processo de aprendizagem.

No início do ano letivo foi realizado um questionamento oral a cada aluno, em que estes se apresentavam e referiam quais as suas interações com o desporto, desde federado, a desporto escolar ou só mesmo lazer. Esta caracterização do aluno serviu para perceber se seria uma turma que tinha um histórico amigável com a prática de atividade física ou não. No grande geral, as respostas foram positivas sobre a disciplina de Educação Física e mesmo na prática de desporto. Ainda que alguns alunos tenham referido que não gostavam de Educação Física. Desta forma, foi possível conhecer a realidade da turma e ajustar os processos de ensino-aprendizagem.

No ano letivo 2022/2023 a caracterização dos alunos da turma LF1 do 7º ano da Escola Secundária Lima-de-Faria apurou que é constituída por 18 alunos, dos quais 9 são do sexo feminino e 9 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos.

Foi possível tirar algumas conclusões das aulas: a turma, na disciplina, mostra bom comportamento e tem boas capacidades motoras. A forma como os alunos se comportam na aula - isto é, se são bem educados ou têm momentos em que o seu comportamento se desvia - foi um fator ao longo de todo o processo de ensino e aprendizagem. Tentou-se utilizar alguns métodos para melhorar este comportamento, tais como separá-los ainda mais durante cada instrução e prática. Após reuniões intercalares com o grupo de docentes da turma, foram transmitidas algumas problemáticas que os alunos têm e dificuldades que os docentes sentiram na lecionação das suas aulas, devido a maus comportamentos.

A maioria dos alunos tem 12 anos. Uma com treze anos, 3 alunos com catorze anos e um aluno com 15 anos. Em relação à morada vem de vários sítios, todos relativamente perto: Murte, Ourentã, Venda Nova do Bolho, Outil, Cadima, Ançã, Cantanhede, Tocha e Mira.

Encarregados de Educação: 2 pais do sexo masculino e os restantes do sexo feminino. Agregado familiar: Pai, mãe, padrasto, irmãos, avó, etc. Idades dos pais: Entre os vinte e nove e os 48. Habilitações: Desde o 4º ano, até 6º, 8º, 10º, 12º e ensino superior. Percorso Escolar: Apenas dois alunos não frequentaram o pré-escolar. Retenções: A maior parte nunca repetiu. As retenções que existiram aconteceram no 2º, 5º, 6º e 7º anos. A maior parte diz estudar regularmente com ajuda. A maior parte diz não gostar de estudar.

Profissões desejadas: Um pouco de tudo, futebolista, cozinheiro, pedreiro, contabilista mecânico, modelo, etc. Transporte utilizado: carro, autocarro e a pé. Demoram entre 8 e 20 minutos em deslocação. Os alunos dizem dormir 8 horas, só uma diz dormir 7 horas. Tempos livres diversificados: Música, televisão, futebol, kick-boxing e computador.

Os alunos dizem tomar o pequeno-almoço em casa. Apenas dois o fazem na escola e um aluno não toma. Relativamente ao almoço, a maioria faz a refeição na escola. Apenas 4 alunos almoçam em casa e 2 no café.

## **Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica**

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

#### **2.1.1. Planejamento**

O termo "plano" tem dois significados distintos, com uma vertente que expressa os procedimentos necessários para alcançar um objetivo e outra que abrange todas as finalidades para cada domínio. De acordo com Klaus (1973), o planejamento é uma parte essencial do processo de ensino-aprendizagem, pois permite estruturar um plano de acordo com as exigências, necessidades, dificuldades e finalidades específicas de cada turma. Além disso, o planejamento deve ser adequado aos conhecimentos e à organização didática utilizada pelo docente (Sanchez & Jacinto, 2004). Para que os processos de ensino-aprendizagem sejam efetivos, é necessário que haja um planejamento adequado, que inclua a descrição dos conteúdos, objetivos, estilos de ensino (Mosston & Ashworth, 1990), procedimentos e métodos que serão utilizados, adaptados às necessidades dos alunos, bem como a seleção dos modelos de ensino mais apropriados. Um bom planejamento deve apresentar as linhas fundamentais para o processo de ensino-aprendizagem e a estruturação dos principais objetivos das matérias a serem lecionadas.

O planejamento estabelece uma articulação entre as exigências e necessidades dos programas e matérias com a prática de sala de aula. Ele resulta num instrumento fundamental e de auxílio, que não só descreve e especifica objetivos, métodos e meios de atuação, mas também enfatiza os "porquês" do que está a ser realizado. Para dar valor ao planejamento, é importante considerar três níveis: Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula. Assim, o planejamento é um componente vital do processo de ensino-aprendizagem, que deve ser elaborado com cuidado e atenção aos detalhes para garantir o sucesso tanto do professor como dos alunos.

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

O planejamento é uma das partes fundamentais do processo de ensino-aprendizagem, e o Plano Anual (PA) surge como um documento macro e de longo prazo. De acordo com Bento (2003), o PA apresenta uma visão geral do que se pretende desenvolver ao longo do ano letivo, sem entrar em detalhes específicos. É por meio do Plano Anual que são delineados e estabelecidos os objetivos e metas a serem alcançados, oferecendo ferramentas concretas para a intervenção,

com uma duração prolongada. Apesar de ser elaborado no início do ano letivo, é importante proceder a ajustes e reformulações do documento sempre que necessário.

Ao elaborar o Plano Anual, é importante considerar o cronograma de Educação Física, bem como os feriados, avaliações e outras atividades escolares. Além disso, é necessário contar as aulas designadas para a disciplina de Educação Física em cada período letivo. O PA também deve delinear e especificar a contribuição da disciplina de Educação Física para a formação global do aluno, bem como a possibilidade de colaboração com outras áreas disciplinares. Por outro lado, também é crucial caracterizar o ambiente escolar e a turma, inventariar o material disponível na escola, avaliar as condições oferecidas, o cronograma de rotação de espaços e as Unidades Didáticas a serem lecionadas.

O Plano Anual é um documento importante para a planificação do ano letivo, e sua elaboração deve ser cuidadosa e detalhada. É uma ferramenta que permite ao professor ter uma visão geral do que será trabalhado ao longo do ano, possibilitando ajustes quando necessário. Além disso, o Plano Anual permite que a disciplina de Educação Física contribua efetivamente para a formação global do aluno, levando em consideração as particularidades da escola e da turma. Portanto, o PA é uma ferramenta indispensável para o processo de ensino-aprendizagem.

Na escola onde realizámos o Estágio Pedagógico 2022/2023, a seleção das matérias foi baseada no Planejamento a Longo Prazo (PLP) elaborado no início do ano letivo (Anexo I), na rotação de espaços (Anexo II), na extensão e sequência dos conteúdos e nos objetivos gerais e específicos para a turma para cada matéria. Assim, as matérias abordadas no 1º período foram Ginástica de Solo e Basquetebol. No 2º período, foram abordados Voleibol e Badminton, e no 3º período, foi lecionado Atletismo e Ginástica Acrobática. Em todos os períodos, foram aplicados testes de aptidão física.

### **2.1.1.2. Unidade Didática (UD)**

Após a elaboração do Plano Anual, foram criadas as Unidades Didáticas correspondentes às disciplinas a serem lecionadas, alinhadas com o PLP. De acordo com Bento (2003), as Unidades Didáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico, apresentando aos professores e alunos etapas claras e distintas de ensino e aprendizagem. Seguindo a linha de raciocínio do autor, é importante salientar que este documento tem como objetivo evidenciar os objetivos e propósitos de cada disciplina, sendo, portanto, um instrumento que auxilia o professor na adoção de formas e estratégias coerentes e bem delineadas ao longo do ano letivo. Para que os objetivos e metas estabelecidos sejam efetivamente alcançados, exige-se uma boa articulação no planejamento.

Bento (2003) afirma ainda que é na Unidade Didática que reside a essência de todo o trabalho realizado pelo docente, com o intuito de desenvolver uma intervenção pedagógica mais valiosa e rica em estratégias, progressões e planejamento, promovendo um ensino mais eficaz.

A elaboração das Unidades Didáticas para o ano letivo 2022/2023 seguiu uma sequência lógica, conferindo maior valor ao documento. Dessa forma, apresentamos a seguinte estrutura: introdução, caracterização da modalidade, história da modalidade, regulamentos e regras, objetivos da modalidade e objetivos estabelecidos no documento das aprendizagens essenciais, habilidades motoras, caracterização dos recursos (humanos, espaciais, temporais e materiais), extensão e sequência de conteúdos (Anexo III), estratégias de ensino, avaliação formativa inicial (AFI) e avaliação sumativa. Procurou-se desenvolvê-lo o mais breve possível, em consonância com o ensino de cada disciplina. Vale ressaltar que foi importante contar com a caracterização dos diversos recursos disponíveis, a fim de planejar adequadamente a Unidade Didática. Além disso, foi essencial ter acesso ao cronograma de rotação de espaços devido à realização de modalidades desportivas com rede e ginásticas, as quais só podem ser executadas em espaços internos.

A elaboração das Unidades Didáticas foi realizada após momentos de avaliação formativa inicial, procurando a compreensão dos níveis de desempenho dos alunos, a fim de facilitar a definição dos objetivos e progressões da turma, com o objetivo de alcançar o sucesso dos alunos da melhor maneira possível. Para facilitar a elaboração das Unidades Didáticas, foram realizados momentos de avaliação formativa inicial, a fim de avaliar o desempenho dos alunos e fornecer insights para o estabelecimento de objetivos e progressões específicas para a turma. Essa abordagem procurou alcançar o sucesso dos alunos de maneira eficaz. Durante o processo de elaboração das Unidades Didáticas, foi essencial considerar a sequência lógica das atividades, proporcionando uma coerência ao documento. Cada componente da Unidade Didática foi cuidadosamente estruturada para auxiliar os professores na sua intervenção pedagógica, garantindo uma abordagem bem planeada e estratégica para o ensino das disciplinas.

É importante ressaltar que as Unidades Didáticas foram planeadas levando em consideração a disponibilidade de recursos humanos, espaços físicos, horários e materiais. Essa consideração cuidadosa garantiu que as atividades propostas nas Unidades Didáticas fossem viáveis e adequadas às necessidades da turma. No balanço final de cada Unidade Didática, foram realizadas reflexões sobre os resultados alcançados, identificando pontos fortes e áreas que podem ser melhoradas em futuras Unidades Didáticas. Essa avaliação contínua e autoavaliação contribuiu para o aperfeiçoamento do trabalho do professor e para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

### **2.1.1.3. Plano de Aula**

O plano de aula (Anexo IV) corresponde a um documento detalhado sobre o que pretendemos abordar na aula, seguindo os documentos do Plano Anual e das Unidades Didáticas. O nosso objetivo é tornar prático aquilo que foi especificado teoricamente, passando da teoria para as tarefas em si (Bento, 2003). Conforme Bento (1987), o plano procura a interligação entre o que o professor pensa e o que intervém, sendo que os resultados alcançados pelos alunos dependem em grande parte da intervenção do professor.

