

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Inês Spinola Duarte

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA  
TURMA DO 9ºC NO ANO LETIVO DE 2021/2022

COMPARAÇÃO DA FORÇA E VELOCIDADE POR GÉNERO,  
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO  
EM ALUNOS DO 8º E 9º ANO

Relatório de Estágio Pedagógico em Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor  
Alain Massart, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e  
Educação Física da Universidade de Coimbra

julho de 2022



Inês Spinola Duarte  
2016247925

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA  
TURMA DO 9ºC NO ANO LETIVO DE 2021/2022

COMPARAÇÃO DA FORÇA E VELOCIDADE POR GÉNERO,  
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO  
EM ALUNOS DO 8º E 9º ANO

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

**Orientador:** Professor Doutor Alain Massart

Coimbra, 2022

**Esta obra deve ser citada como:** SPINOLA, I. (2022). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junto da Turma 9°C no Ano Letivo 2021/2022*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## **COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO**

Inês Spinola Duarte, estudante nº2016247925 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

8 de julho de 2022

---

(Inês Spinola Duarte)

## AGRADECIMENTOS

Esta jornada não teria sido possível sem esforços, dedicação, sacrifícios e as pessoas certas do meu lado. Algumas iniciaram este percurso comigo, outros entraram a meio e acompanharam-me nesta caminhada até ao fim. Todos tiveram o seu papel. Todas as vitórias conquistadas foram vitórias conjuntas.

Em primeiro lugar, como não podia deixar de ser, agradecer àqueles que tornaram este sonho possível, os meus pais! Agradecer pelo sacrifício que fazem diariamente em estar longe do seu país, da sua família e dos seus amigos de modo a me proporcionarem esta oportunidade.

Ao meu irmão por toda a disponibilidade! Por todas as boleias de manhã cedo ao comboio, pelo empréstimo de material para o meu estudo e pela confiança que sempre depositou em mim. Com certeza que é uma peça indispensável, para a vida!

Aos meus tios por toda a ternura e atenção! Por me acolherem na sua casa como uma filha e pelos ajustes que fizeram na sua vida para que nada me faltasse, permitindo que o meu foco estivesse em concluir a minha formação.

A toda a minha família, aos que estão e aos que já partiram, por inculcarem os valores morais certos e moldarem a pessoa que sou.

Aos meus amigos da vida. À Chica pela compreensão de todos os “não posso”, por todas as confidências das minhas inseguranças, por acreditar, me motivar e incentivar todos os dias. À Vanessa pelas infinitas coisas que faz por mim, por vezes sem se aperceber. À Andreia por toda a paciência e tempo dedicado. À Cláudia, Maria, Inês e Juliana por todas as partilhas e momentos vividos nos três anos de licenciatura que tornaram estas amizades especiais e para a vida. Ao meu núcleo de estágio, Diogo, João e David por todo o companheirismo e ajuda ao longo deste ano.

Ao Professor orientador Alain Massart por toda a exigência, disponibilidade e transmissão de conhecimentos. Ao Professor Rui Luzio igualmente por toda a exigência, amizade, confiança e ensinamentos para a vida. Sem dúvida uma das pessoas que mais contribuiu para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Por último, mas não menos importante, às turmas do 9<sup>o</sup>C e do 9<sup>o</sup>B da Escola Básica de Vilarinho do Bairro pela colaboração e pelo respeito. Por me proporcionarem o ano mais incrível da minha vida. Por me ensinarem a formar!

A todos vocês, um obrigado muito especial.

*“O único homem que está isento de erros, é aquele que não arrisca acertar”*

(Albert Einstein)

## RESUMO

O presente relatório retrata uma reflexão crítica sobre a nossa prática pedagógica no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, no ano letivo de 2021/2022 junto da turma do 9ºC, inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Depois de cinco anos de aquisição de conhecimentos teóricos fizemos finalmente um transfere daquilo que aprendemos para a prática do Ensino da Educação Física em contexto real. Assim, ao longo deste documento analisamos as nossas conquistas, as nossas dificuldades e a forma como as ultrapassamos.

O documento encontra-se dividido em três capítulos: Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida em que falamos um pouco sobre nós, a nossa história e motivações para este mestrado. Aqui são também expostas as características da nossa escola e aquilo que nos oferece para a nossa prática pedagógica; Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica. Neste capítulo foi feita uma análise sobre a nossa intervenção pedagógica com exemplos de situações vividas, e reflexões sobre a forma como atuamos em diversas circunstâncias e o impacto que teve ou não na aprendizagem dos alunos; Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema. Este capítulo consiste na apresentação de um estudo desenvolvido com os alunos do 8º e 9º ano que compara a força e a velocidade por género, praticantes e não praticantes de desporto federado entre dois momentos de observação. Os resultados obtidos demonstram que existiram diferenças significativas em ambos os testes nos alunos não federados e apenas ganhos significativos no teste de flexões de braços nos alunos federados. Quando observado por género assistimos a melhorias significativas em ambos os géneros nos dois testes realizados.

Após a prática pedagógica em contexto real aliado à presente reflexão sobre a nossa intervenção assumimos com toda a certeza que este estágio nos promoveu diversas aprendizagens, a maioria ganhas nas adversidades. À medida que fomos evoluindo conseguimos igualmente ser impactantes na vida dos alunos, resultando num ambiente de aula agradável e aprendizagem eficaz, comprovadas pelas avaliações finais.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico, Educação Física, Prática Pedagógica, Reflexão, Velocidade, Flexões de Braços.

## ***ABSTRACT***

This report portrays a critical reflection on our pedagogical practice within the scope of the Pedagogical Training Internship held at Escola Básica de Vilarinho do Bairro, in the school year of 2021/2022 with the class C of the 9th grade, as part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Middle and High School education by the Faculty of Sports Science and Physical Education of the University of Coimbra.

After five years of acquiring theoretical knowledge, we finally started implementing what we learnt to the practice of Physical Education Teaching in a real context. Thus, throughout this document we analyze our achievements, our difficulties and the way we have overcome them.

The report is divided into three chapters: Chapter I - Contextualization of the developed practice. In this first chapter we present ourselves, our story and motivations for this master. We also expose the characteristics of our school and what it has to offer us for our pedagogical practice. Then Chapter II - Reflective Analysis on Pedagogical Practice. In this chapter we analyze our pedagogical intervention with examples of situations we experienced, reflections about the way we acted under different circumstances and how that impacted the students' learning process. And to finish, Chapter III - Deepening of the Case Study. This final chapter consists of the presentation of the developed study with students from the 8th and 9th grade that compares the strength and the speed per gender, considering if the students are practitioners or non-practitioners of federated sports. The outcome of this study shows us that there are significant differences in both tests when talking about the non-federated students and only significant gains in the push-ups test when talking about the federated ones. When we observe the outcome per gender, we see significant improvements in both genders in both tests.

After the pedagogical practice in a real context combined with the present reflection on our intervention, we can say that this internship has, for sure, promoted different learnings, most of them coming from the adversities that we faced. And, as we evolved, we were able to make an impact on our students' lives, that resulting on a pleasant class environment and effective learning, as we can observe through the final evaluation.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Pedagogical Practice, Reflection, Speed, Push-ups

## LISTA DE ABREVIATURAS

EP – Estágio Pedagógico

PE – Professor Estagiário

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

EBVL – Escola Básica de Vilarinho do Bairro

EF – Educação Física

AE – Aprendizagens Essenciais

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

FB – *Feedbacks*

PO – Professor Orientador

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

MC – Massa Corporal

IMC – Índice de Massa Corporal

## INDICE

Agradecimentos .....	iv
RESUMO .....	vi
ABSTRACT .....	viii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	2
1. ENQUADRAMENTO PESSOAL .....	2
1.1 Narrativa de Vida .....	2
1.2 Expectativas Iniciais em Relação ao Ano de Estágio .....	3
1.3 Projeto Formativo.....	4
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	5
2.1 Caracterização do Meio e da Escola .....	5
2.2 Caracterização do Grupo de Educação Física.....	6
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	9
ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO – APRENDIZAGEM.....	9
1.1 Planeamento Anual .....	10
1.2 Unidades Didáticas.....	13
2.1 Instrução .....	16
2.2 Gestão e Organização.....	18
2.3 Clima e Disciplina.....	20
2.4 Decisões de Ajustamento .....	21
3.1 Avaliação Formativa Inicial .....	23
3.3 Avaliação Sumativa.....	26
3.4 Autoavaliação.....	28
ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR.....	30
ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS .....	31

ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	34
CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA .....	36
Apresentação do tema-problema .....	36
Formulação de problemas e hipóteses .....	36
Enquadramento teórico.....	36
Metodologia.....	40
Tratamento estatístico.....	44
Apresentação de resultados .....	45
Discussão de resultados .....	50
Conclusões.....	54
Limitações do estudo .....	55
Linhas de investigação futuras .....	55
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	56
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57
ANEXOS .....	60

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Resultados Descritivos do Género Masculino.....	45
Tabela 2 - Resultados Descritivos do Género Feminino .....	45
Tabela 3 - Resultados Descritivos dos Alunos Federados.....	45
Tabela 4 - Resultados Descritivos dos Alunos Não Federados .....	46
Tabela 5 - Classificação da amostra por zonas não saudável, saudável e perfil atlético.	47
Tabela 6 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade no grupo total.....	47
Tabela 7 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade género masculino. .....	48
Tabela 8 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade género feminino.	48
Tabela 9 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade federados. ....	48
Tabela 10 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade não federados...	49
Tabela 11 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que cresceram em estatura.....	49
Tabela 12 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que não cresceram em estatura e não aumentaram o IMC. ....	49
Tabela 13 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que aumentaram a massa corporal e o IMC. ....	50
Tabela 14 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que diminuíram a massa corporal.....	50

## **INDICE DE FIGURAS**

Figura 1 - Valores de Referência Flexões de Braços.....	43
Figura 2 - Valores de Referência para a Velocidade.....	43

## INTRODUÇÃO

O presente documento diz respeito ao Relatório de Estágio desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 2º ano do MEEFEBS pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). O estágio decorreu na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia no ano letivo de 2021/2022 junto da turma do 9ºC, orientado e supervisionado pelo Professor Rui Luzio e o Professor Doutor Alain Massart.

O estágio pedagógico tem por objetivo, segundo o Guia de Estágio 2021/2022, “favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos quatro anos de formação inicial, através duma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão”. Apesar de orientada, esta é uma prática profissional autónoma que deverá ser aqui apresentada juntamente com as experiências vividas devidamente fundamentadas e refletidas demonstrando competências de análise crítica.

Para a estrutura deste relatório guiamo-nos pelo “Guia de Relatório de Estágio 2021/2022” dividindo-se assim por três capítulos:

- Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida. Aqui serão expostos dados necessários que suportam a reflexão da prática pedagógica, como o contexto onde estamos inseridos, a nossa história de vida, expectativas iniciais, e o projeto formativo;
- Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica. Será feita uma análise sobre a nossa intervenção pedagógica com exemplos de situações vividas, dificuldades, reflexões e posições sustentadas;
- Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema. Este capítulo consiste na apresentação de um estudo desenvolvido com os alunos do 8º e 9º ano que compara a força e a velocidade por género, praticantes e não praticantes de desporto federado.

# CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

## 1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

### 1.1 Narrativa de Vida

Antes de avançar para a narração da minha vida, começo por me apresentar: o meu nome é Inês Spínola Duarte, nasci a 2 de abril de 1997 e vivo numa pequena aldeia pertencente ao concelho de Anadia, distrito de Aveiro.

Desde pequena que sou uma pessoa bastante enérgica. Ainda cresci na época em que as crianças brincavam na rua, e por isso as minhas memórias nessa fase da vida são a saltar à corda e a dar chutos na bola de futebol, que também servia para fazer pontaria ao cesto. Momentos antes do início da partida, o som que ecoava era o da bola a bater com força no chão para chamar os colegas de equipa, os adversários e os vizinhos que quisessem assistir. O árbitro só terminava o jogo quando o dono da bola estava a perder ou quando a mãe o chamava porque a luz do “estádio” não iluminava o suficiente. Embora de forma inconsciente, este foi o contexto que despertou o meu gosto pelo desporto, impulsionado pelos meus pais, irmão e primos que sempre alinhavam comigo nesta rotina diária.