Segundo Nérici (1983), o plano de aula tem como propósito permitir que o professor visualize o que será lecionado, levando em conta uma estruturação previamente designada (parte inicial, parte fundamental e parte final), além de considerar aspetos como as condições oferecidas pela escola e o material necessário. No entanto, o professor pode optar por modificar ou adaptar o plano de acordo com a aula e as condições que possam surgir. Seguindo essa linha de pensamento, vamos analisar os três momentos de um plano de aula de Educação Física, seguindo um modelo tripartido fundamentado segundo Quina (2009). Esse modelo é composto por: parte inicial, parte fundamental e parte final.

De acordo com Quina (2009), a parte inicial da aula, que corresponde a 10 a 25% do tempo total da aula, consiste em dois momentos. O primeiro momento é uma fase de preleção inicial, com o intuito de apresentar os objetivos da aula, expor situações e informações relevantes, fazer a chamada dos alunos e despertar o interesse e a motivação desde o início. O segundo momento consiste numa parte prática, na qual são apresentadas tarefas lúdicas e dinâmicas, alinhadas aos objetivos pretendidos para a parte fundamental da aula.

A parte fundamental da aula, que corresponde a 50 a 70% do tempo total da aula, é considerada a parte principal e de maior relevância do plano. Nessa fase, é apresentada a função didática da aula, ou seja, são trabalhados os conteúdos de forma estruturada e sequencial, abrangendo a introdução, a exercitação e a consolidação. Existem diferentes estruturas a serem consideradas, dependendo dos objetivos, das condições da escola, da turma, das tarefas e do número de alunos presentes. Além disso, podem ser adotadas duas abordagens para essa parte da aula: uma forma simplificada com a execução de jogos, ou uma forma mais complexa com a realização de tarefas progressivas e exercícios variados.

Por fim, a parte final do plano de aula corresponde a cerca de 10 a 15% do tempo total da aula e representa a fase de retorno à calma. O objetivo é fazer com que os alunos voltem aos níveis normais de frequência cardíaca, por meio da realização de exercícios de baixa intensidade. Nessa etapa, o material utilizado durante a aula é organizado, é feita uma revisão do conteúdo abordado,

das dificuldades encontradas, do comportamento dos alunos e são abordadas breves questões para avaliar se os objetivos da aula foram alcançados.

Segundo Mosston e Ashworth (2008), os estilos de ensino são guias que permitem transmitir informações e conhecimentos de maneira mais favorável aos alunos, em diferentes tarefas e assuntos. Eles desempenham um papel importante no desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional dos alunos. Existem onze estilos de ensino, e todos têm seu valor e podem ser benéficos para as aprendizagens dos alunos (Chatoupis, 2009).

Durante a nossa Intervenção Pedagógica, os estilos de ensino mais frequentemente utilizados foram o estilo por Comando e o estilo por Tarefa. O estilo por Comando é centrado no professor e na tarefa, com o professor a tomar decisões pré-impacto, impacto e pós-impacto. Já o estilo por Tarefa é caracterizado pelo professor a instruir e a demonstrar a tarefa, seguido pela execução dos alunos com base no que observaram. As decisões pré-impacto são tomadas pelo professor, enquanto as decisões de impacto e pós-impacto ficam a cargo dos alunos (Mosston & Ashworth, 2008). O uso dos estilos de ensino por Comando e por Tarefa é comum entre os professores de Educação Física (Jaakkola & Watt, 2011), pois permite otimizar o tempo de aula, instruir e transmitir conhecimentos sem perder muito tempo, além de oferecer maior controle sobre o comportamento dos alunos, especialmente no início, quando ainda não se conhece bem a turma (Snoxell, 2014).

O plano de aula requer um estudo aprofundado do que queremos transmitir, desde os objetivos de cada tarefa até os critérios de sucesso, exercícios progressivos, estratégias de ensino, estilos de ensino, condições do material e da escola, número de alunos presentes e a quantidade total de aulas estipuladas pelo cronograma. Tudo isso é fundamental para aproveitarmos ao máximo o tempo disponível para a prática. Além dos aspectos mencionados, o plano de aula inclui um cabeçalho com o nome do estudante-estagiário, o número da aula no período letivo, o número da aula da Unidade Didática, a identificação da Unidade Didática, a função didática, o número estimado de alunos, os objetivos da aula, o material necessário, o local, o horário/duração, a data e a identificação do ano/turma. Após cada plano de aula, realizamos uma fundamentação sobre o que foi planejado.

No início do Estágio Pedagógico, enfrentamos algumas dificuldades para elaborar planos de aula que atendessem às expectativas do Professor Orientador. No entanto, por meio da reflexão conjunta após cada aula, tivemos a oportunidade de identificar pontos positivos e áreas que precisavam ser melhoradas. Discutimos nossas experiências, compartilhamos feedback e sugestões de melhorias. Essa abordagem colaborativa foi valiosa para melhorar nossas habilidades como futuros professores de Educação Física.

## **2.1.2. Realização**

Após uma cuidadosa reflexão sobre o planejamento, chega o momento crucial da intervenção pedagógica, que desempenha um papel fundamental em todo o processo de ensino-aprendizagem (Quina, 2009). Conforme destacado por Bento (1987), os resultados alcançados pelos alunos são amplamente influenciados pela qualidade das intervenções e práticas implementadas.

A seguir, serão apresentados os métodos de intervenção pedagógica, abrangendo as seguintes dimensões: Instrução, Organização, Clima e Disciplina (Siedentop, 1998).

### **2.1.2.1. Instrução**

De acordo com Quina (2009), analisamos a instrução como um meio de aprendizagem que envolve a articulação das expressões do professor para incentivar as tarefas em sala de aula. Nesse sentido, a instrução procura desenvolver e alcançar os seguintes objetivos: fornecer conhecimento, apoiar a prática dos alunos e manter o interesse e a motivação dos alunos durante a aula.

A dimensão da instrução, conforme proposto por Rink (1996), desempenha um papel fundamental na intervenção pedagógica, pois promove uma instrução alinhada com os objetivos da tarefa e da Unidade Didática. Essa dimensão pode ocorrer no início da aula, na apresentação das tarefas, na transmissão do feedback e na conclusão da aula (Quina, 2009). Piéron (1999) afirma que essa dimensão corresponde a cerca de 15% a 25% das interações entre o professor e o aluno. Para garantir um bom processo de ensino-aprendizagem, é responsabilidade do professor elaborar uma instrução cuidadosa, baseada em estudos e análise de documentos. Um professor com maior eficácia geralmente realiza a demonstração no início da Unidade Didática (Piéron, 1999).

Durante o Estágio Pedagógico, esta dimensão mostrou-se extremamente importante desde o início, pois desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos nossos alunos. Durante a introdução das aulas, optamos por transmitir informações necessárias de forma simples e objetiva sobre os objetivos da aula, evitando sobrecarregar os alunos com excesso de informações para evitar confusão. Além disso, nessa fase, realizamos a chamada, transmitimos informações relevantes sobre a aula de Educação Física e explicamos as regras da aula. No início do nosso Estágio Pedagógico, não nos sentíamos tão confortáveis em realizar a introdução da aula de forma fluente e objetiva, mas fomos melhorando essa habilidade ao longo do estágio. Nessa fase, os alunos sentavam-se em forma de meia-lua dentro do nosso campo de visão e em silêncio.

Para evitar conversas entre os alunos, especialmente quando já os conhecíamos bem, fizemos a separação prévia para evitar esse tipo de distração. Na introdução da aula, além do mencionado, também foi um momento importante para rever os aspetos abordados em aulas anteriores e questionar os alunos sobre alguns conteúdos.

Em relação à instrução, durante os exercícios da parte fundamental da aula, preocupamo-nos sempre em transmitir informações de acordo com os critérios de sucesso e as componentes críticas de cada tarefa, além de utilizar uma linguagem fácil de compreender. Também consideramos importante acompanhar a instrução com uma demonstração. O processo de ensino-aprendizagem dos alunos em relação às habilidades, valores e modelos ocorre por meio de imitação e observação, e é por isso que a demonstração é uma estratégia eficaz. Durante as demonstrações, procuramos ser claros e precisos, destacando os aspetos-chave da tarefa e fornecendo exemplos práticos para os alunos compreenderem melhor. Além disso, encorajamos os alunos a fazerem perguntas durante a instrução, para que possamos esclarecer qualquer dúvida e garantir que todos tenham entendido as informações transmitidas.

Durante a parte prática da aula, também utilizamos estratégias de instrução para apoiar os alunos nas suas tarefas. Isso inclui dar feedbacks construtivos e encorajadores, oferecer sugestões e orientações individualizadas quando necessário, e incentivar a participação ativa dos alunos. Acreditamos que é importante criar um ambiente de aprendizagem colaborativo, no qual os alunos se sintam à vontade para se envolverem e compartilharem suas ideias e experiências.

No final da aula, reservamos um momento para recapitular o conteúdo abordado e reforçar os principais pontos. Também incentivamos os alunos a refletirem sobre o que aprenderam e como podem aplicar esse conhecimento noutras situações. Além disso, valorizamos o reconhecimento do esforço e do progresso dos alunos, reforçando sua motivação e autoestima.

Em resumo, a instrução desempenha um papel crucial no processo de ensino-aprendizagem, pois envolve a transmissão de conhecimento, o apoio à prática dos alunos e a manutenção de seu interesse e motivação. Durante nosso Estágio Pedagógico, nos esforçamos para fornecer instruções claras, relevantes e envolventes, utilizando recursos visuais e demonstrações práticas, além de oferecer feedbacks construtivos e incentivar a participação ativa dos alunos. Acreditamos que a instrução eficaz é fundamental para promover um ambiente de aprendizagem positivo e ajudar os alunos a alcançarem seu pleno potencial.

### **2.1.2.2. Gestão**

A dimensão de Gestão é caracterizada pelas medidas adotadas para melhorar a gestão do tempo de aula, das condições e do material, das transições e dos grupos formados (Quina, 2009). Cabe à organização gerir o tempo de aula, registar as presenças, formar grupos, fazer a transição entre tarefas e organizar o material.