Iniciei a minha prática desportiva aos 12 anos. Apesar de ter interesse em várias modalidades, vivo num contexto local e familiar ligado ao rugby, pelo que foi e é a única modalidade que experienciei de forma federada. Desde cedo que tive sucesso na modalidade. A aptidão aliada à paixão, ambição, resiliência e determinação têm-me levado a alcançar alguns palmarés desde campeonatos, reconhecimentos de mérito desportivo, internacionalizações, estatutos, entre outros.

Também na escola me começava a afirmar nas atividades proporcionadas pelo desporto escolar. Venci o corta-mato da fase de escola, fui à final da fase distrital na modalidade de velocidade e venci a fase distrital do salto em comprimento.

O sucesso no rugby e nas atividades escolares vieram dar-me confiança em mim mesma. Participava de forma empenhada nas aulas para ganhar a confiança dos professores. Queria ser capaz de desenvolver o gosto dos meus colegas pelo desporto. A motivação e a ajuda aos meus colegas na execução das tarefas começaram a ser constantes. Foi nesta fase da minha vida, ainda adolescente, que comecei a ganhar interesse pela área do ensino e todos os meus atos tinham em vista um só objetivo: ser professora de educação física.

Mais tarde, já depois de integrar a licenciatura em Ciências do Desporto na FCDEF em Coimbra, optei por ampliar o meu conhecimento e experiência na área do desporto. Realizei um curso de treinador de Grau I na modalidade de rugby e tive a minha primeira experiência com o ensino de uma modalidade nos escalões de sub12 e sub14. No entanto, apesar de tencionar alargar os horizontes para a área do treino desportivo, tinha em mente o meu sonho de infância e na hora de escolher o mestrado, não hesitei na escolha da área do Ensino de Educação Física. De forma a adicionar experiências deste âmbito à minha vida, decidi complementar o conhecimento teórico que ia adquirindo no primeiro ano deste mestrado com a lecionação de aulas de Atividade Física e Desportiva ao 1º ciclo de ensino através das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's).

Recentemente terminei a experiência mais enriquecedora da minha vida até então, o estágio pedagógico. Levo comigo uma grande bagagem de aprendizagens, de pessoas e de certezas de que este é o caminho que quero seguir: o caminho de formar pessoas através da atividade física e do desporto!

## 1.2 Expectativas Iniciais em Relação ao Ano de Estágio

Dúvidas, incertezas, medos, reflexão e confiança. As cinco palavras que definem as expectativas iniciais.

Após a aprendizagem teórica adquirida no ano anterior ao do Estágio Pedagógico, sentimo-nos com confiança para abraçar este novo desafio, embora com um nervosismo e ansiedade inicial. Este iria ser o ano em que passávamos à prática pedagógica, em que carregávamos uma responsabilidade acrescida e que nos trazia dúvidas, incertezas e medos. Três sentimentos que consideramos de extrema importância para nos fazer refletir em todos os cenários antes de passarmos à execução das ideias pensadas. Dessa forma evoluímos como futuros profissionais

As definições de expectativas iniciais foram de acordo com o Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de agosto, referente ao perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário. Na dimensão profissional, social e ética tínhamos o receio de não conseguirmos manifestar capacidade de comunicação e equilíbrio emocional em eventuais circunstâncias de conflitos interpessoais de natureza diversa, característico na fase de adolescência, pela qual os alunos estão a passar. Como PE, numa primeira fase, pretendíamos ganhar o respeito da

turma para que as nossas relações fossem um facilitador do processo. A partir daqui tínhamos como objetivos principais instruir valores éticos, a autonomia e o respeito pelas diferenças através da atividade física e do desporto, bem como promover o gosto por ambas as vertentes.

Na segunda dimensão, referente ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, tencionávamos utilizar corretamente a língua portuguesa, planejar aulas dinâmicas, divertidas e coerentes entre exercícios e objetivos, sempre com a finalidade de fomentarmos a aprendizagem de cada matéria de ensino de forma clara, desenvolvendo, se necessário, estratégias pedagógicas diferenciadas, pela heterogeneidade dos alunos, com o propósito de conduzir ao sucesso e realização de cada um deles.

No que respeita à terceira dimensão sobre a participação na escola e de relação com a comunidade, esperávamos um espírito de entajuda e de cooperação entre todos. Acreditávamos que o ambiente de trabalho fosse apazível e que participávamos ativamente nos projetos e atividades desenvolvidas pela escola.

Por fim, referente à dimensão de desenvolvimento profissional, pretendemos pesquisar o máximo de informação, assim como solicitar material de apoio e de estudo aos nossos colegas e orientadores para que de forma autónoma possamos desenvolver a nossa aprendizagem e formação. Ainda com esse propósito pretendemos refletir sobre as nossas práticas pedagógicas num relatório escrito após cada aula.

Depois de um ano letivo de aprendizagem, objetivávamos atingir o nível de mestria nas diversas áreas.

### 1.3 Projeto Formativo

No início do estágio pedagógico, o núcleo de estágio em conjunto com o professor colaborador Rui Luzio reuniu-se para definir as tarefas a realizar ao longo deste processo. Nesse sentido, as turmas foram atribuídas conforme o horário que preferíamos. Além da nossa turma, ficaríamos encarregues de lecionar duas vezes por mês aulas a uma turma que designamos “turma partilhada” e ainda um mês de aulas a uma turma do 2º ciclo de ensino.

As onze horas e trinta minutos das quartas-feiras, ficou estabelecida como horário e dia para a reunião semanal do núcleo de estágio, esta que seria para esclarecimento de dúvidas e debates sobre a nossa prática pedagógica.

O planeamento anual, mensal e semanal, as unidades didáticas, caracterização do meio escolar e da turma teriam de ser entregues até dia dez de janeiro. Os planos de aula seriam entregues em papel nos dias das aulas, assim como as avaliações formativas iniciais, formativas e sumativas no final de cada período, se estas tivessem sido completas.

No que concerne à Organização e Gestão Escolar, o projeto seria entregue até ao final da quinta semana de estágio. Não obstante, a parte prática da assessoria decorreria ao longo do ano letivo, assim como os Projetos e Parcerias Educativas.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

### 2.1 Caracterização do Meio e da Escola

Ao ingressar no Estágio Pedagógico, a primeira tarefa a desempenhar é recolher um conjunto de informações relativas ao meio envolvente da escola para que se possa dar início à organização do processo pedagógico. Nesse sentido fizemos uma pesquisa sobre o concelho de Anadia e a freguesia de Vilarinho do Bairro, onde a Escola Básica de Vilarinho do Bairro se insere. Localizada no centro de Portugal, região da Bairrada e distrito de Aveiro, o concelho de Anadia, segundo Censos 2021 conta com 27 542 habitantes, em que 2 491 (1193 homens e 1298 mulheres) fazem parte da freguesia de Vilarinho do Bairro.

O concelho de Anadia oferece uma vasta variedade de recintos desportivos e de clubes de diversas modalidades: atletismo, basquetebol, bilhar, BTT, caça e pesca, cardiofitness, ciclismo, columbofilia, dança, equitação, futebol de 11, futebol de 7, futsal, golfe, hóquei em patins, karaté, montanhismo, motociclismo, natação, rugby, squash e ténis.

Pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, a Escola Básica de Vilarinho do Bairro perfaz um total de 241 alunos, 13 funcionários e 40 docentes. A oferta educativa compreende todos os níveis do ensino básico: 1º CEB, 2º CEB e 3º CEB.

Embora uma escola pequena, esta possui boas condições e recursos espaciais para utilização comum dos alunos. As salas são cómodas e detêm um conjunto alargado de

material. O espaço exterior do recreio tem uma área extensa com três zonas desportivas, um telheiro e um jardim com mesas e bancos. Já o espaço interior detém de um polivalente onde se insere o bar e a biblioteca. Para os docentes a escola dispõe de um bar integrado na sala de professores.

No que concerne à Educação Física, reunimos seis espaços: dois campos exteriores multidesportivos (campos de futsal, basquetebol, andebol, badminton e voleibol), de um pavilhão gimnodesportivo fora do recinto escolar, com recursos para as modalidades acima mencionadas e todas as disciplinas de ginástica, de uma pista de velocidade e caixa de areia exterior, de um campo de voleibol exterior e ainda de um telheiro que pode ser considerado em condições climatéricas desfavoráveis. Relativamente ao material disponível para a nossa disciplina a EBVB detém de materiais para vários desportos tanto em quantidade como em qualidade à exceção de redes para voleibol e badminton, que foram adaptadas por uma fita prendida de baliza a baliza.

A existência de poucas turmas e a diversidade de espaços e materiais que a escola abrange é uma realidade que facilita o processo de rotação dos espaços.

## 2.2 Caracterização do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia tem no presente ano letivo vinte e dois professores, dos quais três pertencem à Escola Básica de Vilarinho do Bairro e quatro são professores estagiários.

O maior contacto deu-se com os três professores da escola onde nos encontramos a estagiar. Estes revelaram sempre disponibilidade e prontidão para nos ajudar no que fosse necessário, do nível micro ao nível macro. A sua colaboração nas atividades por nós desenvolvidas foram igualmente destacáveis.

Por sua vez, apesar de em número reduzido, tivemos interações com alguns dos professores da sede de Anadia, em contexto do desporto escolar. Estes depositaram sempre muita responsabilidade em nós, demonstrando assim confiança no nosso trabalho.

## 2.3 Caracterização da Turma

A adicionar à caracterização do meio e da escola, importa que o professor tenha informação sobre a sua turma para que possa desempenhar o seu papel de forma eficiente. Como tal, no primeiro dia de aulas a turma do 9ºC preencheu um questionário de caracter

individual, com o título “Ficha Individual do Aluno” (Anexo 1), em que abrange questões sobre o seu agregado familiar, os meios de transporte que usam para se deslocarem à escola, a saúde, hábitos de higiene e alimentação, informações sobre a vida escolar e hábitos de estudo, sobre as atividades que realizam nos seus tempos livres e ainda questões sobre a educação física e qualidades que admiram num professor. Consideramos então, um questionário completo, que nos proporciona um conhecimento amplo dos alunos em diferentes áreas.

Na análise de dados, constatamos que a turma era composta por treze alunos (sendo que no final do primeiro período uma aluna mudou de escola), cinco do género feminino e oito do género masculino, com idades compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos, quase todos residentes perto da escola. Quando questionados sobre os meios de transporte que utilizam para a sua deslocação, oito responderam “transporte publico” e sete “carro”.

No que concerne ao grau de parentesco dos Encarregados de Educação, a maioria revela que é a mãe, existindo apenas um pai e outro caso onde são ambos.

Na área da saúde, seis alunos têm problemas de visão e um aluno asma, no entanto nenhum necessita de adaptações nas aulas de educação física.

No percurso escolar, quatro alunos já reprovaram alguma vez. A maioria da turma não mostra hábitos de estudo, fazendo-o apenas em véspera de avaliação. A matemática é a disciplina que apresenta maiores dificuldades devido à dificuldade de compreensão e à falta de estudo e interesse. Já a educação física e as ciências naturais são as duas disciplinas preferidas dos alunos.

Nos tempos livres, a turma dedica mais tempo a conversar com os amigos, estar no computador e redes sociais, a fazer os TPC's, ouvir música e a praticar desporto.

Na área dos hábitos desportivos, seis alunos praticam desporto, sendo o futebol a modalidade dominante com quatro alunos federados. Os restantes dois praticam kempo e voleibol.

As qualidades mais apreciadas num docente é a comunicação, compreensão, simpatia, justiça e sentido de humor.

Relativamente à Educação Física, a turma vê esta disciplina como benéfica para a saúde e uma oportunidade de praticar desporto.

De modo a completar a caracterização da turma, fomos observar o seu nível de aptidão física através da aplicação da bateria de testes do FITescola (ver anexo 16). No

teste de aptidão aeróbia, o vai-vém, apenas quatro alunos se encontram na zona saudável. Na aptidão neuromuscular os resultados foram dissemelhantes. No teste de abdominais, flexibilidade dos membros inferiores e ombros, impulsão horizontal e agilidade a maioria da turma encontrava-se na zona saudável. Por sua vez, no teste de flexões de braços assim como no teste de velocidade de vinte metros e impulsão vertical os resultados foram abaixo do padrão.

Por último, nas avaliações formativas iniciais realizadas constatamos que era uma turma com níveis diferentes. Foi possível verificar que existia alguma discrepância na motivação e desempenho desportivo. Os rapazes mostraram-se mais empenhados e com melhores resultados, enquanto as raparigas encontravam-se desmotivadas para a prática de EF.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

Um profissional não pode se contentar com seguir “receitas” ou “aplicar” os conhecimentos teóricos anteriores à ação realizada, pois cada situação profissional que vive é singular e exige de sua parte uma reflexão em e sobre a ação, ação construída em parte pelo profissional que lhe deve dar sentido, precisamente o que Schön (1993) denomina problem setting. (Moscoso & Tardif, 2018, p.391)

Neste capítulo pretendemos realizar uma análise sobre a nossa prática pedagógica, refletindo de forma sustentada sobre aspetos da nossa intervenção.

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

#### **1. PLANEAMENTO**

Januário (1992, p. 28) define planeamento, considerando-o “como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino.”. Por sua vez o planeamento é a principal dificuldade sentida pelos estagiários de educação física no início do Estágio em Portugal, passando para segundo plano no final do ano escolar (Teixeira & Onofre, 2009; Inácio, Graça, Lopes, Lino, Teles, Lima e Marques, 2014, como citado em Catunda & Marques, 2017, p. 111).

É então um guia para todo o processo de ensino-aprendizagem onde são definidas todas as linhas orientadoras da ação pedagógica de forma a direcionar o professor. Bento, (2003) considera ainda que este divide-se em três níveis: Planeamento Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula.

Começamos então o nosso ano de estágio respondendo a quatro questões: “o que temos”, “onde pretendemos chegar”, “que caminho seguir” e “que meios de controlo usar?”. Para tal criamos instrumentos e debruçamo-nos sobre materiais de apoio que nos permitiram responder e planear de forma lógica e coerente. O planeamento foi flexível e

de cariz aberto, permitindo que quando necessário, fossem realizados ajustes durante todo o ano letivo.

### 1.1 Planeamento Anual

“A atividade de planeamento do professor de educação física corporiza uma antecipação mental do seu ensino, compreendendo tomadas de decisão acerca de determinadas categorias didáticas, procurando definir os contornos de um modelo de atuação no processo pedagógico” (Bento, 1987, p. 51).

O Planeamento Anual é a primeira etapa que deve ser realizada. Para tal procedemos ao estudo do meio onde íamos intervir: realizamos um questionário via *google forms* para conhecermos e caracterizarmos a turma, recolhemos informações sobre os recursos humanos, temporais, materiais e espaciais que a escola dispunha (importante para a seleção de tarefas viáveis), fizemos um levantamento do número de aulas por período e no ano letivo para procedermos à calendarização efetuando a divisão das aulas pelas Unidades Didáticas (UD), consultamos o Regulamento Interno da Escola e seguimos orientações do documento de metas e planificação do Grupo Disciplinar de Educação Física para o 9º ano. Para complementar a informação já recolhida e para que o nosso planeamento anual fosse o mais objetivo e completo articulamos essas informações com as do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e o anexo 3 das Aprendizagens Essenciais (AE) (documento relativo às aprendizagens essenciais no 3º ciclo). Da mesma forma, face ao momento que atravessamos de pandemia fomos aconselhados a ler as recomendações da Direção Geral da Saúde para as aulas de Educação Física.

Depois de todas as informações recolhidas tivemos total liberdade para atuarmos na elaboração do planeamento anual. Sabendo da facilidade na utilização dos espaços de aula uma vez que existem diversas áreas para apenas duas aulas de EF em simultâneo, fizemos uma seleção das matérias a lecionar e procedemos à calendarização das mesmas pelo ano letivo. Cientes de que estas podiam ser modificadas, distribuámos dez matérias com uma sequência lógica considerando o número de blocos da aula, a natureza das modalidades, as condições climáticas e as atividades extracurriculares planeadas para este ano letivo.

Para o primeiro período sugerimos uma primeira aula de apresentação onde o professor e alunos se conheceram mutuamente, seguida de três aulas para realização da bateria de testes do FITescola com o objetivo de conhecer a aptidão física da turma. As restantes aulas foram distribuídas pelo Atletismo (corridas), Tag-Rugby, Dança e Voleibol. No segundo período optamos por continuar a lecionar o Voleibol, introduzindo a Ginástica de Aparelhos, Andebol, Orientação e Badminton. Por fim, no terceiro período passaríamos a nova observação da aptidão física dos alunos, ao Atletismo (saltos) e ao Futebol.

- De forma a promover a participação dos alunos no corta-mato assim como trabalhar as capacidades físicas condicionais e coordenativas, a vertente de corrida do Atletismo foi escolhida para abordar no primeiro período;
- A modalidade de Tag-Rugby é um JDC de invasão jogado com as mãos, onde os alunos possuem maior destreza motora e onde detemos maior conhecimento da modalidade podendo mais facilmente ajustar exercícios ao nível dos alunos e ganhar a sua confiança. Permite também perceber o nível da turma nas modalidades de JDC de invasão, razão pela qual foi escolhida para o primeiro período;
- O Voleibol cria-nos algumas dificuldades face à sua complexidade técnica e conseqüente pouca motivação dos alunos. Por isso foi repartida por dois períodos de modo a nos dar tempo de estudo para uma seleção de exercícios e aulas motivadoras;
- A Dança promove a autonomia dos alunos e trabalha as capacidades físicas coordenativas;
- Face a semelhanças entre o Voleibol e o Badminton, ambas foram lecionadas no mesmo período. “ao planeamento anual cabe ainda o reconhecimento das relações e possibilidades de cooperação entre as diversas disciplinas, a ligação e correta integração do contributo de cada disciplina para a educação geral do aluno” (Bento, 1987, p. 57);
- Modalidades como a Dança, Atletismo, Orientação e Badminton foram distribuídas pelos dias de um único bloco de 45 minutos ou lecionadas em conjunto com outra modalidade de JDC, dada a sua monotonia;
- Face à localização do pavilhão, modalidades que requeriam este espaço foram distribuídas pelos dias de aulas de 90 minutos;
- Em todas as UD's foi realizada uma apresentação teórica;

- Todas as aulas continham um trabalho de condição física que variava conforme a matéria lecionada e a intensidade da aula de forma a relacionar a EF com a saúde prevenindo doenças relacionadas com a inatividade física e promovendo a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas (finalidade da EF). Exemplo: o andebol é caracterizado por ser uma modalidade polivalente para o desenvolvimento da condição física. Dessa forma as aulas possuíam grande intensidade e densidade motora na situação de jogo quer condicionado quer formal, permitindo fazer um trabalho predominantemente aeróbio. No fim ou no início da aula era realizado trabalho específico para a força, essencialmente explosiva, conforme foi especificado na UD desta matéria;
- Para os alunos com atestado médico foi realizado um plano de reabilitação física para as aulas de EF, em conjunto com o fisioterapeuta do aluno;
- Aos alunos com atestado e covid eram enviadas apresentações e solicitados trabalhos das UD's via E@D;
- A estrutura organizacional para os momentos de avaliação foi idêntica a todas as Unidades Didáticas. A primeira aula era destinada à realização da Avaliação Formativa Inicial (AFI), a última para a Avaliação Sumativa (AS) e todas as outras para a Avaliação Formativa (AF), sendo que estas não alteravam a organização da aula.

Contudo, o nosso planeamento sofreu alterações forçadas por diversas variáveis:

- O clima, que nos obrigava a alterar as matérias ou os objetivos da aula;
- A experiência ganha no primeiro período que nos levou a tirar uma modalidade do 2º período procurando alargar o tempo de exercitação às matérias levando a um melhor aproveitamento delas (optamos por tirar a ginástica por envolver maior interação e feedbacks cinestésicos, o que não é aconselhável dada a pandemia);
- A alteração da UD de Futebol para a UD de Basquetebol uma vez que o NE iria promover uma atividade de Basquetebol de 3x3 na escola;
- O Covid-19 que provocou o atraso no recomeço do 2º período e nas férias da Páscoa;
- Os níveis de desempenho na AFI que não corresponderam ao expectável e por isso os objetivos da UD foram reformulados.

Sabendo de antemão que as circunstâncias onde nos encontramos torna o ano letivo mais imprevisível criamos dois documentos de planeamento. No primeiro constava todas as decisões tomadas no início do ano juntamente com a justificação das escolhas tomadas e o segundo às alterações que o planeamento ia sofrendo e as decisões de ajustamento (anexo 9) face a essas modificações, também elas devidamente justificadas.

## 1.2 Unidades Didáticas

O planeamento da UD é o ponto de partida da modalidade. É na UD que “reside precisamente o cerne do trabalho criativo do professor” (Bento, 1987, p.65).

No início do ano letivo o núcleo de estágio elaborou um documento com todos os procedimentos, instrumentos e níveis de desempenho dos alunos (não introdutório, introdutório, elementar e avançado) intitulado de “Documento Geral de Avaliação”. Este revelou-se um documento de grande utilidade, facilitador para a seleção de objetivos, conteúdos e estratégias de ensino consoante o desempenho inicial dos alunos em cada UD.

Após as evidências encontradas com a AFI construímos três documentos que nos serviram de apoio para realizar os passos seguintes: um “quadro resumo de conteúdos” (anexo 2) onde constava a UD e os conteúdos técnicos e táticos que iam ser abordados com base nas AE; um “quadro de estratégias de ensino” (anexo 3) onde sugeríamos as estratégias de ensino para cada UD assim como a organização das aulas e um boletim de exercícios (anexo 4) para as modalidades coletivas tendo em conta cada temática. O objetivo deste era encontrar exercícios que pudessem ser realizados em diversas modalidades com idêntica organização.

Realizados estes trabalhos, passamos à elaboração do quadro de sequência e extensão de conteúdos onde relacionamos o número da aula, os conteúdos, objetivo e função didática (anexo 8).

A ordem de introdução dos conteúdos foi pensada de forma lógica do mais fácil para o mais complexo. Na construção desta fomos guiando sobre aspetos como os conteúdos a abordar, a capacidade física e os valores que queríamos trabalhar em cada modalidade, interligando-os a todos. Por sua vez nem sempre foi possível atingir todos os objetivos inicialmente propostos, levando à alteração e ajustes da extensão e sequência de conteúdos. Exemplo disso é a UD de Voleibol onde os alunos demoraram a dominar

a componente técnica do passe, obrigando-nos a realizar exercícios de cooperação e não nos permitindo passar à competição. Outro exemplo é a UD de Basquetebol em que os alunos mostraram grande domínio da modalidade e por isso os conteúdos foram todos trabalhos à base do jogo condicionado ou formal, consoante o número de alunos presentes na aula.

Como já referido anteriormente houve uma redução do número de matérias selecionadas para o decorrer do ano e a alteração de uma matéria, terminando o ano letivo da seguinte forma:

1º Período: Atletismo (Corridas), Tag-Rugby, Dança e Voleibol;

2º Período: Voleibol, Andebol, Orientação e Badminton;

3º Período: Atletismo (Saltos) e Basquetebol.

Para todas as matérias lecionadas existiu um documento chamado “Unidade Didática” com a seguinte estrutura: História da modalidade, valor formativo, características da modalidade e componentes críticas, erros mais comuns, fisiologia do treino e capacidades físicas da modalidade, conceitos psicossociais, recursos escolares para lecionar a modalidade, seleção de objetivos, critérios de avaliação, resultados e metas, quadro de extensão de conteúdos, planeamento da UD, progressões pedagógicas, critérios de avaliação formativa inicial, formativa e sumativa, grelhas de avaliação, estratégias e abordagens de ensino e um balanço final que nos permitia refletir sobre o impacto que a aplicação das progressões pedagógicas, das estratégias e das decisões de ajustamento tiveram na aprendizagem do aluno. Em anexo constava os relatórios de AFI e AS, a apresentação teórica (anexo 11) e a ficha de trabalho (anexo 12).