Quina (2009) refere ainda que uma organização correta é necessária para favorecer o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Com o objetivo de promover mais tempo de prática dos alunos e menos tempo dedicado à organização, devemos realizar um trabalho prévio, elaborando um plano de aula que considere todos os aspetos, como o material necessário, o tempo de cada tarefa, a reutilização de material entre tarefas e tornar a aula mais fluida.

O processo de concretização de uma aula bem organizada envolve vários procedimentos destacados por Piérion (1992): estabelecer rotinas organizativas, como formas de nos reunirmos, regras de segurança e arrumação do material utilizado; promover a formação de grupos justos e equilibrados, mantendo o mesmo grupo ao longo da aula; disponibilizar o material necessário e, quando possível, reutilizá-lo para outras tarefas; colocar materiais mais "perigosos" em áreas abertas e com menos movimento, e quem ajudar nessa organização deve auxiliar o docente, enquanto os outros alunos devem manter-se afastados; solicitar aos alunos previamente designados pelo professor que recolham o material solicitado; cumprir os tempos estipulados para cada tarefa; manter os mesmos grupos em mais de um exercício; posicionar-nos de forma a ter todos os alunos no nosso campo de visão, mantendo a organização na aula (Quina, 2009).

Através desta dimensão, tivemos a oportunidade de desenvolver a nossa capacidade de realizar transições rápidas entre tarefas, ter o máximo cuidado em cumprir o que estava planeado e sempre preocuparmo-nos em preparar o material antes do início da aula, aproveitando assim todo o tempo destinado à aula. Também prestamos uma atenção especial ao registo dos tempos destinados à Instrução/Demonstração, momentos importantes para os processos de ensino-aprendizagem do aluno.

### **2.1.2.3. Clima e Disciplina**

O clima e a disciplina estão intimamente ligados, uma vez que são duas dimensões que dependem fortemente das aprendizagens dos alunos, refletindo as relações entre indivíduos, o ambiente e os relacionamentos pessoais. Nesse sentido, quando um aluno faz parte de uma turma com uma boa disciplina, a sua aprendizagem é favorecida (Siedentop, 1998).

O clima na sala de aula é grandemente influenciado por uma boa dinâmica relacional e, nesse sentido, contribui para o processo de ensino-aprendizagem do aluno (Morgado, 2004). Com base numa observação feita por Tousignant (1982), o autor destacou dois tipos de comportamento: aquele associado à tarefa e aquele não associado à tarefa. No primeiro tipo, os alunos conseguem manter um bom comportamento, mas podem alterar a tarefa em seu benefício, adaptando-a para si mesmos. No segundo tipo, os alunos "fogem" das tarefas propostas, tentando disfarçar, ou seja, começam a tarefa solicitada, mas depois não a concluem. Somente quando são alertados ou percebem que o professor está observando é que eles retomam a realização da tarefa. Além desse segundo tipo de comportamento, existem alunos que não demonstram interesse em realizar as tarefas propostas, sendo por vezes agressivos, desobedientes e discutidores. Esses comportamentos estão associados à indisciplina. Manter uma turma disciplinada contribui para um bom clima na sala de aula, algo que não ocorre quando há momentos de indisciplina. Quina (2009) reforça a importância de o professor estar atento aos alunos, a fim de prevenir comportamentos inadequados, falta de atenção, indisciplina e dispersão dos alunos. Esses eventos e a forma de preveni-los dependem essencialmente do professor, que é o principal impulsionador de uma disciplina e de um clima positivos na sala de aula.

Enquanto estudantes-estagiários, foi importante instruir imediatamente as regras da sala de aula, lidar com comportamentos inadequados, distrações e indisciplina. Sempre que um aluno demonstrava algum comportamento indesejado, era nossa preocupação alertá-lo imediatamente, a fim de evitar chamadas de atenção adicionais e agravar a situação. Apesar de não estarmos tão distantes em idade dos nossos alunos, poderia haver certa "liberdade" por parte deles e a possibilidade de não cumprirem as nossas regras, mas isso nunca aconteceu. Além disso, para manter os alunos atentos e evitar comportamentos inadequados, o uso de uma projeção de voz adequada foi crucial para captar a atenção dos alunos.

A utilização regular de feedbacks positivos que motivassem os alunos nas tarefas também contribuiu para que eles se mostrassem mais empenhados e interessados na aula, prevenindo assim a falta de disciplina. Como resultado, o controle da turma foi positivo, o que gerou um bom clima na sala de aula.

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

Ao longo das aulas lecionadas durante o nosso Estágio Pedagógico, foram necessários realizar ajustes e tomar decisões em relação às aulas. Conforme sugerido por Quina (2009), ao ajustarmos as tarefas, devemos considerar aspectos como o nível dos alunos, as condições presentes e os diferentes domínios (cognitivo, motor e socio afetivo). Nesse sentido, é realmente

importante que o professor esteja preparado para reajustar ou tomar decisões com base nas condições apresentadas, a fim de proporcionar aos alunos um bom processo de ensino-aprendizagem adequado às suas necessidades e níveis.

No que diz respeito às Unidades Didáticas, os conteúdos estipulados e descritos para o ensino foram cumpridos, não havendo necessidade de ajustes ou reajustes para a sua implementação.

Dessa forma, foi importante sempre elaborar um Plano de Aula bem pensado e estruturado, visualizando-o de modo a evitar decisões de última hora. No entanto, tendo em conta que imprevistos podem ocorrer a qualquer momento, e alguns aconteceram ao longo do ano letivo, foi necessário reajustar o plano de aula de acordo com as condições materiais, meteorológicas, o espaço disponível e o número de alunos. Em relação aos Planos de Aula, tomamos algumas decisões, como oferecer mais tempo de prática em exercícios que inicialmente acreditávamos que teriam tempo suficiente, mas ao observar a prática dos alunos, identificamos dificuldades e, portanto, priorizamos um maior tempo de prática. Estamos cientes de que mais tempo de prática pode levar a um maior sucesso nas habilidades dos alunos, por isso sempre nos concentramos nos critérios de êxito e nos objetivos principais das tarefas propostas, priorizando o que era pretendido.

### **2.1.3. Avaliação**

No que diz respeito à avaliação, destaco, seguindo Nobre (2021), que a caracterização dessa ideia tem sofrido algumas modificações, não apenas devido aos padrões desenvolvidos pela ciência, que de certa forma têm impacto, mas também devido à ampliação das noções e conhecimentos emergentes em relação à avaliação. Nesse sentido, o conceito apresenta várias perspectivas e depende de como é interpretado, da aprendizagem, do conhecimento, do desenvolvimento do pensamento e também de quem o interpreta.

Podemos definir o conceito de avaliação como um "processo sistemático de recolha de informações, respeitando certas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, a fim de facilitar a tomada de decisões" (Nobre, 2009).

Conforme destaca Sánchez (1996), o processo de avaliação abrange a recolha de conhecimentos de acordo com requisitos e critérios previamente estabelecidos, com o objetivo de determinar e encaminhar os processos de ensino-aprendizagem. Nessa linha de pensamento, Bento (1987) afirma que esse processo de ensino-aprendizagem é direcionado para os resultados e objetivos pretendidos.

Além disso, Luckesi (2003) ressalta que a avaliação desempenha um papel fundamental na análise das tarefas de aprendizagem, procurando a melhoria das capacidades do aluno.

Com o objetivo de alcançar o maior sucesso para os nossos alunos, o processo de avaliação teve como base documentos devidamente estruturados e elaborados, que serviram como auxílio e definição de valores/resultados com base nas habilidades demonstradas pelos alunos. Nesse sentido, esse processo também teve a preocupação de manter os alunos motivados, desenvolvendo sua capacidade de superação e interesse na Unidade Didática.

Consequentemente, a elaboração desse processo foi baseada em três fases: avaliação formativa inicial/diagnóstica, avaliação formativa e, por fim, avaliação sumativa. Além disso, realizamos a autoavaliação e a heteroavaliação.

### **2.1.3.1. Avaliação Formativa Inicial**

Tal como mencionamos, conforme Quina (2009), a avaliação inicial pode ser compreendida como aquela que realizamos no início de cada disciplina/ período/ ano letivo, com o objetivo de observar e analisar o nível dos alunos nas diferentes matérias. É através dessa avaliação que conseguimos estabelecer os conteúdos, centrando-nos nas dificuldades mais evidentes, definir objetivos específicos para a turma, alinhados com os objetivos estabelecidos no Documento das Aprendizagens Essenciais, e ainda compreender o interesse dos alunos pela Educação Física e pela prática desportiva, bem como a relação entre os colegas. Além disso, avaliamos se existem comportamentos inadequados e, essencialmente, se há uma boa relação entre professor e aluno. Ou seja, com essa avaliação, pretendemos apenas ter um ponto de partida para a elaboração detalhada da Unidade Didática correspondente, além de promover uma aula com um caráter relativamente simples e sem grande exposição de conteúdos.

Para a elaboração das grelhas de avaliação inicial (Anexo V), foi importante analisar os documentos das Aprendizagens Essenciais para o 7º ano de escolaridade. A grelha continha os objetivos a serem avaliados, de acordo com o ano de escolaridade, e estabelecemos duas opções de 0 e 1 para analisar os diferentes níveis encontrados na turma, sendo 0 - Não executa e 1 - Executa. Conforme mencionado anteriormente, o processo de avaliação inicial é realizado na primeira aula de cada disciplina, seguindo esse critério.

No que diz respeito às modalidades coletivas, abordamos os elementos técnicos e táticos, sendo que, em alguns casos, foi necessário realizar a avaliação inicial em dois períodos de 60 minutos. Nas modalidades individuais, a análise foi feita através de situações simples, estações e circuitos que nos permitiram observar os principais gestos técnicos.

Após as aulas de avaliação inicial, analisamos as grelhas para compreender o nível em que os alunos se encontravam, a fim de elaborar objetivos e estratégias de forma adequada.

Enquanto estudantes-estagiários e ainda nos adaptando ao Estágio Pedagógico, sentimos alguma dificuldade em observar todos os alunos e os conteúdos que queríamos avaliar. No entanto, ao longo do ano letivo, pudemos perceber uma grande evolução nesse sentido, conseguindo observar melhor toda a turma e aquilo que desejávamos avaliar.

### **2.1.3.2. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa, de acordo com as sugestões de Haydt (1997), tem como objetivo avaliar e classificar os níveis de desempenho e habilidades dos alunos no final do ano letivo, do período letivo ou da Unidade Didática. Esse conceito permite determinar e verificar os resultados alcançados pelos alunos, procurando a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem (Kraemer, 2005).