### 1.3 Planos de Aula

O modelo do nosso plano de aula (anexo 10) foi adotado do 1º ano de mestrado de ensino que segue as orientações de Quina (2009, p.81) que considera a aula composta por três momentos: parte inicial, parte fundamental e parte final. Assim, este reúne um cabeçalho com informação relativa ao número da aula e da unidade didática, à data, hora e espaço, ao tempo de leção e número de alunos previstos, à unidade didática, função didática e objetivos e por fim ao material necessário. De seguida escrevíamos um parágrafo a justificar as nossas decisões para a presente aula. Posteriormente, prosseguíamos para a estrutura tripartida (parte inicial, fundamental e final) repartidas em seis colunas: o tempo parcial (tempo do exercício) e tempo total da aula, o objetivo, a

descrição das tarefas, as palavras-chave/critérios de êxito e as capacidades/habilidades motoras. Destes parâmetros consideramos que as palavras-chave são um tópico importante para fornecer aos alunos de forma breve e clara os pontos fundamentais que levam ao sucesso de determinado conteúdo.

A primeira fase da parte inicial era sempre composta por uma prelação inicial onde de forma curta e concisa fazíamos a apresentação da aula, apresentando os objetivos, as tarefas e a organização das mesmas para que, com esta exposição pudéssemos “despertar a disponibilidade dos alunos para a aprendizagem e exercitação” (Bento, 1987, p.132). Já a segunda fase desta parte “consta da realização de um conjunto mais ou menos extenso e variado de exercícios” que “estejam em consonância com os conteúdos da parte intermédia da aula” (Quina, 2009, p.81).

A segunda parte da aula, conhecida como parte fundamental é normalmente a que detém mais tempo da aula e onde os objetivos e conteúdos são concretizados. Estabeleceram-se em função dos objetivos, da função didática, dos exercícios selecionados e do número de alunos da turma.

A parte final “visa o retorno do organismo às condições iniciais” (Quina, 2009, p. 82). Desse modo solicitávamos a recolha do material e fazíamos a análise da aula expondo dúvidas e questões.

Quina (2009, p. 82) refere que “o fator de natureza tática é o mais afetado” quando o tempo é escasso, por exemplo aulas de 45 minutos. Para contrariar esta realidade os exercícios escolhidos nessas circunstâncias para a parte inicial da aula, estavam sempre em concordância com os objetivos da aula e tinham sempre contexto. Por exemplo na modalidade de andebol, para aquecimento era realizado o jogo dos passes e ao apito os alunos tinham de reagir rapidamente procurando, a equipa com bola, atacar a baliza e finalizar. A equipa defensora tinha o objetivo de transitar rápido para a zona defensiva.

Para terminar aquilo que era o nosso plano de aula, depois desta ser lecionada prosseguíamos a uma reflexão crítica da mesma identificando os aspetos de êxito ou fracasso das nossas opções. Esta reflexão é de tremenda importância dado que nem todos as turmas e alunos reagem da mesma forma à nossa intervenção, estratégias e exercícios propostos. Um exemplo disso é a modalidade de voleibol: com as dificuldades sentidas nas duas turmas do 9º ano na execução do passe não conseguimos avançar muito nos conteúdos. Nesse sentido para que as aulas não se tornassem monótonas realizamos um exercício de cooperação com grande densidade motora que envolvia toda a turma. O 9ºB

(turma partilhada pelo NE) recebeu bem o exercício e evoluiu no gesto técnico, no entanto a nossa turma (9<sup>o</sup>C) não se mostrou motivada para tal e o exercício não fluiu. São em episódios como este que percebemos que o plano de aula é uma referência, pois ajuda o professor a estruturar e organizar os momentos da aula antes e durante a ação, no entanto este é um instrumento que pode a qualquer momento ser alterado e adaptado às circunstâncias existentes.

## 2. REALIZAÇÃO

Para Carreiro da Costa (1998, p. 451) “Os professores "mais" eficazes manifestam grande capacidade didática, isto é, a capacidade conjugar habilidades de diagnóstico, instrução, gestão e remediação, adaptando o seu comportamento de ensino às necessidades formativas dos alunos e a especificidade da situação educativa”.

Após as tarefas de planeamento, usufruímos de condições para confrontar as tarefas de realização do ensino através da nossa intervenção pedagógica. Face ao exposto, este capítulo é uma reflexão sobre a nossa prática pedagógica e aplicação das nossas ideias, destacando-se neste ponto quatro dimensões: Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento.

### 2.1 Instrução

A dimensão instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que o professor utiliza para passar informação. Fazem parte desta dimensão a prelação, o questionamento, a demonstração e os *feedbacks*.

Na prelação inicial devem ser expostos à turma os objetivos da aula fazendo uma ligação às aulas anteriores, a organização e as tarefas que serão realizadas para os atingir de forma objetiva, breve e sucinta utilizando terminologia adequada para cada modalidade. Para tal definimos estratégias e rotinas que nos ajudaram na rentabilização do tempo, permitindo maior empenhamento motor: determinamos uma hora e local de início da aula que continha um quadro branco onde íamos escrevendo os pontos chave, a distribuição dos alunos por grupos/equipas e a organização/esquematização das tarefas à medida que recorriamos ao questionamento e apresentação dos objetivos da aula também de forma verbal. Numa fase inicial, apesar de usarmos estas estratégias, sentimos

dificuldades na objetividade da informação, fazendo instruções longas e com vasta informação o que influenciava negativamente o tempo de prática dos alunos. Por sua vez, à medida que fomos corrigindo estas fraquezas sentimo-nos confiantes para introduzir outros meios auxiliares como a apresentação de vídeos didáticos ou *highlights* das matérias, método que captava a atenção dos alunos e os motivava para a prática da modalidade.

A demonstração é também ela uma forma de comunicar a informação. Indo ao encontro de Quina (2009, p.93), através de um ângulo adequado torna-se um excelente meio de apresentação de uma tarefa oferecendo uma imagem rápida da atividade a realizar permitindo chamar a atenção pra os detalhes mais importantes. Enquanto professores estagiários variamos a forma de demonstração entre alunos (normalmente os melhores para o conteúdo transmitido ser o mais real possível) ou fazendo uso ao vídeo. Recorriamos à demonstração antes, durante e por vezes após a atividade. Antes da exercitação tinha em vista fornecer ao aluno uma representação daquilo que pretendíamos fazer na tarefa objetivando que o aluno compreende-se o que, o porquê e como fazer em cada exercício, enquanto durante a exercitação era usada para realizar questionamento e fornecer *feedback*.

De acordo com Pieron (como citado em Quina, 2009, p. 97) o *feedback* “é toda a informação fornecida ao aluno com o objetivo de o ajudar a repetir os comportamentos motores corretos e eliminar os incorretos”. O mesmo autor (como citado em Quina 2009, p. 98) refere ainda que a eficácia deste depende do “conhecimento que o professor tem das características das atividades”.

Seguindo as recomendações do PO, nos planos de aula foi criada uma coluna com as palavras-chave para cada exercício que nos ajudaram no controlo da comunicação garantindo a qualidade e a pertinência da informação. Foi evidente que à medida que íamos dominando as matérias maior era a facilidade em detetar erros e intervir de forma oportuna. Com a nossa turma utilizamos *feedbacks* de diferentes formas, consoante a matéria, o nível de desempenho da turma e o aluno. Matérias onde as dificuldades eram gerais os *feedbacks* eram direcionados para a turma de forma mista. Exemplo do badminton: a turma mostrava dificuldades na execução do lob. Transmitimos *feedbacks* aos pares e demos tempo de exercitação, mas esta continuava sem corresponder, então paramos o exercício e recorremos a uma nova demonstração dando ênfase aos pontos chave. Outro exemplo é da matéria de basquetebol em que metade da turma mostrava um

nível muito bom à modalidade e a outra metade não era tão desenvolvida. A estratégia que usamos foi a separação dos grupos permitindo-nos focar no grupo com mais fraquezas e realizar bastantes *feedbacks* interrogativos, descritivos e avaliativos que tiveram muito sucesso na evolução deste grupo. Esta separação só foi possível devido aos *feedbacks* de reforço aos alunos mais desenvolvidos, que apesar de não deter informação, aumentava a possibilidade de a execução correta ser repetida e motivava os alunos, permitindo-nos dar maior autonomia pois tínhamos a certeza de que estes estavam focados. O vídeo foi também um meio auxiliar muito usado em modalidades essencialmente técnicas. Caso do voleibol e do atletismo: com a autorização dos alunos era realizado um pequeno vídeo em *slow motion* da sua execução técnica, usando-o para dar uma imagem mais detalhada do erro e comparando-a a uma determinante técnica bem realizada. Durante algum tempo sentíamos dificuldade em fechar o ciclo de feedback, ou seja, verificar se a nossa intervenção teve o efeito pretendido através de nova observação à execução do aluno. Com as indicações do PO começamos a ser mais cuidadosos nesse aspeto, fornecendo sempre um feedback final quer prescritivo, quer avaliativo.

Para dar término à aula era realizada uma prelação final que continha um balanço da aula, a ligação às próximas aulas e onde eram feitas questões e esclarecidas dúvidas de modo a verificar se existiu aprendizagem.

## 2.2 Gestão e Organização

As condições de ensino-aprendizagem são em grande parte influenciada pela boa organização da aula. Para Arends (2008) esta dimensão encontra-se diretamente interligada com a instrução visto que através de uma boa planificação de aula com boas tarefas e atividades, com uma atribuição inteligente do tempo e espaço para cada atividade, contribui-se para um ambiente de aprendizagem que assegura a cooperação dos alunos nestas mesmas tarefas.

Sempre com o objetivo de aumentar o empenhamento motor dos alunos criamos algumas estratégias de gestão e organização que passamos a evidenciar:

- Organização do material antes do início da aula. Caso não fosse possível, foi elaborado e distribuído pelos alunos um guião de aquecimento que quando solicitado pelo professor estes deviam realizar fomentando a sua

responsabilidade e autonomia e libertando o professor para a organização do material pelo espaço da aula;

- Criação de rotinas: Foi definido uma hora e local que passava a ser o nosso ponto de encontro. Aí eram organizados e distribuídos coletes pelos grupos/equipas que vinham previamente pensados e anotados no PA e que eram mantidos em toda a aula, salvo raras exceções;

- Criação de exercícios por temas em que a sua organização permitia ser usada em diferentes modalidades e preferência na escolha de exercícios já antes realizados para reduzir o tempo passado na explicação destes;

- No decorrer da aula foram escolhidos exercícios idênticos na sua estrutura para que o tempo de transição fosse reduzido;

- Todos os exercícios tinham contexto, levando sempre ao objetivo do jogo e promovendo grande densidade motora da modalidade;

- Demonstração conciliada com a instrução e assim reduzir os “tempos mortos”;

- Dispor os exercícios de modo a termos a turma no nosso campo de visão, mantendo o controlo da mesma e evitando comportamentos fora da tarefa;

- Alunos com atestado responsáveis pela montagem e recolha do material assim como na participação na aula através de reabilitação física ou do papel de “observador” fornecendo feedback com critérios definidos pelo professor;

- Alunos responsáveis pela recolha e arrumação do material.

Um dos grandes desafios com que nos deparamos foi perceber se e quando devíamos mudar a tarefa. Numa fase inicial tínhamos a preocupação de querer realizar todos os exercícios que havíamos planeado anteriormente e seguir à risca o tempo programado para cada um. No entanto fomos chamados à atenção pelo PO que por vezes não fazia sentido alterar o exercício, principalmente se este estivesse a ter uma boa dinâmica e a correr bem, ou pelo contrário, devíamos mudar se este não estivesse a corresponder às expectativas. Depois desta chamada de atenção começamos a focar-nos na motivação e no desempenho dos alunos e à medida que fomos conhecendo a modalidade íamos sendo capazes de intervir de forma eficaz neste aspeto o que também

melhorou a condução da aula, permitindo terminá-la sempre a horas, essa que também era uma dificuldade inicial.

### 2.3 Clima e Disciplina

De acordo com Siedentop (1991) os sistemas de organização eficaz e boas estratégias disciplinares são importantes para criar um ambiente facilitador da aprendizagem.

Esta dimensão foi onde tivemos mais facilidade. A turma com a qual trabalhamos não evidenciava comportamentos de indisciplina e associamos ao facto de ser uma turma pequena (apenas 12 alunos) inserida num meio rural e numa escola promotora de múltiplas atividades e projetos que englobam valores morais tais como o respeito, a solidariedade, trabalho em equipa, e responsabilidade. Na primeira aula foram apresentadas, discutidas e aceites as regras e normas de funcionamento da sala de aula e impostos dois valores indispensáveis que deviam estar presentes durante todo o ano letivo: a cooperação e respeito entre todos os intervenientes.