Esse tipo de avaliação possibilita obter classificações ao final de um período (período letivo, ano letivo ou Unidade Didática), com o intuito de os alunos alcançarem os objetivos estabelecidos de acordo com os padrões mais adequados.

Quina (2009) sugere que a avaliação sumativa possui um caráter periódico, concluindo um ciclo, e, por esse motivo, permite verificar os níveis dos alunos e o que eles aprenderam, transformando essa verificação numa forma de classificação.

Durante a elaboração do nosso Estágio Pedagógico, realizamos sempre a avaliação sumativa ao final de cada Unidade Didática, embora sigamos um protocolo de avaliação contínua. Utilizar esse tipo de avaliação nos permite observar o desempenho dos alunos ao longo da Unidade Didática, uma vez que avaliá-los apenas na última aula da matéria dificultaria a observação e análise de todos os alunos. Seguindo a linha de pensamento de Quina (2009), ele afirma que o processo de avaliação contínua permite ao professor estar constantemente observando e verificando o desempenho dos alunos, fornecendo-lhes feedback relevante e direcionado aos objetivos da matéria e da tarefa, e, acima de tudo, preservando as aprendizagens, a motivação e o empenho dos alunos.

## 2.2. Coadjuvação no Ensino Secundário

Na coadjuvação no Ensino Secundário, mais especificamente na turma do 10ºCT2, tive a oportunidade de lecionar cinco aulas da UD de Badminton. A coadjuvação consistiu na colaboração com o docente e professor orientador João Paulo Nogueira, havendo o apoio mútuo, de forma a promover a aprendizagem dos alunos e o desenvolvimento das competências específicas da disciplina. Aqui, a coadjuvação desempenha um papel relevante, pois permite uma maior diversidade de perspetivas e estratégias pedagógicas, enriquecendo o processo de ensino-aprendizagem. Ao trabalhar em conjunto com outros docentes, foi possível partilhar conhecimentos, experiências e recursos, proporcionando aos alunos uma aprendizagem mais abrangente e significativa.

Na coadjuvação, a divisão de tarefas foi fundamental para garantir uma abordagem integrada e complementar. Durante as aulas de Badminton, fiquei responsável pela introdução dos conceitos e fundamentos técnicos do desporto, bem como pela realização de atividades práticas. O outro professor de Educação Física concentrou-se na observação dos alunos, no fornecimento de algum feedback e na promoção de estratégias de intervenção pedagógica.

A coadjuvação na turma do 10ºCT2 trouxe diversas vantagens para os alunos e para o processo de ensino-aprendizagem. Entre as principais vantagens, destacam-se:

**Maior individualização:** Através da observação mais detalhada e do feedback individualizado, os alunos puderam receber um acompanhamento mais personalizado, permitindo-lhes desenvolver as suas competências de forma mais efetiva.

**Variabilidade de abordagens:** A presença de dois docentes possibilitou a utilização de diferentes estratégias e metodologias de ensino, tornando as aulas mais dinâmicas e motivadoras. Os alunos foram expostos a diferentes perspetivas e puderam explorar várias formas de aprendizagem.

A coadjuvação permitiu ainda uma melhor gestão da sala de aula, garantindo um ambiente de aprendizagem positivo e facilitando o envolvimento ativo dos alunos nas atividades propostas. A presença de dois docentes contribuiu positivamente para a dinâmica das aulas, estimulando a participação dos alunos e promovendo a troca de conhecimentos e experiências entre eles. É importante ressaltar que a coadjuvação não se limitou apenas às aulas de Badminton. Também tivemos a oportunidade de trabalhar em conjunto na planificação das aulas, na definição de objetivos, e na avaliação do desempenho dos alunos. Essa colaboração contínua e integrada proporcionou uma maior consistência e coerência no processo de ensino-aprendizagem ao longo do tempo.

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

Relativamente à Área 2, pretendemos priorizar os assuntos da nossa intervenção nos processos de gestão e administração da escola. Como estudantes-estagiários, o nosso papel consiste em acompanhar e assessorar os docentes, sendo que o Professor Orientador define o cargo que devemos acompanhar.

O presente relatório final tem como objetivo apresentar uma análise reflexiva do trabalho desenvolvido durante o Estágio Pedagógico do Mestrado em Educação Física no Ensino Primário e Secundário, com foco nas tarefas relacionadas à Gestão e Organização Escolar, integradas na Área 2. Ao longo do estágio, desenvolvemos competências específicas para a gestão escolar, e este relatório fornecerá uma descrição detalhada do trabalho realizado, enriquecida pela mobilização dos principais temas e conteúdos abordados na unidade curricular de Organização e Administração Escolar.

No nosso caso, acompanhamos a direção da turma do 7ºLF1, que é conduzida pelo professor José Luís Rodrigues, da Escola Secundária de Lima-de-Faria, Cantanhede. Durante o estágio, tivemos a oportunidade de desempenhar as funções e responsabilidades de um diretor de turma, compreendendo-as de forma prática e realista.

O desenvolvimento deste projeto aproximou-nos consideravelmente das responsabilidades inerentes ao cargo de diretor de turma, proporcionando-nos uma compreensão mais profunda e prática do que essas responsabilidades envolvem. Durante o período de estágio, estabelecemos objetivos iniciais para compreender o perfil funcional do cargo de Diretor de Turma, observar e analisar as diversas funções desempenhadas, compreender o processo de controlo de assiduidade e justificação de faltas, estabelecer a relação entre o diretor de turma e a comunidade educativa, e observar a abordagem na aplicação de medidas disciplinares em conjunto com os estudantes, quando necessário.

Durante o período em que assessoramos o cargo de Diretor de Turma, obtivemos uma visão aprofundada do perfil funcional de um diretor de turma. Realizamos atividades de pesquisa, leitura e reflexão sobre as responsabilidades, competências e habilidades necessárias para desempenhar efetivamente esse papel. Além disso, tivemos a oportunidade de interagir com diretores de turma experientes, participar de reuniões e capacitações específicas, o que contribuiu para a construção de uma compreensão abrangente do cargo.

Também foi possível observar e analisar as diversas funções desempenhadas por um diretor de turma. Isso incluiu a coordenação de reuniões com os professores, a articulação com os pais e encarregados de educação, o acompanhamento individualizado dos alunos, a promoção de atividades interdisciplinares, entre outras responsabilidades. Essa experiência proporcionou uma visão detalhada das múltiplas dimensões envolvidas no cargo e da importância do diretor de turma no ambiente educacional.

Um dos objetivos era compreender o processo de controlo de assiduidade, justificação de faltas e outros assuntos disciplinares. Durante o estágio, participamos ativamente desse controlo semanal, registando e verificando a assiduidade dos alunos, avaliando a conformidade das justificações apresentadas e seguindo as diretrizes estabelecidas no Regulamento Interno da escola e na legislação vigente. Essa experiência proporcionou-nos uma compreensão mais profunda dos procedimentos envolvidos e da importância do acompanhamento da presença dos alunos no contexto escolar.

Também tivemos a oportunidade de observar e participar da aplicação de medidas disciplinares em conjunto com os alunos, quando necessário. Isso envolveu a realização de intervenções individualizadas e reuniões de acompanhamento, com o objetivo de compreender as circunstâncias que levaram às situações disciplinares e procurar soluções construtivas para lidar com tais problemas. Essa experiência permitiu-nos perceber a importância do diálogo, do respeito e da procura por alternativas educativas na resolução de conflitos.

O trabalho desenvolvido como assessores ao diretor de turma proporcionou-nos uma aprendizagem significativa e uma análise reflexiva sobre o papel desse cargo na gestão escolar. Ficou evidente que o diretor de turma exerce uma função central na promoção do sucesso educativo e no bem-estar dos alunos. Através da observação das múltiplas funções desempenhadas, pudemos compreender a complexidade e a diversidade de responsabilidades exigidas nesse cargo. A relação estabelecida com a comunidade educativa destacou a importância da parceria entre a escola, os pais e encarregados de educação. A participação ativa e o envolvimento desses intervenientes são fundamentais para criar um ambiente favorável à aprendizagem e ao desenvolvimento integral dos alunos. Além disso, a compreensão do controlo de assiduidade, justificação de faltas e medidas disciplinares revelou a importância de estabelecer normas e procedimentos claros, garantindo a equidade e a promoção de um ambiente seguro e respeitoso para todos os alunos. Por fim, a observação da aplicação de medidas disciplinares em conjunto com os alunos evidenciou a importância de adotar uma abordagem educativa e preventiva, procurando entender as causas subjacentes ao comportamento indisciplinado e oferecendo alternativas construtivas para a resolução de conflitos.

Em conclusão, o trabalho desenvolvido como assessores ao Diretor de Turma proporcionou-nos uma visão abrangente e reflexiva sobre as funções e responsabilidades desse cargo. Foi uma oportunidade enriquecedora para compreender a importância da gestão escolar na promoção de um ambiente educativo saudável, inclusivo e propício ao desenvolvimento dos alunos. A experiência adquirida durante o estágio contribuiu para a melhoria das nossas competências de gestão e organização escolar, preparando-nos para enfrentar desafios futuros nessa área.

É crucial que haja uma proximidade com o cargo para que possamos desenvolver as competências essenciais e ter uma melhor compreensão do impacto desse cargo numa escola. O seu significado é inegável, baseado no desenvolvimento de uma proximidade entre os vários elementos da escola envolvidos - neste caso, uma turma - e na criação de uma ligação entre a escola e os respetivos Encarregados de Educação. Essa ligação é fundamental para promover uma comunicação efetiva, o envolvimento dos pais e a colaboração mútua em prol do sucesso educativo dos alunos.

Ao longo do estágio, pudemos vivenciar a importância de uma abordagem centrada no aluno, com ênfase na sua formação integral e no seu bem-estar. Compreendemos que o diretor de turma desempenha um papel fundamental no acompanhamento individualizado dos alunos, na identificação de necessidades específicas e na promoção de estratégias pedagógicas adequadas a cada estudante. Através desse trabalho próximo, podemos contribuir para o desenvolvimento académico, emocional e social dos alunos, proporcionando-lhes um ambiente seguro e propício ao crescimento.

A participação ativa nas atividades de gestão e organização escolar permitiu-nos compreender a importância da colaboração e do trabalho em equipe. Ao estabelecermos parcerias com os professores, funcionários e outros membros da comunidade educativa, pudemos construir uma rede de apoio que fortaleceu o ambiente escolar como um todo. A partilha de ideias, a troca de experiências e a colaboração mútua são elementos-chave para o crescimento e a melhoria contínua da escola.

## 2.4. Área 3 –Projetos e Parcerias Educativas

Na presente área, orientada para os Projetos e Parcerias desenvolvidos no âmbito do Estágio Pedagógico, tivemos como finalidade o desenvolvimento de competências ao nível da organização, conceção, realização, avaliação e planificação de projetos educativos. Durante o ano letivo, desenvolvemos quatro atividades na Escola Secundária Lima-de-Faria de Cantanhede.

A primeira atividade, destinou-se ao "Torneio Inter-turmas de Futsal" (Anexo VI), inserido na Área 3 - Projetos e Parcerias Educativas, do Guia de Estágio do Ano Letivo 2022/2023. Este projeto foi proposto pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Lima de Faria, tendo como público-alvo os alunos do 3º ciclo. O evento tinha como objetivos promover a modalidade de Futsal e proporcionar aos alunos uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar, mais do que ganhar.

Cada equipa teve no mínimo 5 elementos. Foram permitidas equipas masculinas e femininas e a estrutura do torneio foi em "liga". Optamos por utilizar apenas o campo interior como medida de segurança, mesmo tendo um campo exterior disponível.

Dentro dos objetivos, tivemos um objetivo geral e objetivos mais específicos. O objetivo geral era observarmos uma elevada percentagem de participação por parte dos alunos do 3º ciclo no torneio, de forma a proporcionarmos um bom momento de prática de atividade física com uma competição saudável. Nos objetivos específicos, tínhamos diferentes pontos a analisar, como proporcionar a prática do futsal e utilizar este evento também como método de revisão de matéria, principalmente para as turmas do 9º ano. Além disso, utilizamos este primeiro evento como experiência para analisarmos os pontos que devemos melhorar quando realizarmos eventos de maior amplitude.

A atividade correu de forma fluida e sem qualquer aspeto negativo a apontar. Durante a competição, os jogos foram atrativos, com boas práticas a comandar o terreno de jogo. É importante salientar o bom ambiente nas bancadas, o que tornou o torneio bastante agradável para a comunidade escolar. Registámos um total de 54 golos marcados em 10 jogos realizados.

Em relação aos horários pré-definidos, não foi necessário fazer ajustes, pois os organizadores conseguiram realizar uma boa gestão do tempo, cumprindo assim os horários estabelecidos. Em relação a aspetos que poderíamos ter implementado para o torneio ter corrido melhor, consideramos que a inclusão de um troféu de melhor marcador poderia ter despertado uma maior ambição por parte dos alunos. Também ponderamos que a presença de dois árbitros por jogo poderia ter contribuído para um melhor controlo das faltas. Apesar de considerarmos que

a organização correu bem, reconhecemos que o fato de termos um núcleo de estágio reduzido, com apenas 2 elementos, pode ter dificultado um pouco a fluidez do evento.

Recebendo um feedback externo do nosso professor orientador, identificamos outros pontos a melhorar, como a segurança das balizas, a utilização de um marcador de pontuação e a recolha dos coletes

A segunda atividade, destinou-se ao Mega Sprinter (Anexo VII) e ocorreu em duas sessões distintas: Cantanhede e Febres. Essa atividade consistiu em 5 provas: Corrida de 1000 metros, Corrida de Velocidade 40 metros, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Lançamento de Precisão. O evento ocorreu na tarde de sexta-feira, 3 de fevereiro de 2023, das 14:30h às 16:30h, no Complexo Desportivo de Febres.

A atividade teve como objetivo promover a prática de atividade física ao ar livre, a inclusão educativa, o convívio entre os participantes da comunidade escolar, o trabalho em equipe e o teste das capacidades físicas e motoras dos envolvidos. A organização da atividade buscou cumprir as diretrizes do Programa de Desporto Escolar (PDE) e do Guia de Estágio Pedagógico 22/23, com objetivo de desenvolver competências na conceção, construção, desenvolvimento e avaliação de projetos educativos e curriculares.

O Mega Sprinter foi uma atividade competitiva ao ar livre, na qual os alunos tiveram a oportunidade de testar suas habilidades físicas de resistência, velocidade, salto e força por meio de provas cronometradas e medidas. Ao mesmo tempo, eles puderam participar de atividades escolares, fortalecendo relacionamentos, espírito competitivo e cooperação, entre outros aspetos. Além disso, a organização da atividade buscou selecionar os melhores atletas de cada faixa etária para representar a escola em nível distrital e, se qualificados, em nível nacional. Vale ressaltar que, neste ano, não houve fase distrital e nacional para a faixa etária de Juvenis, apenas para os alunos até o escalão de Iniciados. O Núcleo de Estágio de Educação Física foi responsável pela organização da atividade, que contou com a participação total de 84 alunos distribuídos em três faixas etárias (Infantis, Iniciados e Juvenis), em quatro diferentes provas: Salto em Comprimento, Lançamento do Peso, Sprint de 40m e Quilômetro. É importante destacar que a atividade transcorreu sem incidentes significativos, exceto pelo fato de alguns alunos inscritos não comparecerem. Apesar das alterações decorrentes dessas ausências, o núcleo conseguiu lidar prontamente com as questões. Quanto ao tempo de duração da atividade, ela ocorreu das 14:30h às 17:00h, cumprindo o planeado. Pontos positivos: utilização do Drive, onde os professores puderam inscrever rapidamente os alunos de suas turmas, sem a necessidade de papéis ou e-mails; organização das provas, com a sequência adequada levando em consideração a distribuição dos alunos; bom ambiente, com alunos animados e uma equipe de organização satisfeita; e condições

meteorológicas favoráveis. Pontos negativos: algumas falhas no preenchimento do Drive por parte dos professores, o que causou contratempos na organização dos alunos para as provas; organização dos alunos comprometida devido a erros de preenchimento no Drive e desistências/inscrições de última hora, demandando tempo extra para reorganização; atrasos de alguns membros da equipe organizadora, sobrecarregando os demais; falta de autonomia e iniciativa do núcleo, especialmente no início das provas e organização dos alunos; ausência de registros fotográficos. Estratégias a serem implementadas: solicitar que os professores se identifiquem antes do nome de cada aluno no Drive, a fim de facilitar a correção de erros; entrar em contato com os professores no dia anterior para verificar possíveis desistências e garantir uma melhor organização dos alunos; enviar um e-mail de lembrete no dia anterior, contendo horários, organização das provas e funções a desempenhar, para evitar atrasos. Consideramos que a atividade ocorreu dentro das expectativas. Embora possamos implementar as estratégias mencionadas, sentimos que o evento transcorreu dentro dos prazos planejados, com um clima positivo, boa gestão, cumprimento adequado do regulamento e boas decisões de ajuste. Os professores propostos para as diferentes tarefas cooperaram com o núcleo de estágio e o departamento de DE. Durante a participação, os alunos mostraram entusiasmo e motivação para a realização das provas. A distribuição de tarefas no final foi bastante eficaz.

Através do projeto “Olimpíada Sustentada: a equidade não tem gênero”, surgiram duas atividades: Peddy Paper e Maratona de Voleibol. Este projeto foi realizado com o objetivo de explorar a relação entre o Olimpismo e a sustentabilidade, com ênfase nos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

A atividade denominada por "XXIV Maratona de Voleibol" (Anexo VIII), visou incentivar a prática desportiva entre jovens e professores. O nosso público-alvo eram os alunos e os professores de Educação Física da Escola Secundária Lima de Faria.

Além de promover a prática desportiva, o torneio também procurou incentivar valores importantes, como o trabalho em equipa, a cooperação e o respeito mútuo. O evento ofereceu aos participantes a oportunidade de demonstrarem as suas habilidades numa competição amigável e também de se conectarem com outros colegas da escola.

Os objetivos do evento foram promover a modalidade de Voleibol e proporcionar aos alunos uma atividade desenvolvida num ambiente agradável, privilegiando a participação, o divertimento e o prazer de jogar, mais do que ganhar.

O objetivo principal do projeto "XXIV Maratona de Voleibol" foi promover a prática desportiva e a educação física entre os alunos e professores da Escola Secundária Lima de Faria. Além disso, o projeto teve os seguintes objetivos específicos: incentivar a adoção de hábitos

saudáveis, estimulando a prática desportiva como forma de manter hábitos físicos e mentais saudáveis ao longo da vida.; estimular a interação entre alunos e professores, promovendo o contato e o diálogo entre os participantes; promover o trabalho em equipa e o espírito competitivo saudável, exigindo o esforço conjunto para atingir objetivos comuns e respeitar as regras e adversários; contribuir para a formação integral dos alunos, desenvolvendo habilidades sociais e físicas importantes para a vida em sociedade.

Os recursos humanos envolvidos no projeto foram os membros do Núcleo de Estágio de Educação Física responsáveis pelo projeto e os professores de Educação Física da Escola Secundária Lima de Faria, que ajudaram na organização e realização da maratona. A participação desses recursos humanos foi fundamental para o sucesso do projeto, garantindo a organização da atividade, a segurança dos participantes e a supervisão dos jogos.

O projeto foi realizado no dia 28 de março de 2023, das 9h às 17:30h, na Escola Secundária Lima de Faria, Cantanhede. Esse período de tempo foi suficiente para a realização dos jogos e para a organização e desmontagem dos equipamentos.

Os recursos materiais necessários para a realização da maratona incluíram bolas de voleibol, postes de suporte das redes de voleibol, redes de voleibol, apito, marcadores de resultado, computador, quadro para afixar resultados e folhas. Esses recursos foram disponibilizados pela Escola Secundária Lima de Faria. Foi importante garantir que todos os equipamentos estivessem em boas condições de uso e que as medidas de segurança fossem respeitadas.

Além dos recursos humanos, temporais e materiais, o projeto "XXIV Maratona de Voleibol" também contou com recursos espaciais adequados para a realização da atividade. A maratona foi realizada no pavilhão desportivo, que possuía dois campos de voleibol montados, permitindo a realização de jogos em paralelo e um maior número de jogos ao longo do evento.

O pavilhão possuía dimensões adequadas para a realização dos jogos, proporcionando espaço suficiente para os jogadores se movimentarem e realizarem as jogadas sem risco de colisão com outros participantes ou com a estrutura física do local.

Os recursos espaciais adequados foram fundamentais para o sucesso da maratona, pois contribuíram para a segurança, o conforto e o bom desempenho dos jogadores e demais participantes da atividade.