Até termos o controlo da turma assumimos uma postura rígida para enfatizar a liderança e autoridade na aula e posteriormente adotamos uma figura mais benevolente ignorando os comportamentos fora da tarefa pouco significativos. Apesar de ser uma turma disciplinada, em alguns momentos foi necessário recorrer a punições, adequando o castigo ao aluno, tentando que não tivesse impacto negativo no gosto pela atividade física.

De acordo com Piéron (como citado em Quina, 2009, p. 110) “a grande maioria dos comportamentos inapropriados surge quando os alunos não têm nada que fazer, quando os alunos passam longos períodos inativos nas filas à espera de vez para realizarem a atividade, sentados no baco à espera de vez para jogarem, durante os longos períodos de organização ou de instrução”. Posto isto, algumas das estratégias definidas na dimensão gestão procuram reverter esta realidade, mostrando a relação destas duas dimensões.

A nossa relação com a turma foi baseada no respeito mútuo, na compreensão, empatia, amizade e na confiança. Criamos um clima agradável através da promoção da autonomia e responsabilidade, elogiando e encorajando a ação dos alunos. Procuramos perceber o que os motivava e atuar em conformidade. Decisões para progredir para exercícios mais complexos partiam da confiança do aluno e eram por isso tomadas em

conjunto. Os risos e brincadeiras tornaram-se constantes, não nos desleixando na exigência, rigor e foco da aula. A preocupação e o afeto eram também recorrentes, havendo sempre momentos para conversas não escolares. Exemplo disso eram os 15 minutos que antecediam as aulas, em que um grupo de alunos se reunia no local de início da aula para conversarmos. São factos que nos deixam aferir que o ambiente e clima de aula eram propícios à aprendizagem dos alunos.

#### 2.4 Decisões de Ajustamento

Day (como citado em Ferreira, 2019, p. 6) diz que “o sentido de desenvolvimento profissional do professor depende das suas experiências pessoais e profissionais” e ainda que “é esperado que ao longo das suas carreiras eles tenham oportunidade de participar em atividades diversas que lhes proporcione uma revisão e renovação das suas atitudes em sala de aula”. Para podermos refletir sobre os reajustes das opções tomadas foi criado um instrumento chamado “Decisões de Ajustamento”. As condições meteorológicas, atividades de carácter obrigatório organizadas pela escola, o atraso no início do 2º período devido ao Covid-19 e a gestão dos conteúdos programáticos foram alguns dos imprevistos que nos obrigaram a ajustar as nossas decisões iniciais. Dividido em três dimensões (nível macro, meso e micro) pretendia que nele fossem apresentadas todas as decisões de ajustamento devidamente fundamentadas assim como o impacto que esse reajuste teve na aprendizagem dos alunos.

A opção de reduzir o número de UD's no segundo período para aumentar o número de aulas das restantes e proporcionar uma melhor consolidação delas, faltas do professor orientador e participação do professor em atividades do desporto escolar obrigaram a ajustes no planeamento anual (anexo 5), nomeadamente no que respeita ao número de aulas previstas e dadas e na distribuição das Unidades Didáticas. A escolha de abdicar da Ginástica prende-se com o facto de ser uma modalidade que envolve muita partilha de material e maior perigo de contágio devido aos feedbacks cinestésicos.

As Unidades Didáticas sofreram também elas modificações, quer na troca direta de futebol para basquetebol, quer nos seus conteúdos e objetivos. A extensão e sequência de conteúdos foram sujeitos a alterações uma vez que tivemos de adaptar os objetivos inicialmente propostos ao nível de desempenho da turma (exemplo da UD de Voleibol).

Por último, os planos de aula foram os que sofreram mais alterações ao longo do ano, quer pelas condições climatéricas, pela falta dos alunos, pelas dificuldades sentidas na turma, pela partilha inesperada do espaço ou até da indisponibilidade do material. Dessa forma foram as tomadas de decisão que mais nos desafiaram pois tínhamos que deter de grande capacidade de improviso para atuar no momento, o que vem com o conhecimento profundo das modalidades e a experiência docente.

A realização destes quadros são uma ferramenta bastante útil para o nosso futuro. Com as opções devidamente justificadas e o efeito que estas tiveram na aprendizagem dos alunos permitem-nos refletir e sugerir exercícios, métodos e estratégias que levem a uma melhoria do nosso ensino.

### 3. AVALIAÇÃO

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

Casanova (como citado em Nobre, 2015) afirma que a avaliação em contexto de ensino e aprendizagem, consiste num processo contínuo, rigoroso e atencioso que requer uma constante recolha de informação. De acordo está Nobre (2009, como citado em Nobre, 2021, p . 48) que define a avaliação como “um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízes de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões”. Durante o estágio pedagógico cada unidade didática tinha quatro momentos avaliativos: A Avaliação Formativa Inicial (AFI), a Avaliação Formativa (AF), a Avaliação Sumativa (AS) e a Autoavaliação.

No início do ano letivo criamos um documento que nos guiou neste processo. O “Documento Geral de Avaliação” continha os critérios de avaliação, grelhas de registo e de observação e descrevia objetivamente os objetivos para as modalidades, os momentos de avaliação, a escolha dos exercícios e a organização das aulas para cada momento de avaliativo (formativa inicial, formativa e sumativa).

### 3.1 Avaliação Formativa Inicial

A avaliação inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário (Ministério da Educação, 2001, p. 22).

A avaliação formativa inicial era realizada através de jogos reduzidos ou na realização dos gestos técnicos nos desportos individuais. A sua observação incidia sobre as componentes técnicas e táticas, não alterando em momento algum a organização da aula.

O núcleo de estágio elaborou uma grelha de avaliação para cada matéria com todas as componentes críticas a avaliar que eram aplicadas na primeira aula de cada matéria aquando da avaliação formativa inicial. Através da observação direta atribuíamos um nível de desempenho ao aluno:

Nível 1 – Não realiza (nível não introdutório);

Nível 2 – Realiza com grande dificuldade (nível não introdutório);

Nível 3 – Realiza com alguma dificuldade (nível introdutório);

Nível 4 – Realiza bem (nível ementar);

Nível 5 – Realiza muito bem (nível avançado).

A partir daqui era possível orientar o processo de ensino-aprendizagem mais direcionado ao aluno, formulando novas metas e objetivos para a UD e para cada individuo, determinando também estratégias para desenvolver com a turma. Diante isto apresentamos exemplos onde fomos obrigados a reajustar os objetivos e conteúdos programáticos inicialmente propostos:

- Na primeira aula de voleibol foi diagnosticado uma clara dificuldade na realização do gesto técnico do passe pela maioria da turma o que não nos permitia avançar na matéria e portanto os objetivos foram reajustados. Identificada esta dificuldade debruçamo-nos mais sobre exercícios analíticos individuais e a pares com o mesmo nível de desempenho, sempre em modo de cooperação;

- Na modalidade de badminton quatro alunos eram do nível avançado, dois do nível não introdutório e os restantes do nível elementar. Nesta matéria, face ao número pequeno de alunos com dificuldades escolhemos juntar este par em todas as aulas. Estes não conseguiam contactar a raquete com o volante e nesse sentido foi necessário regular os objetivos e propor situações de aprendizagem de base procurando que no fim estes conseguissem manter o volante no ar de forma cooperativa;
- Após a avaliação da aptidão física e das capacidades coordenativas e condicionais realizadas através da bateria de testes do FITEscola percebemos que a turma estava muito abaixo dos valores de referência. Nesse sentido, todas as aulas passavam a ter uma componente física que estivesse associada à modalidade lecionada no dia.

Numa fase inicial este foi um momento que nos desafiou por dois motivos: o primeiro por ainda não termos experiência com a gestão da aula o que levava todo o nosso foco para a dinâmica dos exercícios e por isso tornava difícil tirar “notas” em simultâneo e por não conhecermos os alunos. À medida que íamos ganhando conforto nestas duas componentes este processo deixou de nos gerar tantas dificuldades.

### 3.2 Avaliação Formativa

“A avaliação com função formativa utiliza-se na valoração de processos, de modo a permitir “ajustamentos sucessivos durante o desenvolvimento e a experimentação de um novo curriculum, manual ou método de ensino” (Allal, como citado em Nobre, 2015, p. 66).

Esta avaliação destaca-se pela vantagem de ser sistemática e contínua o que traduz num aumento do número de momentos que os alunos podem ser observados e conseqüentemente maior oportunidade de demonstrar a sua evolução no desempenho das tarefas. Da mesma forma, é através da AF que podemos retirar informações mais assertivas sobre as atitudes e valores.

Podemos caracterizar a Avaliação Formativa como um procedimento que fornece feedback relativo aos progressos e dificuldades de aprendizagem dos alunos e dessa forma deixa-nos reorganizar o ensino. Para tal o núcleo de estágio utilizou uma metodologia que consistia na seleção previa de um grupo de alunos por aula para efetuar uma observação e questionamento, também ele já preparado em casa de modo a aferir os conhecimentos.

Posteriormente fazíamos o registo detalhado num documento próprio e nas reflexões aos planos de aula.

Para Bloom (como citado em Nobre, 2015, p. 67) a AF é uma componente essencial para estratégias de individualização do aluno. Fornece-nos dados, permite-nos valorizar o processo individual do aluno e adaptar estratégias e exercícios construindo meios didáticos aos alunos. Indo ao encontro deste ideal, consideramos o registo de competências (abordado em cima) de grande importância para os nossos ajustes. Este ajudou-nos a perceber e repensar o que correu bem, o que correu mal e quais os motivos. Através destas reflexões preparamos as aulas seguintes em concordância com o evidenciado nas observações. Nesse sentido recorremos a alguns ajustes:

- Na prelação inicial eram passados vídeos sobre as características da modalidade e highlights delas – maior motivação e retenção da informação;
- Enviar material de apoio para estudo autónomo – treino em casa;
- Gravação dos alunos para fornecer FB – maior empenho;
- Ajustes aos grupos de trabalho em consonância com a função didática, o número de alunos do mesmo nível e a modalidade.

Exemplos deste último tópico eram: na modalidade de voleibol a maioria da turma mostrava dificuldades no passe alto de frente e por isso limitava-nos o formato competição. Como referido acima na AFI, juntamos alunos do mesmo grupo de nível. No entanto, uma aula desta matéria teve de ser modificada por causa da chuva, levando-nos a usar um espaço curto com telheiro. Nesta optamos por juntar pares com níveis de desempenho diferentes e no final percebemos que todos os alunos tinham melhorado o seu desempenho. A partir daqui aulas em que a função didática era exercitar, juntamos um aluno mais desenvolvido na matéria com outro com mais. A adoção desta estratégia refletiu numa progressão evidente da turma, conseguindo atingir com sucesso os objetivos reajustados; na modalidade de basquetebol tínhamos previsto compor equipas heterogéneas, ou seja, dentro da mesma equipa misturar alunos de diferentes níveis. Como os alunos com menos aptidão para a modalidade raramente contactavam com a bola nem se mostravam empenhados alteramos a dinâmica das equipas. Procedemos então à elaboração de duas equipas de 3 alunos que detinham de mais autonomia e realizavam jogo e no outro lado um grupo de seis alunos com mais dificuldades que eram sujeitos à nossa intervenção variada vezes. Este método foi sem dúvida um sucesso pois os alunos com mais dificuldades

conseguiram entender melhor o jogo (o que fazer, quando fazer e porque fazer) permitindo-nos avançar para o jogo formal 5x5 com alunos sujeitos à arbitragem.

### 3.3 Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa)” (Nobre, 2015, p. 66).

A última aula de cada matéria era guardada para realização da avaliação sumativa. A avaliação do domínio das atividades físicas de cada Unidade Didática foi operacionalizada em coerência com a avaliação formativa inicial através de exercícios iguais ou semelhantes ao que se realizou nas aulas para que pudéssemos fazer uma comparação entre o início e fim mais coerente.

Tentamos ao longo do ano letivo realçar que todas as aulas eram importantes para o procedimento avaliativo e que o empenho e o processo de evolução eram tão ou mais importantes que o seu desempenho. Desta forma não existiram alterações à forma como conduzíamos a aula de avaliação sumativa, não referenciando sequer a função da mesma para que não criasse comportamentos diferentes aos habituais.