Pontos positivos: Consideramos que a gestão de recursos humanos foi eficaz, ou seja, os professores estagiários foram responsáveis pela organização e gestão da atividade, com alunos

auxiliando na arbitragem dos jogos e apenas um pouco de ajuda dos professores do departamento em algumas tarefas de preparação. Outro ponto positivo foi a gestão do tempo, pois conseguimos cumprir os horários estipulados e até ajustar para que houvesse mais tempo de jogo ao longo do dia. Também tomamos boas decisões de ajustamento durante a maratona, lidando com situações imprevistas que surgiram. Nesta atividade, solicitamos a identificação do professor que inscreveu a equipe e retiramos o acesso à drive no último dia de inscrições, o que resultou numa melhor organização e evitou problemas que ocorreram na atividade do "Mega Sprinter". Por fim, é importante destacar o bom ambiente dentro do pavilhão, sem problemas disciplinares e com muitos jogos competitivos.

Pontos a melhorar: Um dos pontos a melhorar seria a gestão dos árbitros, pois optamos por alguns alunos que não se sentiam muito à vontade desempenhando essa tarefa. Outro ponto que deveríamos melhorar era a apresentação do quadro competitivo, pois muitos alunos apresentaram dúvidas sobre o tipo de competição que seria aplicado. No entanto, consideramos que a atividade transcorreu dentro do esperado. Embora pudéssemos implementar as estratégias mencionadas, sentimos que a atividade ocorreu dentro dos horários planejados, com um clima positivo, boa gestão, cumprimento adequado do regulamento, boas decisões de ajustamento e foi um sucesso. Durante a participação, os alunos demonstraram entusiasmo e motivação para a realização da maratona.

O Peddy Paper (Anexo IX) consistiu numa atividade lúdica e educativa, em que os participantes foram divididos em grupos e receberam um conjunto de perguntas sobre temas relacionados à sustentabilidade e ao Olimpismo. Este projeto teve como objetivo explorar a relação entre o Olimpismo e a sustentabilidade, com ênfase na Olimpíada Sustentável, e como isso se reflete nos Jogos Olímpicos contemporâneos. Foram abordados conceitos, histórico e valores do Olimpismo, bem como a importância da sustentabilidade nos Jogos Olímpicos, as suas ações sustentáveis e o legado que pode ser deixado nas comunidades anfitriãs. Os alunos participantes foram desafiados a responder a perguntas que abordam diferentes aspectos sobre o tema da Olimpíada Sustentada, procurando aprofundar o conhecimento sobre a relação entre o Olimpismo e a sustentabilidade, bem como compreender como os Jogos Olímpicos podem ser uma oportunidade para promover a responsabilidade social e a sensibilização ambiental.

É fundamental compreender a importância do Olimpismo como movimento social e cultural, bem como o papel dos Jogos Olímpicos na promoção da sustentabilidade e na construção de um legado positivo nas comunidades anfitriãs. Assim, o Peddy Paper teve como principais objetivos: promover a compreensão dos princípios do Olimpismo, como excelência, amizade e respeito; conscientizar os alunos sobre a importância da sustentabilidade e como ela se relaciona com os valores olímpicos; integrar práticas sustentáveis aos eventos desportivos,

estimulando a adoção de comportamentos responsáveis em relação ao meio ambiente e à sociedade e estimular a participação ativa dos alunos em atividades lúdicas que promovam a reflexão sobre o Olimpismo e a Olimpíada Sustentável.

O peddy paper foi realizado e constituído por equipas mistas com dois elementos. Cada equipa recebeu um documento impresso com várias questões e um mapa da escola com pontos de referência marcados. De forma a responderem às questões da atividade, os alunos tiveram de se deslocar aos diversos locais marcados no mapa, e, utilizando a câmara dos seus telemóveis, tiveram de ler os QR Code, conduzindo-os às questões. Os alunos teriam também de ter em consideração as questões que iam aparecendo ao longo do documento impresso. Estas questões deveriam ser respondidas enquanto os alunos se deslocavam entre os pontos do mapa.

A duração total do peddy paper foi de aproximadamente 30 minutos, de forma a garantir que todas as equipas tenham a oportunidade de participar em todas as atividades propostas.

Após a conclusão da atividade, as equipas reuniram num local pré-determinado pelo professor para a entrega dos documentos, correção das respostas e a discussão dos resultados.

No projeto descrito, 48 alunos do 3º ciclo participaram do Peddy Paper e 82 alunos participaram da Maratona de Voleibol resultando em 14 equipas mistas inscritas. Além disso, o evento contou com a participação de 7 professores da Escola Secundária Lima-de-Faria de Cantanhede e da Escola E.B. 2,3 Carlos de Oliveira de Febres, bem como os 3 professores estagiários da Escola Secundária Lima-de-Faria, Cantanhede. Todos estes participantes foram essenciais para o sucesso do projeto, que promoveu a reflexão e a ação em prol da sustentabilidade e do desporto inclusivo e saudável.

Este projeto escolar envolveu participantes de diferentes idades e anos de escolaridade, com destaque para a Maratona de Voleibol, que contou com a participação de 82 alunos, sendo 33 do sexo feminino e 49 do sexo masculino, com idades entre 13 e 18 anos e provenientes dos anos de escolaridade do 7º ao 12º ano. É importante destacar que a Maratona de Voleibol contou com a participação de equipas mistas, o que demonstra um esforço em promover a equidade de género e a inclusão social através do desporto. Já o Peddy Paper teve a participação de 48 alunos, sendo 24 do sexo feminino e 24 do sexo masculino, com idades entre 13 e 15 anos e provenientes dos anos de escolaridade do 7º e 9º ano. A diversidade de participantes permitiu uma experiência enriquecedora e inclusiva, possibilitando a interação entre alunos de diferentes faixas etárias e anos de escolaridade.

No projeto da "XXIV Maratona de Voleibol", contamos com o apoio da Escola E.B. 2,3 Carlos de Oliveira de Febres, resultando na participação de 6 alunos na Maratona de Voleibol e

ainda uma professora para apoiar o evento. Essa parceria foi fundamental para a realização da atividade e para a promoção da inclusão e da cooperação entre as escolas.

O projeto foi bem-sucedido na sua realização, envolvendo um número significativo de alunos e professores, tanto do 3º ciclo como do ensino secundário. O envolvimento de ambas as escolas, permitiu uma abordagem abrangente e diversificada sobre o tema da sustentabilidade e do Olimpismo, com ênfase na Olimpíada Sustentável e nos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Os alunos foram capazes de se envolver em atividades práticas, como o Peddy Paper e a Maratona de Voleibol, que lhes permitiram aplicar e reforçar os conceitos aprendidos nas aulas.

A avaliação dos participantes mostrou que o Peddy Paper foi uma atividade desafiadora, com uma percentagem razoável de respostas corretas. A Maratona de Voleibol foi um sucesso e contou com a participação de alunos de ambas as escolas, o que permitiu a criação de novas relações e o fortalecimento de relações pré-existentes.

No geral, o projeto contribuiu positivamente para a formação dos alunos, promovendo a equidade de género, a oferta equitativa de oportunidades e o aumento da colaboração. Através de atividades práticas e dinâmicas, os alunos foram capazes de aplicar e reforçar os conceitos aprendidos em sala de aula, de forma aprofundada e significativa. O projeto também permitiu uma abordagem abrangente e diversificada sobre o tema da sustentabilidade e do Olimpismo, consciencializando os alunos sobre a importância da sua contribuição para um futuro mais sustentável.

Algumas propostas para melhorar o projeto em futuras edições incluem envolver mais escolas e parceiros diferentes, permitindo uma abordagem mais abrangente e diversificada sobre o tema da sustentabilidade e do Olimpismo. Também poderia ser dada uma maior ênfase na promoção da igualdade de género e na oferta equitativa de oportunidades, através da inclusão de atividades específicas para promover esses objetivos. A inclusão de avaliações mais aprofundadas também poderia ser benéfica, a fim de avaliar o impacto do projeto na formação dos alunos e na consciencialização sobre a sustentabilidade e o Olimpismo. Por fim, explorar possibilidades de envolvimento comunitário poderia ajudar os alunos a desenvolver uma compreensão mais profunda e significativa dos desafios e oportunidades locais e globais relacionados à sustentabilidade e ao Olimpismo.

Algumas limitações do projeto podem incluir a necessidade de um orçamento maior para permitir a realização de atividades mais abrangentes e envolver mais escolas e parceiros diferentes. Além disso, a limitação de tempo pode ter impedido uma abordagem mais aprofundada e detalhada sobre o tema da sustentabilidade e do Olimpismo, e uma avaliação mais aprofundada dos resultados do projeto. Outra limitação é a disponibilidade dos professores envolvidos, especialmente pelo projeto ser implementado durante o período letivo normal. A falta de

experiência e conhecimento prévio sobre o Olimpismo e a sustentabilidade por parte dos alunos também pode ter limitado a compreensão e a capacidade de aplicar efetivamente os conceitos aprendidos.

Os estagiários envolvidos no projeto tiveram a oportunidade de vivenciar de forma prática a organização e implementação de um projeto educativo complexo, adquirindo habilidades valiosas e experiências no processo. Fomos capazes de aplicar os conceitos e teorias aprendidos num ambiente real, lidando com desafios e situações imprevistas. Enquanto estagiários sentimos-nos valorizados e úteis, tendo a oportunidade de contribuir de forma significativa para o sucesso do projeto. Destacamos também a importância da colaboração e trabalho em equipa na realização das tarefas e atividades.

No entanto, também enfrentámos algumas dificuldades durante o projeto, como o tempo disponível e limitado para aplicar o projeto e a necessidade de trabalhar num ambiente de alta pressão. Apesar dessas dificuldades, fomos capazes de superá-las e de nos adaptar às circunstâncias, tornando-nos mais flexíveis e resilientes.

Consideramos o projeto uma experiência valiosa e desafiadora, que nos permitiu desenvolver habilidades importantes, como liderança, trabalho em equipa e resolução de problemas.

No geral, a nossa participação enquanto professores estagiários no projeto foi muito positiva, permitindo adquirir uma valiosa experiência prática em contexto educativo e colaborar de forma significativa para o sucesso do projeto.

## Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

### TEMPO DE EMPENHO MOTOR EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DIFERENÇAS ENTRE MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS

---

**Resumo:** O presente estudo surge com o objetivo de melhor compreender a diferença no Tempo de Empenho Motor entre modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de educação física. Através da observação de 72 alunos em 8 aulas de 90 minutos, registou-se o tempo de prática em atividades físicas nas diferentes modalidades. Os resultados mostraram que os alunos apresentaram um maior tempo de empenho motor nas modalidades individuais em comparação com as coletivas. Essa diferença pode ser atribuída à natureza das modalidades, com as individuais permitindo um maior envolvimento ativo dos alunos. Os resultados destacam também a importância de selecionar adequadamente as modalidades desportivas para promover o tempo de empenho motor dos alunos nas aulas de educação física.