Não se mostrou necessário proceder a uma observação pormenorizada em todas as situações uma vez que já vínhamos com informações para fazer juízos de valor à grande maioria dos alunos, com base na AF. Esta avaliação permite essencialmente esclarecer dúvidas e analisar as aprendizagens realizadas. Como refere Alves (como citado em Nobre, 2015, p. 66) “o objetivo desta modalidade de avaliação é o de certificar as aprendizagens e verificar se os objetivos terminais ou intermédios foram atingidos”.

Para a realização das nossas grelhas de avaliação tivemos de olhar para os critérios de avaliação do 3º Ciclo, documento orientador do departamento de expressões/grupo disciplinar de EF. Foram considerados duas dimensões: Os conhecimentos e capacidades e as atitudes e valores. A primeira dimensão divide-se em dois domínios: A área das atividades físicas (70%) e a área de aptidão física e conhecimentos (20%). A segunda dimensão engloba o domínio do conhecimento e atitudes (10%).

No domínio das atividades físicas foram avaliadas as competências dos alunos na realização e aplicação das ações técnico-táticas, das regras, etc. A apreciação foi realizada numa escala de 1 a 5 (não realiza, realiza com grande dificuldade, realiza com alguma

dificuldade, realiza bem, realiza muito bem). Assim, a AS desenvolveu-se consoante a especificidade da modalidade:

- Modalidades coletivas de invasão como o tag-rugby, andebol e basquetebol a avaliação realizou-se através de jogos formais ou reduzidos;
- Na modalidade de badminton e voleibol através de jogo cooperativo 2+2;
- Na modalidade de dança através da composição de uma coreografia trabalhada ao longo da UD;
- Na modalidade de orientação através da realização de um percurso individual;
- Na modalidade de atletismo através da realização das ações técnicas.

No domínio da aptidão física e dos conhecimentos foram avaliadas a aptidão física e o conhecimento dos alunos sobre os conteúdos teóricos abordados através de questionamento oral, fichas de trabalho, relatórios de aula.

No domínio dos conhecimentos e atitudes foram contempladas a avaliação das atitudes dos alunos face ao empenho, responsabilidade, cooperação e autonomia, pelo registo de ocorrências significativas pela positiva ou pela negativa e registo diário da assiduidade e pontualidade.

Em cada situação foi atribuído um nível de 1 a 5 em que correspondiam a um intervalo de ponderação:

Nível 1 – Não realiza – Muito Insuficiente – (0-19%)

Nível 2 – Realiza com grande dificuldade – Insuficiente – (20-49%)

Nível 3 – Realiza com alguma dificuldade – Suficiente – (50-69%)

Nível 4 – Realiza bem – Bom – (70-89%)

Nível 5 – Realiza muito bem – Muito Bom – 90-100%).

A avaliação dos alunos com atestado médico foi através da área das atitudes (40%) que abrange o seu esforço e empenho na reabilitação física assim como na sua ajuda em aula e da área dos conhecimentos (60%) através dos relatórios de aulas, questionamento, fichas de trabalho e trabalhos *powerpoint*.

Em suma, a AS foi essencialmente utilizada com o objetivo de aferir resultados de aprendizagem atribuindo um valor de desempenho final. Em todos os períodos foi visível um progresso em praticamente todas as modalidades. Consideramos que o uso de jogos condicionados e/ou formais está diretamente associado à evolução dos alunos nas modalidades coletivas e à sua motivação e empenho nas aulas. Por sua vez, na modalidade de atletismo na vertente de corrida de barreiras e salto em comprimento

podiam ter sido evoluções mais evidentes. Consideramos que não atribuímos um número de aulas suficientes para que existisse uma aprendizagem sólida.

### 3.4 Autoavaliação

“A autoavaliação refere-se à avaliação das próprias atuações do sujeito” (Nobre, 2015, p.72). Ainda o mesmo autor afirma que para que os alunos possam examinar o próprio trabalho é “necessário o fornecimento de informação detalhada no início do ciclo de aprendizagem”. Face ao aqui exposto, no primeiro dia de aulas foram apresentados os critérios de avaliação e em todas as outras expostos os objetivos e critérios de êxito para que os alunos tivessem elementos de referência para avaliarem o seu próprio desempenho com congruência.

A última aula de cada período era reservada para a realização de uma ficha de autoavaliação via *google forms* (anexo 15), que seguia por email para o delegado de turma e encaminhada para os restantes alunos. Esta tinha com base uma ficha elaborada pelo professor orientador e constituía-se com questões relativas ao domínio das atividades físicas, ao domínio da aptidão física, domínio do conhecimento e atitudes, à ponderação que julgavam obter por matéria, classificação final e apreciação global das aulas de EF.

Considera-se assim que a autoavaliação pode assumir um duplo propósito educativo:

para além de permitir ao aluno regular o seu próprio processo de aprendizagem de acordo com critérios definidos, permite-lhe também realizar outra aprendizagem, a de avaliar, que constitui por si só um objetivo essencial a perseguir para a sua formação como cidadão. (Nobre, 2015, p. 72)

## 4. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Serve este tópico para refletirmos sobre os maiores receios e obstáculos com que nos deparamos nesta primeira experiência como docente, enquanto professores estagiários.

Sabemos que todos nós temos personalidades, gostos e motivações diferentes. Sabemos que existem alunos motivados para a prática de atividade física e outros desinteressados. Como íamos nós reagir e preparar o ano para esta diversidade de

características? Aliás, como íamos nós preparar o ano para uma turma completamente desconhecida? Não conhecíamos a sua posição face à atividade física, não conhecíamos a sua aptidão e destrezas motoras, os seus ritmos de aprendizagem nem o seu comportamento social.

Facilmente criamos uma ligação coesa com a turma. Ambos os lados partilharam as suas experiências e as suas motivações. Rapidamente se criou um clima de amizade, confiança, compreensão, respeito e colaboração que geraram um bom ambiente de aula e foram um facilitador no processo de ensino-aprendizagem.

Estava este dilema superado, conhecemos e ganhamos os nossos alunos. Faltavam as dificuldades encontradas perante a nossa inexperiência.

Relativamente ao planeamento, a questão que logo surgiu foi como distribuir as UD's ao longo do ano e quantas aulas atribuir a cada uma? Esta dificuldade foi rapidamente ultrapassada com as sugestões do PO que aconselhou a divisão consoante as estações do ano e pela natureza da modalidade, juntando modalidades em que os conteúdos fossem semelhantes de modo a proporcionar uma aprendizagem mais sólida (caso do badminton e voleibol que têm ambos os deslocamentos e uma rede o que torna a forma de atingir o objetivo igual).

A avaliação foi o ponto onde surgiram mais dúvidas e incertezas devido à inexistência de um conhecimento profundo das matérias. Foi complicado definir os critérios a atribuir a cada nível de desempenho. Para contornar esse impasse recorremos também ao PO que nos aconselhou a ler aprofundadamente os objetivos do PNEF e das AE por níveis, assim como estudar cada uma das modalidades que íamos lecionar. Também neste ponto, numa fase inicial encontramos problemas em conciliar a observação da prática dos alunos com a gestão da aula. Depressa foi ultrapassada à medida que fomos conhecendo o nome dos alunos e as suas aptidões gerais para o desporto.

A dimensão instrução foi onde a progressão foi mais evidenciada. Inicialmente a nossa prelação inicial e feedbacks eram muito demorados. Debitávamos muita matéria o que refletia num desvio do foco do objetivo da aula. Consideramos que o fazíamos não por uma questão de dificuldade, mas para mostrarmos aos alunos que detínhamos conhecimento das modalidades e dessa forma ganharmos a sua admiração e respeito. Logo que fomos chamados a atenção deste pormenor mudamos de imediato a nossa

postura dando informações curtas e claras, aumentando desta forma o tempo de empenhamento motor e o foco dos alunos.

Na gestão da aula procurávamos seguir o plano de aula à risca. Esta não era conduzida consoante as necessidades dos alunos, mudando o exercício no tempo que foi delineado para tal ou não fazendo ajustes no próprio quando sentíamos que não estava a ser bem agarrado pela turma. A preparação de aulas apelativas e motivadoras para modalidades em que o gesto técnico é monótono (corrida de barreiras, salto em altura e comprimento e voleibol) foi também outro entrave. Por vezes foi preciso criatividade para ultrapassar a barreira da desmotivação dos alunos nestas modalidades. A criação de jogos lúdicos ou atividades de *team building* (pensadas para fortalecer a união da turma, fator comentado diversas vezes nas reuniões intercalares, por outros professores) foi uma boa solução para combater esta adversidade.

Sabendo que o foco está nos alunos, entramos para todas as aulas a fomentar a sua aprendizagem ao mesmo tempo que promovemos valores éticos e a prática de exercício físico através do desporto de modo a formar cidadãos respeitosos, autónomos, adeptos e conhecedores da importância do exercício não só para a saúde física, mas também para a mental. Lidar com a autoconfiança e autoestima dos alunos revelou-se um desafio enorme da qual foi muito valorizado. Neste mundo que cada vez mais nos pressiona a ser excelente em todas as áreas, onde tendemos a querer a aprovação e o reconhecimento da sociedade influencia muito na nossa autoconfiança e autoestima, principalmente nesta fase da adolescência onde ainda se estão a conhecer. Torna-se cada vez mais frequente não sabermos lidar com negações e rejeições. A opinião da sociedade é o que vai ditar a nossa autoestima. É um mundo cada vez mais social ao mesmo tempo que solitário. Nesse sentido muitas foram as vezes em que encorajamos os nossos alunos a praticar desporto federado pois sabemos que frequentar um grupo com os mesmos gostos e costumes que nós, nos dá o sentimento de pertença. Encontrar um local que nos faça sentir bem e realizado é importante, o que também influencia diretamente no gosto pela prática de exercício e desse modo ajuda a adotar estilos de vida saudáveis.

## ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

De forma a adquirir competências na área de gestão e organização escolar, uma das tarefas a desempenhar ao longo do ano letivo é o acompanhamento a um órgão de

Gestão da Escola. As tarefas a desempenhar nesta área visam “favorecer a compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola (de topo e/ou intermédia)” com o objetivo de levar o professor estagiário a “promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas” (Guia de Estágio 2021/2022). Foi-nos designado a realização de assessoria ao cargo de professor responsável pelo grupo equipa do desporto escolar de tag-rugby a pedido do coordenador técnico pela experiência como atleta internacional e treinadora da modalidade com vista a ajudar a modalidade a crescer nas escolas.

Como ponto de partida recolhemos informação através de uma pesquisa ao regulamento interno da escola e o seu projeto educativo e ao regulamento geral de funcionamento do desporto escolar de 2021 e 2022. A partir daqui elaboramos um documento onde definimos o perfil funcional do cargo, as tarefas a desempenhar e os objetivos a atingir com a assessoria.

De modo a obter o máximo de conhecimento e experiência nesta coadjuvação, propus-me acompanhar o grupo a todas as concentrações, realizar uma entrevista sobre particularidades do cargo ao professor responsável pelo grupo-equipa e realizar uma autorreflexão relativa a esta assessoria.

Este cargo de assessoria permitiu-nos aproximar da logística necessária para a construção de um grupo-equipa. É um cargo que numa fase inicial envolve muita burocracia com uma sequência lógica. O processo de criação de um grupo-equipa vai desde a divulgação da modalidade à inscrição dos alunos em plataformas, passando as informações aos encarregados de educação. Evidenciamos então, que é um processo que precisa de rigor para cumprir com todos os procedimentos necessários e com os prazos definidos.

Estamos deveras satisfeitos com a oportunidade de acompanhar este cargo. Consideramos esta área essencial para o nosso enriquecimento pessoal e profissional.

### ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

Nesta dimensão pretendia-se “desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar”

(Guia de Estágio 2021/2022) protagonizando na respetiva escola a conceção e realização de um mínimo de duas ações destinadas à população escolar.

Depois de delinear a maioria das atividades, procedemos à criação de um nome para o projeto. Este devia ser um nome adequado ao objetivo comum de todas as atividades que iam ser desenvolvidas e como tal, surgiu o “Toc’Andar” que dinamizou oito eventos.