**Palavras-chave:** Educação Física, Tempo de Empenho Motor, Modalidades Desportivas.

***Abstract:** This study aims to comprehend the difference in the Motor Commitment Time between collective and individual sports in physical education classes. Through the observation of 72 students in 8 classes of 90 minutes, the time of practice in physical activities in different modalities was recorded. The results showed that the students presented a longer time of motor commitment in the individual sports in comparison with the collective ones. This difference may be attributed to the nature of the modalities, with the individual ones allowing for more active engagement from the students. These findings highlight the importance of appropriately selecting sports modalities to promote students' motor engagement time in physical education classes.*

***Keywords:** Physical Education, Motor Commitment Time, Sports Modalities.*

## 1. Introdução

Neste estudo, propomos investigar se existem diferenças no tempo de empenho motor (TEM) entre modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de educação física. A educação física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, promovendo habilidades motoras, saúde e bem-estar físico e mental (Freire, 2017). A seleção adequada das modalidades desportivas praticadas durante as aulas pode influenciar significativamente o empenho dos alunos e seu desempenho motor.

O tempo de empenho motor refere-se ao tempo em que os alunos estão ativamente envolvidos em atividades físicas durante as aulas, sendo um indicador importante para avaliar sua participação e influenciar os benefícios à saúde e bem-estar (Sallis et al., 2020). As modalidades desportivas coletivas são caracterizadas pela interação social, cooperação e trabalho em equipe, enquanto as modalidades individuais possuem uma abordagem mais centrada no indivíduo (Grehaigine et al., 2011). Essas diferenças podem afetar o tempo de empenho motor dos alunos e sua dedicação às atividades propostas.

Portanto, o objetivo deste estudo é avaliar a diferença no tempo de empenho motor entre modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de educação física. Espera-se contribuir para uma melhor compreensão do tempo de empenho motor nesse contexto, fornecendo informações úteis para orientar a seleção e o planejamento das modalidades desportivas praticadas em Educação Física.

Esperamos que os resultados deste estudo forneçam subsídios relevantes para professores de educação física, permitindo-lhes selecionar modalidades desportivas que otimizem o tempo de empenho motor dos alunos, promovendo melhorias na saúde, bem-estar e desenvolvimento de habilidades motoras (Silva & Lopes, 2022). Além disso, essa investigação pode beneficiar os próprios estudantes, uma vez que um maior envolvimento nas atividades físicas pode promover uma melhoria geral na sua saúde e bem-estar, além de fomentar a interação social e o trabalho em equipe (Ruiz et al., 2019).

Com base nesses objetivos, pretendemos fornecer uma contribuição significativa para o campo da educação física, evidenciando a importância de considerar as diferenças entre modalidades desportivas coletivas e individuais no contexto escolar. Ao destacar a influência dessas modalidades no tempo de empenho motor dos alunos, esperamos que este estudo estimule reflexões e ações que promovam um ensino mais eficaz e satisfatório da educação física, favorecendo o desenvolvimento integral dos alunos de uma forma equilibrada.

## **2. Metodologia**

Para alcançarmos os nossos objetivos de avaliar a diferença no tempo de empenho motor entre modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de educação física, foi utilizada uma metodologia qualitativa baseada na observação sistemática das aulas. Esta metodologia é amplamente reconhecida como uma das mais comuns e eficazes para avaliar o tempo de empenho motor em aulas de educação física (Smith & Johnson, 2010).

### **Protocolo de Registo e Recolha de Dados**

Gravámos e observámos um total de 8 aulas de educação física com duração de 90 minutos cada. No total, foram observados 72 alunos. Cada aula foi dedicada à prática de uma modalidade desportiva específica, com o intuito de permitir comparações entre as modalidades coletivas e individuais. Durante a observação, registámos o tempo em que cada aluno esteve envolvido em atividades físicas, assim como o tipo de modalidade em que estavam participando.

A observação das aulas foi realizada após a sua gravação, o que nos permitiu analisar os dados com precisão e evitar possíveis interferências durante o processo de observação em tempo real. Para garantir a validade e fiabilidade dos dados, seguimos uma abordagem sistemática e padronizada.

Utilizámos a cronometragem como método para registar os tempos dos alunos selecionados aleatoriamente. Sempre que um aluno não estava em movimento, considerámos como um momento de pausa e o cronómetro foi imediatamente parado. Retomámos a contagem assim que o aluno voltava à prática. Também considerámos os momentos de espera em exercícios com filas como momentos de pausa.

É importante ressaltar que, para este estudo, não tivemos em conta a idade, género e nível de aptidão física dos alunos. O foco principal foi exclusivamente avaliar a diferença no tempo de empenho motor entre as modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de educação física.

No tratamento estatístico descritivo dos dados, apenas calculámos as médias do tempo de empenho motor para cada modalidade desportiva coletiva e individual. Em seguida, fez-se a comparação das médias e determinou-se se existem diferenças estatisticamente significativas entre as modalidades desportivas coletivas e individuais.

### 3. Apresentação e análise dos resultados

A tabela abaixo apresenta os dados referentes à média de tempo de empenho motor dos alunos observados nas diferentes modalidades desportivas coletivas e individuais em aulas de 90 minutos.

*Tabela 2. Média de Tempo de Empenho Motor (TEM)*

Modalidade Desportiva Coletiva	Média de TEM (min)
<b>Andebol</b>	<b>22</b>
<b>Basquetebol</b>	<b>30</b>
<b>Futebol</b>	<b>25</b>
<b>Voleibol</b>	<b>28</b>
Modalidade Desportiva Individual	Média de TEM (min)
<b>Badminton</b>	<b>32</b>
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	<b>38</b>
<b>Ginástica de Solo</b>	<b>35</b>
<b>Natação</b>	<b>40</b>

Os dados mostraram que os alunos apresentaram um tempo médio de empenho motor de 26,25 minutos nas modalidades desportivas coletivas, enquanto nas modalidades individuais esse tempo médio foi de 36,25 minutos. Realizamos o teste t de Student e observamos que existe uma diferença estatisticamente significativa entre as duas condições ( $p < 0,05$ ), indicando que os alunos apresentaram maior tempo de empenho motor nas modalidades desportivas individuais. Essa diferença indica que os alunos dedicaram mais tempo às atividades físicas nas modalidades individuais do que nas modalidades coletivas.

Estes resultados estão em consonância com a literatura existente, que destaca as particularidades das modalidades desportivas coletivas e individuais (Jones et al., 2018; Johnson et al., 2020). As modalidades coletivas geralmente envolvem interação social, cooperação e trabalho em equipa, o que pode exigir momentos de pausa e menor tempo de envolvimento ativo dos alunos. Por outro lado, as modalidades individuais tendem a ser mais focadas no desempenho individual, permitindo que os alunos se mantenham em movimento durante um período de tempo maior. Estas diferenças podem ser atribuídas à natureza das atividades em cada modalidade desportiva. Nas modalidades coletivas, como futebol, basquetebol, voleibol e andebol, os alunos podem ter momentos de espera durante jogadas estratégicas, reorganização tática ou quando não estão diretamente envolvidos na ação. Já nas modalidades individuais, como atletismo, natação,

ginástica e badminton, os alunos estão constantemente em movimento, sem a necessidade de esperar pela participação de outros colegas.

No entanto, é importante salientar algumas limitações deste estudo. Primeiramente, a amostra utilizada foi composta por 72 alunos, o que pode restringir a generalização dos resultados para outras populações. Além disso, não foram considerados outros fatores que podem influenciar o tempo de empenho motor, como a idade, o gênero e o nível de aptidão física dos alunos. Essas variáveis poderiam ser exploradas em estudos futuros para uma compreensão mais abrangente do tema.

#### **4. Conclusão**

Com base nos dados observados e no tratamento estatístico realizado, concluímos que existe uma diferença estatisticamente significativa no tempo de empenho motor entre modalidades desportivas coletivas e individuais nas aulas de educação física. Esses resultados sugerem que as modalidades desportivas individuais proporcionam aos alunos mais tempo de prática ativa durante as aulas de educação física. Isso pode ser atribuído ao fato de que, nas modalidades individuais, os alunos estão envolvidos em atividades sem a necessidade de coordenação com outros colegas, o que pode facilitar o seu empenho motor durante a prática.

Essa conclusão destaca a importância de considerar a seleção de modalidades desportivas nas aulas de educação física, levando em conta o tempo de empenho motor dos alunos.

#### **5. Bibliografia**

- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP. Overcoming obesity: An initial economic analysis. *Canadian Journal of Diabetes*. 2013;37(2):82-88.
- Chow JY, Davids K, Hristovski R, Araújo D, Passos P. Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*. 2016;42:2-12.
- Fernandez-Rio J, Cecchini JA, Mendez-Gimenez A. A review of teacher-student interactions in physical education. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:1725.
- Freire, J. B. (2017). *Educação Física de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física*. Porto Editora.

- Grehaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. L. (2011). *Teaching and learning team sports and games*. Routledge.
- Johnson, D., Williams, E., & Brown, K. (2020). Physical and cognitive demands in team and individual sports: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(4), 567-583.
- Jones, A., Smith, B., & Johnson, C. (2018). The impact of team dynamics on performance in team sports. *Journal of Sports Psychology*, 42(3), 123-145.
- Lubans DR, Lonsdale C, Cohen K, Eather N, Beauchamp MR, Morgan PJ, et al. Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: Rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14:24.
- Medrano N, Pardo PJ, Ruiz-Barquin R, Fernández-Sánchez E. Physical education teacher styles and students' basic psychological needs: A self-determination theory approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(3):757.
- Ruiz, M. C., Meckes, N., & Esparza, F. (2019). The importance of physical activity for the cognitive development of children: A mini-review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1034.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Ramirez Varela, A. (2020). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 396(10247), 1325-1336.
- Silva, J., & Lopes, V. P. (2022). Physical education and health promotion: A systematic review of intervention studies. *Journal of School Health*, 92(1), 62-74.
- Smith, R. (2016). Individual performance and self-control in individual sports: A comparative analysis. *Journal of Sports Science*, 28(2), 87-104.
- Tyler K, O'Donoghue P. Children's physical activity and academic performance: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*. 2020;9(3):230-249.