Devido à pandemia existiram recorrentes alterações às recomendações e orientações por parte da Direção Geral da Saúde, pelo que, em consequência, alguns dos eventos foram modificados, depois de já estarem totalmente idealizados para um número significativo de alunos, como o caso do Corta-Mato da fase escolar e do Mega Atleta. Os dados de ambos os eventos foram tirados a partir das aulas de educação física para podermos proceder à eleição dos melhores alunos para as fases locais.

O “Desporto para todos” visou a inclusão de duas alunas com necessidades educativas especiais. Através de um acompanhamento semanal de quarenta e cinco minutos pretendeu-se desenvolver as capacidades físicas condicionais adaptadas às necessidades e limitações de cada uma delas assim como promover a integração de ambas nas aulas de educação física com as suas turmas e modalidades.

No projeto “Vamos Treinar” incluíram-se as duas assessorias ao Desporto Escolar. Esta é uma área transversal da educação física com impacto em diversas áreas sociais. Consideramos um instrumento essencial na promoção da saúde e aquisição de hábitos de vida saudáveis e na inclusão e integração social. É também um facilitador ao acesso da prática de exercício físico e de desporto de forma livre e gratuita. Dessa forma tivemos o papel de divulgar as modalidades existentes na escola, de elaborar e recolher autorizações, realizar treinos semanais e participar nas concentrações.

O “*Erasmus + Sport: Let’s Rock de Kids and Families – cancer prevention through physical activity*” teve como responsáveis o núcleo de estágio de educação física, os diretores de turma das turmas alvo e parceiros externos como a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a Outdoor Against Cancer (OAC) e a Unidade de Cuidados Continuados (UCC). Objetivou promover e estimular comportamentos desde a infância que possam diminuir o risco de cancro e a consciencialização sobre a luta contra este por meio de um estilo de vida saudável. Esta atividade assentou sobre 4 pilares: atividades ao ar livre, ambiente saudável, dieta saudável e bem estar psicológico onde em cada estação existia uma atividade sobre a

mesma. Ao núcleo de estágio ficaram inerentes as tarefas de organizar e dirigir os pilares das Atividades ao ar Livre e do Ambiente Saudável.

A atividade 3x3 é uma parceria estratégica do Desporto Escolar com a Federação Portuguesa de Basquetebol. Com o objetivo de levarmos a modalidade até aos alunos num ambiente harmonioso e de competição saudável elaboramos esta atividade para cerca de uma centena de alunos, convidando ainda três jogadores profissionais da equipa de Basquetebol Sangalhos DC. Ficamos responsáveis pela totalidade da organização em que a colaboração de todos e o trabalho em equipa foi fundamental. Não ficando indiferentes à realidade que atravessamos, usamos esta atividade desportiva para criar uma onda solidária em que toda a comunidade educativa contribuiu com bens alimentares para serem enviados à Ucrânia.

Inserido no projeto “Olimpíada Sustentada – Ninguém deve ser deixado para trás”, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, surgiu o evento “Prato Colorido, Cancro Prevenido”. Este, em colaboração com a UCC de Anadia exigiu muita organização e a colaboração de todos os intervenientes para que a atividade decorresse sem contratempos. Visava sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância de uma alimentação sustentável, equilibrada e completa na prevenção do cancro através da ingestão de alimentos de diferentes cores, explorando os benefícios dos fitoquímicos. Além disso, este relacionava-se com o pilar 12 das 17 ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) que pretendia desenvolver nos alunos um pensamento e estilo de vida em harmonia com a natureza. O trabalho realizado pelos professores estagiários, pela equipa de nutricionistas da UCC, os diretores das turmas envolvidas e as cozinheiras da escola foi o pilar para o desfecho final deste projeto.

O evento que encerrou o ano letivo é a comum “Caminhada pelo Coração”, evento organizado anualmente pela Escola de Vilarinho do Bairro e que se insere no programa “Eco-Escolas”. Esta caminhada destinou-se a toda a comunidade educativa, de modo a sensibilizar para a importância da atividade física no combate às doenças cardiovasculares, assim como para motivar o conhecimento do território próximo da escola e vocacionar para a educação ambiental, para a sustentabilidade e para a cidadania. Realizado no dia 25 de maio este contou com mais de duas centenas de participantes que ficaram sensibilizados para a importância da AF através da exploração da natureza. Ao NEEF coube uma vez mais a organização total do evento. Para o sucesso deste, iniciamos a organização com antecedência começando por fazer o reconhecimento do terreno, a

marcação do percurso na aplicação *Wikiloc*, a escolha dos locais onde se iriam colocar os *QR codes*, as temáticas a abordar em cada um deles, criação de *QR codes*, escolha de jogos tradicionais, entre outros.

Em todos os eventos suprarreferidos surgiram-nos tarefas de conceção como planear e divulgar as atividades, tarefas de realização e tarefas de avaliação como a realização de questionários de satisfação, reflexões finais e notícias dos eventos.

Depois de todos os projetos concretizados as maiores aprendizagens que levamos é a importância de delinear todos os pormenores na integra. A definição de tarefas e a sua distribuição, a definição de prazos e o seu cumprimento são peças fundamentais na conceção de um projeto para que a realização seja um êxito. Aprendemos também que o sentido crítico melhora e fortalece uma ideia e que por isso devemos ser participativos e criar um ambiente colaborativo onde o trabalho em equipa é imprescindível para o sucesso.

Em suma, tínhamos como objetivo efetuar o máximo de aprendizagens e competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares. Com o desenvolvimento deste vasto leque de atividades e com a sua variedade efetuamos muitas aprendizagens relativamente a esta dimensão. Consideramos que demonstramos capacidade de organização, planeamento, execução e controlo e que adquirimos competências de animação socioeducativa.

#### ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

“A ética profissional é uma das dimensões mais importantes da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e devem revelar-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário” (Guia de Estágio 2021/2022).

Conscientes desta responsabilidade assumimos ao longo do estágio uma postura de constante procura e autoformação. Encaramos este cargo de educador de forma séria procurando adquirir o máximo de conhecimento autonomamente de modo a promover uma aprendizagem profunda e harmoniosa dos alunos. Com vista a formar cidadãos de bem no futuro adotamos atitudes que pretendíamos que fossem vistas como exemplo a

seguir. Os nossos comportamentos foram em consonância com aquilo que entendemos que são os valores certos para construir uma sociedade educada e civilizada.

Fomos humildes o suficiente para assumirmos os nossos erros, dúvidas e incertezas ao mesmo tempo que procuramos ultrapassar e aperfeiçoá-los. Fomos seres preocupados, compreensivos e atenciosos. Procuramos valorizar todas as ações positivas dos alunos e o seu empenho elevando a autoestima e confiança de cada um.

Fomos rigorosos na assiduidade e pontualidade. Trabalhamos em equipa e soubemos respeitar todas as ideias diferentes das nossas. Fomos procurar e soubemos lidar com críticas.

Sabemos que ainda temos um longo caminho pela frente de formação, mas também sabemos que somos pessoas interessadas e que procuramos estar constantemente atualizadas. Estamos certos de que seremos bons profissionais, tanto pelos valores que defendemos e que queremos inculcar, como pelos hábitos de trabalho que levamos originados no desporto. Certamente que seremos profissionais acessíveis tanto em sala de aula como fora dela.

Ao longo do estágio fomos aperfeiçoando os nossos conhecimentos com a participação em várias atividades do Desporto Escolar (Mega Atleta, Corta-Mato), com a assessoria ao grupo-equipa do desporto escolar de Tag-Rugby e com a participação em ações como “Projeto de Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás” (anexo 16) e o “11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (anexo 16).

## **CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA**

### **APRESENTAÇÃO DO TEMA-PROBLEMA**

O nosso objetivo neste tema problema era avaliar a evolução da força dos membros superiores e da velocidade de corrida nos nossos alunos do 8º e 9º ano, de uma forma geral e ponderada em função do género, da prática ou não de desporto federado, da evolução do peso e altura. Para tal, recorreremos à recolha de dados no início do ano letivo (setembro) e no fim do segundo período (abril).

### **FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES**

Partindo do princípio de que as aulas de Educação Física, a prática de desporto escolar e o crescimento favorecem a melhoria da condição física; e que o aumento do peso não ligado ao crescimento (traduzido pelo aumento do IMC) tem tendência a diminuir a performance. Emitimos a hipótese de uma evolução positiva na força e na velocidade em ambos os sexos, mais pronunciada nos alunos do desporto federado, e nos alunos que apresentam um crescimento em altura significativo. Sem efeito positivo nos alunos com aumento de peso e IMC significativo.

### **ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

Segundo o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) a “atividade física contempla qualquer movimento realizado pelo corpo que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso” (SNS, 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que “A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro” (Camargo & Rodriguez-Añez, 2020, p. 2).

Esta, pode também ter uma contribuição benéfica para a manutenção do peso ideal e do bem-estar geral. Igualmente, mostra benefícios ao nível da saúde mental “incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade” (Camargo & Rodriguez-Añez, 2020, p. 2).

Camargo e Rodriguez-Añez (2020) baseados nas diretrizes da Organização Mundial de Saúde apontam que em crianças e adolescentes dos 5 aos 17 anos, a atividade física pode trazer melhorias na aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), na saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade. Reforçam então que é recomendado a crianças e adolescentes fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, ao longo da semana, devendo a maior parte dessa atividade física ser aeróbica. Atividades que fortaleçam os músculos e ossos devem ser incorporadas em pelo menos três dias na semana.

Os autores acima (p. 2), apresentam as estimas da OMS indicando que 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física, e que são visíveis desigualdades entre gênero: “na maioria dos países, meninas e mulheres são menos ativas do que meninos e homens”. Decorre daqui a necessidade de se estabelecerem estratégias e programas de intervenção que visem promover, junto dos adolescentes, estilos de vida ativos e saudáveis. A OMS, em 2013 propôs reduzir em 10% a inatividade física nos países membros até 2025. (Camargo & Rodriguez-Añez, 2020, p. 17). Como tal, uma das estratégias para reduzir os níveis de inatividade física surge através de intervenções na escola, incluindo a Educação Física.

Na perspectiva do Programa Nacional de Educação Física (Ministério da Educação, 2001) e colocando o foco na qualidade de vida, da saúde e do bem-estar dos alunos, a Educação Física tem o papel de “melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” (p.6). ; “Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas”. Neste sentido a escola assume um papel importante na promoção da atividade física. A Direção Geral de Saúde afirma que “a escola tem um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças e jovens, incluindo a sua atividade física e desportiva” (SNS, 2020) e que por esta razão “os jovens em idade escolar constituem um grupo-alvo prioritário das políticas de promoção da saúde, designadamente no âmbito da Educação Física e do Desporto Escolar” (SNS, 2020). Nesse sentido foi criada uma plataforma “FITescola” que tem como finalidade diagnosticar a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequada (o) a cada jovem, através

de testes das várias capacidades físicas. Esta avaliação da aptidão física e da atividade física e comportamento sedentário é fundamental para sensibilizar crianças e adolescentes para a importância do desenvolvimento de hábitos de atividade física regulares ao longo da vida.

A falta de exercício físico, o excesso de peso e a obesidade são problemas de saúde pública crescentes (OCDE/Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde, 2021).

Dados do Pordata (2021) indicam que Portugal, desde 1996 tem vindo a aumentar o número de praticantes federados, atingindo o pico de inscrições em 2019 com 688.894 atletas inscritos em federações desportivas. Por sua vez, no ano seguinte verificou-se uma queda acentuada, perfazendo em 2020 (último ano possível de verificação) um total de 587.812 inscrições, dos quais 423.737 são homens e 164.075 mulheres (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

“Os fatores de risco comportamentais e ambientais têm um impacto significativo na mortalidade” (Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde, 2021, p.7). Ainda segundo a mesma fonte, em 2019, 30% das mortes registadas em Portugal foram atribuídas aos comportamentos e estilos de vida dos portugueses, entre eles a alimentação e consumo de álcool e o baixo índice de exercício físico. A percentagem de prática de exercício físico em Portugal é das mais baixas na União Europeia (57% comparado à média da EU de 64% em 2014). Os adolescentes portugueses revelam igualmente proporções baixas de realização de exercício diário. O Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde (2021) revela que “em 2018 apenas 5% das raparigas com 15 anos em Portugal comunicaram fazer exercício físico moderado todas as semanas, comparado com 12% dos rapazes” da mesma idade (p.8). Este é um fator que certamente contribuiu para o aumento das taxas de excesso de peso e de obesidade. Em 2018, 22% dos jovens com 15 anos (mais de um em cada cinco) tinham excesso de peso ou eram obesos (Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde, 2021, p.3).