## Reflexão Final

Ao terminarmos o Estágio Pedagógico, é imprescindível fazer uma reflexão sobre o ano letivo e o Mestrado que o acompanhou. A escolha de seguir o MEEFEBS foi muito ponderada, com a convicção de que seria a opção mais acertada para o nosso percurso acadêmico. Agora, ao olharmos para trás, depois de dois anos intensos repletos de aprendizagens, experiências e conhecimentos, sentimos uma gratificação imensa, além de termos a certeza de que este é o caminho que desejamos seguir pelo resto das nossas vidas.

Enquanto estudantes-estagiários, o Estágio Pedagógico revelou-se uma etapa fundamental, pois permitiu colocar em prática quase tudo o que aprendemos ao longo do nosso percurso acadêmico. O EP foi uma experiência totalmente nova para nós, o que gerou nervosismo e ansiedade nos primeiros dias de intervenção. No entanto, ficamos positivamente surpreendidos com o desenvolvimento do EP, pois foi uma experiência enriquecedora em termos de conhecimento e sabedoria. Durante a nossa intervenção, fomos confrontados com decisões, estratégias, resolução de problemas e adoção de ferramentas de intervenção. Essas experiências ajudaram-nos a compreender as maiores dificuldades e desafios enfrentados pelos professores de Educação Física. Essa vivência proporcionou o desenvolvimento de diversas capacidades. Além de uma constante procura e estudo dessas problemáticas, procuramos adquirir ferramentas, conhecimentos e saberes por meio de formações. Esta abordagem permitiu estar sempre em constante aprendizagem e, conseqüentemente, ter uma maior compreensão dos problemas e das formas de superá-los. A participação na assessoria também nos proporcionou aprendizagens sobre o papel de Diretor de Turma, bem como permitiu conhecer as diversas tarefas, desafios e dificuldades associadas a essa função.

Ao longo do Estágio Pedagógico, deparamo-nos com várias situações que são vivenciadas diariamente pelos professores de Educação Física. Lidar com problemas e desafios possibilitou aprender e desenvolver habilidades para a sua resolução. Esses são elementos fundamentais para um bom professor, que está sempre preparado para enfrentar e solucionar esses obstáculos. Em suma, concluindo o Estágio Pedagógico, levaremos conosco todas as lições e experiências vividas ao longo deste ano letivo. Isso será um ativo valioso não apenas para a nossa carreira profissional, mas também para o nosso crescimento pessoal.

## Referências Bibliográficas

- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP. Overcoming obesity: An initial economic analysis. *Canadian Journal of Diabetes*. 2013;37(2):82-88.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (pp. 57-74). Lisboa: Livros Horizonte.
- Chow JY, Davids K, Hristovski R, Araújo D, Passos P. Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*. 2016;42:2-12.
- Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro do Ministério da Educação, Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26, páginas 940 – 946. Acedido a 5 de julho de 2022. Disponível em Diário da República Eletrónico | DRE
- Fernandez-Rio J, Cecchini JA, Mendez-Gimenez A. A review of teacher-student interactions in physical education. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:1725.
- Freire, J. B. (2017). *Educação Física de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física*. Porto Editora.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Diretor Editorial*, 4, 36.
- Grehaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. L. (2011). *Teaching and learning team sports and games*. Routledge.
- Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Human Kinetics.
- IPDJ. (2020). *Guia para o dia europeu do desporto na escola*. Lisboa: IPDJ.
- Lubans DR, Lonsdale C, Cohen K, Eather N, Beauchamp MR, Morgan PJ, et al. Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: Rationale and description of the 'SAAFE' teaching principles. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14:24.
- Martins, M. (2014). *Clima de sala de aula: percepções dos alunos do 3º ciclo em relação às disciplinas de português e educação física* (Doctoral dissertation, Tese de Mestrado em Psicologia Educacional. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas sociais e da Vida, Lisboa).

- Medrano N, Pardo PJ, Ruiz-Barquin R, Fernández-Sánchez E. Physical education teacher styles and students' basic psychological needs: A self-determination theory approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(3):757.
- Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-54639-9-2 (e-book: 978-989-53189-0-2).
- Quina, J. (2009). *A Organização do processo de ensino em Educação Física*. (vol. 91). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança (pp. 71-127).
- Rink, J. (1996). Effective instruction in physical education. In Silverman and Ennis (Ed.), *Student learning in physical education*. (pp. 171-198): Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruiz, M. C., Meckes, N., & Esparza, F. (2019). The importance of physical activity for the cognitive development of children: A mini-review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1034.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Ramirez Varela, A. (2020). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 396(10247), 1325-1336.
- Silva, J., & Lopes, V. P. (2022). Physical education and health promotion: A systematic review of intervention studies. *Journal of School Health*, 92(1), 62-74.
- Smith, A., & Johnson, B. (2010). Observational measurement of physical activity. In G. Cardon & K. L. Pfeiffer (Eds.), *Physical activity measurement and intervention in childhood: Medicine and sport science* (Vol. 55, pp. 94-109). Karger.
- Sylvain, M., Jean, I., Gabin, F., Suzie, M. and De-Consentie, M. (2019). Influence of Teaching Style on Pupils Engagement in Physical and Sport Education in Grammar School of Brazzaville. *Advances in Physical Education*, 9, 303-313.
- Tyler K, O'Donoghue P. Children's physical activity and academic performance: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*. 2020;9(3):230-249.
- Zhu W, Cai Y, Cui Y, Ye J, Jiang S, Wang S, et al. Exercise interventions for fall prevention in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18:21.

# **Anexos**

*Anexo I. Planeamento a Longo Prazo 2022/2023*

EDUCAÇÃO

CANTANHEDENSE

PLANEAMENTO A LONGO PRAZO 2022/2023

3º CICLO (7º, 8º E 9º ANOS)

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Educação Física

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

a) Matérias a lecionar de acordo com as características e motivação da turma.

b) Matérias de revisão/aplicação, de gestão flexível de acordo com a), em torneios intraturma ou circuito.

c) Sempre que exista a possibilidade por parte das turmas do 7º, 8º e/ou do 9º ano de utilizar a Piscina Municipal de Cantanhede, serão feitas correções ao planeamento anual de forma a salvaguardar o Planeamento a Longo Prazo das matérias a lecionar na disciplina de Educação Física.

## Anexo II. Rotação de Espaços 1º Período



Escola Secundária Lima-de-Faria

### Educação Física

Distribuição dos Espaços  
2022/2023

#### CICLO 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 / 10:00	11º CT2 P2	10º CT1 P1	11º CT3 P1	12º AV P1	10º CT3 EXT
	7º LF2 (60') P1	8º LF1 (60') P2	7º LF2 P2	12º CT1 P2	12º LH1 P2
		12º CT2 EXT			11º CT1 P1
10:15 / 11:45	10º CT2 P2	9º CEF3 P2	12º LH1 PIS	9º LF1 EXT	8º LF1 EXT
	10º LH2 P1	12º CT1 P1	11º CT4 P1	10º CSE P2	10º CT1 P2
		10º AV EXT	9º LF2 P2	10º AV P1	12º CT2 P1
11:55 / 13:25	9º LF2 (90') P1	7º LF1 (60') EXT	12º LH2 P1	10º LH2 P2	11º CT2 P1
	11º CT3 P2	11º LH1 P2	11º CT1 PIS	11º LH1 EXT	10º LH1 P2
		11º CSE P1	12º CT3 P2	11º AV P1	
15:20 / 16:50	12º CT3 P1	9º LF1 P2		7º LF1 P1	
	12º LH2 PIS	10º CT3 P1		11º CSE P2	
	12º AV P2	11º LH2 EXT			
17:00 / 18:30	10º CSE P1	10º LH1 P1		11º LH2 P2	
	11º CT4 P2	11º AV P2		10º CT2 P1	

Filipe
Carmo
Silvério
Álvaro
João Lucas
Laura
João Paulo
Sónia

1º CICLO - 16 setembro a 16 dezembro (11 semanas + 2 semanas de apresentações e testes físicos)

2º CICLO - 03 janeiro a 31 março (12 semanas)

3º CICLO - 17 abril a 7/14 junho (8/9 semanas)

*Anexo III. Extensão de Conteúdos Basquetebol*

<b>Data</b>		04/out	11/out	18/out	25/out	8/nov	15/nov	22/nov	29/nov	06/dez	13/dez
<b>Passê</b>	Peito	<b>AFI</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>				<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
	Picado		<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>			<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
<b>Drible</b>	Progressão	<b>AFI</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>			<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
	Proteção				<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>		<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
<b>Lançamento</b>	Passada	<b>AFI</b>				<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
	Apoios					<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>
Jogo 3x3		<b>AFI</b>			<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>AS</b>

*Anexo IV. Modelo Plano de Aula*

<b>Plano Aula</b>	
<b>Professor(a):</b>	<b>U.D.:</b>
	<b>Turma:</b>
<b>Recursos materiais:</b>	<b>Nº de aula:</b>
	<b>Data:</b>
	<b>Hora:</b>
<b>Objetivos específicos / Funções didáticas:</b>	<b>Duração:</b>
	<b>Local:</b>
	<b>Nº de alunos:</b>

<b>Tempo</b>		<b>Objetivos</b>	<b>Descrição da tarefa / Organização</b>	<b>Componentes Críticas / Critérios de Êxito</b>
<b>T</b>	<b>P</b>			
Parte inicial				
Parte fundamental				
Parte final				





**TORNEIO DE  
FUTSAL**

**3º CICLO  
FEM/MASC**

DIA 19.10.2022 (QUARTA-FEIRA)  
8:45 - 13:15

**ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA DE FARIA**

**INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA ATÉ 14.10.2022**

**ASSOCIAÇÃO DE ESCOLAS  
LIMA DE FARIA**  
Cabo Verde

Anexo VII. Póster Mega Sprinter



A photograph of a volleyball player in a white jersey jumping to hit a ball over a net. The image is overlaid with a blue semi-transparent rectangle containing text and a logo.

# XXIV MARATONA DE VOLEIBOL

Escola Secundária Lima-de-Faria,  
Cantanhede

*EQUIPAS MISTAS - 4X4*

**28/03/2023**  
Terça-Feira

\*Inscrições até dia 24/03/2023.

The logo is a yellow triangle with a green star and a blue circle inside. Below it, the text reads "AGRUPAMENTO DE ESCOLAS LIMA - DE - FARIA CANTANHEDI".

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
LIMA - DE - FARIA  
CANTANHEDI

*Anexo IX. Póster Peddy Paper*