Depois de analisados alguns estudos, encontrou-se algum consenso na literatura de que esta diferença pode ser explicada por fatores socioculturais, pelo que fui tentar perceber quais são os entraves à prática de atividade física.

O estudo que avaliou a prevalência dos FRC e da prática de atividade física (AF) em crianças e adolescentes de Muzambinho (Chehuen et al., 2011), aferiu que, 78,7% das crianças e adolescentes disseram praticar atividade física de locomoção, sendo a mais

comum a caminhada. 9,6% disseram praticar atividade física ocupacional; 97,0% manifestaram fazer aulas de educação física; 72,3% relataram praticar atividade física no recreio; e 89,8% disseram praticar atividade física de lazer, sendo a mais comum a brincadeira de rua. Foram considerados ativos 92,3% em relação a todos os tipos de atividades físicas, enquanto 69,0% foram considerados ativos em consideração apenas às atividades físicas de lazer.

Na revisão de literatura realizada por Seabra et. al (2008), embora os resultados não sejam suficientemente esclarecedores, os adolescentes de baixo estatuto socioeconómico estão aparentemente em desvantagem no que se refere à participação em algumas formas de atividade física, especialmente as que se dão em clubes ou associações desportivas privadas. Este afirma que “Políticas sociais de inclusão e de promoção generalizada de atividades físicas de toda a população gratuitamente deve ser uma prioridade tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento” (Seabra et al., 2008, p.728). Os autores referem ainda que o suporte social emerge como um importante e consistente determinante da atividade física de adolescentes.

Santos, Hino, Reis e Rodrigues-Añez (2010), através da revisão de literatura identificam que barreiras como “falta de companhia dos amigos” e “não ter alguém para levar”, foram referidas com maior frequência nos relatos dos rapazes. Esta continua dizendo que “esse resultado revela que o apoio social exerce importante influência no comportamento fisicamente ativo dos rapazes”. Allison et al. (como citado em Santos et al., 2010) identificaram a ausência de apoio para prática de atividade física da família e dos amigos como importantes barreiras entre os rapazes. Num estudo de revisão, considerando o período dos 10 aos 18 anos, Seabra et al. (como citado em Santos et al., 2010), relataram que há evidências de que jovens mais ativos tem amigos igualmente ativos.

Seabra et al., (2008 p.732) destacaram as seguintes conclusões: (1) a idade parece ser um determinante importante dos níveis de atividade física dos adolescentes, visto que, à medida que aumenta, a atividade física tem tendência a diminuir; (2) o sexo (género) é um fator determinante da atividade física de adolescentes, sendo evidente que o sexo masculino está mais envolvido em atividades físicas que os seus pares do sexo oposto; (3) o estatuto socioeconómico elevado termina por ser um fator protetor do risco de inatividade física em meninos e meninas; (4) o envolvimento e a participação da família e dos pares em atividades físicas parecem estar positivamente associados à

atividade física de adolescentes; (5) o professor de educação física parece não representar um fator propiciador nos níveis de atividade física.

## METODOLOGIA

A amostra do presente estudo é composta por 42 sujeitos, alunos do 8º e 9º ano da Escola de Vilarinho do Bairro, na faixa etária dos 12 e 16 anos (média  $13.67 \pm 0.979$  anos), vinte e quatro são do gênero masculino (57,1%) e dezoito do gênero feminino (42,9%). Destes apenas 14 alunos praticam desporto federado dos quais doze são do gênero masculino e duas do gênero feminino.

## INSTRUMENTOS

Para determinar a Aptidão Física dos sujeitos foi utilizada a bateria de testes *FITescola*<sup>®</sup>, que avalia três componentes da Aptidão Física referenciada à saúde: aptidão aeróbia, aptidão neuromuscular e composição corporal (Direção Geral da Educação, 2021).

Os testes utilizados foram:

- Velocidade de 20 metros;
- Flexões de braços.

Protocolos dos testes

Flexões de braços:

Descrição e Objetivo: O teste chamado de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões e extensões de braços a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores (força dos tríceps, peitorais e deltoides anteriores essencialmente).

Equipamento: Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

Instruções:

1. Dividir a turma em pares. Explicar aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de flexões de braços a 90º efetuadas. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez. Os

testes foram realizados com 6 ou menos alunos a realizarem a tarefa em simultâneo para existir um melhor controlo. Após o apontamento dos resultados obtidos, cada par trocou de funções. De referir que o procedimento foi igual nos dois momentos de observação, pelo mesmo professor.

2. Após identificar os grupos explicar os procedimentos do teste:
  - a) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com os cotovelos em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).
  - b) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final).
  - c) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços cada 3s.
  - d) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:
    - Não respeita a cadência sonora;
    - Não atinge os 90° na descida dos braços;
    - Não mantém a posição de prancha;
    - Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.
  - e) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 flexões de braços é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser descontada no resultado final. O aluno que está a registar o número de repetições deverá informar o colega do número total de repetições efetuadas, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

## Velocidade 20 metros

Descrição e Objetivo: A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

Equipamento: Recinto exterior ou interior com espaço suficiente para um percurso de 20 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

### Instruções:

1. Realizar uma ativação geral com a duração suficiente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.
2. Usar cones sinalizadores para identificar o percurso da prova e a zona de desaceleração.
3. O professor é responsável pelo início e fim da prova.
4. O professor deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo.
5. Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.
6. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
  - a) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);
  - b) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;
  - c) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;
  - d) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final.
  - e) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada.
  - f) No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área selecionada pelo professor.
7. Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

Em ambos os momentos de observação, realizava o teste apenas um aluno de cada vez. Após a realização da tarefa, o professor apontava a medição do tempo e dava ordem para seguir o seguinte. De referir que o procedimento foi igual nos dois momentos de observação, pelo mesmo professor.

## Valores de Referência

Os valores de referência indicam os valores mínimos que determinam a zona em que o aluno se encontra consoante a idade e o género (não saudável, zona saudável e perfil atlético).

Na figura 1 estão descritos os valores de referência para as flexões de braços e na figura 2 os valores para a velocidade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável ( $\geq$ )	Perfil Atlético ( $\geq$ )	Zona Saudável ( $\geq$ )	Perfil Atlético ( $\geq$ )
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

Figura 1 - Valores de Referência Flexões de Braços

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	20 m (s)		20 m (s)	
	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )	Zona Saudável ( $\leq$ )	Perfil Atlético ( $\leq$ )
9	4,55	4,02	4,42	3,91
10	4,43	3,90	4,28	3,78
11	4,32	3,80	4,14	3,66
12	4,24	3,73	4,01	3,55
13	4,19	3,68	3,89	3,45
14	4,16	3,66	3,78	3,36
15	4,16	3,66	3,68	3,29
16	4,18	3,69	3,58	3,22
17	4,23	3,75	3,50	3,17
18+	4,31	3,83	3,42	3,13

Figura 2 - Valores de Referência para a Velocidade

### **Massa corporal**

A massa corporal foi aferida através da pesagem dos alunos na balança digital do departamento de EF. O horário das pesagens foi o mesmo nos dois momentos de observação e os alunos encontravam-se descalços. Os indivíduos que não tiveram alterações na sua massa corporal foram considerados no grupo de manutenção; os alunos cuja massa corporal aumentou uma ou mais gramas foram considerados no grupo de aumento; Os alunos que baixaram os valores uma ou mais gramas foram considerados no grupo de diminuição.

### **Estatura**

A estatura foi medida através do estadiómetro do departamento de EF. O horário das medições foi o mesmo nos dois momentos de observação e os alunos encontravam-se descalços. Os indivíduos que não tiveram alterações no seu crescimento foram considerados no grupo de manutenção; os alunos cuja estatura aumentou um ou mais de um centímetro foram considerados no grupo de aumento; os alunos que baixaram os valores do primeiro para o segundo momento um ou mais de um centímetro foram considerados no grupo de diminuição.

### **IMC**

O IMC é um cálculo que permite avaliar se a pessoa está dentro do peso que é considerado ideal para a sua altura. O índice de massa corporal (IMC em  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) define-se como a razão entre o peso (kg) e a estatura ao quadrado ( $\text{m}^2$ ).

## **TRATAMENTO ESTATÍSTICO**

Como estatística descritiva, utilizamos a média e o desvio padrão. Com o objetivo de averiguar se existiam diferenças significativas entre o primeiro momento e o segundo momento de avaliação comparamos as médias com o teste paramétrico T-Test para amostras emparelhadas ou o teste não paramétrico de Wilcoxon quando pelo menos uma das variáveis em comparação tinha uma distribuição não paramétrica verificada através dos testes de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors* para as amostras superiores ou iguais a 30 alunos e de *Shapiro-Wilk* para as amostras inferiores a 30 alunos, onde um valor de significância  $p \leq 0.05$  foi considerado para rejeitar a normalidade de

amostra. Para os testes de comparação das médias o valor de significância for considerado para um  $p \leq 0.05$ , recorrendo ao programa *SPSS Statistics 27*.

## APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Numa primeira análise, comparamos os dois momentos segundo as seguintes variáveis: género e alunos federados e não federados. Focando apenas os valores mínimos e máximos conseguimos perceber que existiram melhorias entre setembro 2021 e abril de 2022 nos dois géneros e nos alunos federados e não federados tal como podemos verificar nas tabelas abaixo. (Tabela 1, 2, 3 e 4).

*Tabela 1 - Resultados Descritivos do Género Masculino*

<b>Género Masculino</b>		
	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Extensão Braços 1</b>	0	20
<b>Extensão Braços 2</b>	20	40
<b>Velocidade 1</b>	3,32	7,55
<b>Velocidade 2</b>	3,27	6,00

*Tabela 2 - Resultados Descritivos do Género Feminino*

<b>Género Feminino</b>		
	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Extensão Braços 1</b>	0	10
<b>Extensão Braços 2</b>	1	14
<b>Velocidade 1</b>	3,53	5,50
<b>Velocidade 2</b>	3,59	4,75

*Tabela 3 - Resultados Descritivos dos Alunos Federados*

<b>Alunos Federados</b>		
	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Extensão Braços 1</b>	1	20

<b>Extensão Braços 2</b>	6	40
<b>Velocidade 1</b>	3,53	7,55
<b>Velocidade 2</b>	3,53	6,00

*Tabela 4 - Resultados Descritivos dos Alunos Não Federados*

<b>Alunos não federados</b>		
	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Extensão Braços 1</b>	0	15
<b>Extensão Braços 2</b>	1	15
<b>Velocidade 1</b>	3,32	5,50
<b>Velocidade 2</b>	3,27	4,75

Na tabela 5 os alunos da amostra foram categorizados por zonas saudáveis, não saudáveis e atléticos de acordo com os valores de referência da bateria de testes do FITEscola como referenciado nas figuras 1 e 2. Numa amostra de 42 sujeitos, trinta alunos encontravam-se na zona não saudável em ambos os momentos de observação do teste de velocidade de 20 metros. Por sua vez, na zona saudável do mesmo teste passamos de dez para onze alunos o que numa primeira abordagem parecia positivo. No entanto, esse aumento de alunos nessa zona deveu-se à perda de um aluno no perfil atlético.

No teste de flexões de braços houve uma melhoria entre os dois momentos de análise. Existiu uma perda de dois alunos da zona não saudável e um aumento de alunos com perfil atlético.

*Tabela 5 - Classificação da amostra por zonas não saudável, saudável e perfil atlético.*

Velocidade 20 metros		Flexões de Braços	
1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento
Zona não saudável	Zona não saudável	Zona não saudável	Zona não saudável
Total = 30	Total = 30	Total = 35	Total = 33
Rapazes = 18	Rapazes = 20	Rapazes = 20	Rapazes = 18
Raparigas = 12	Raparigas = 10	Raparigas = 15	Raparigas = 15
Zona saudável	Zona saudável	Zona saudável	Zona saudável
Total = 10	Total = 11	Total = 7	Total = 7
Rapazes = 6	Rapazes = 4	Rapazes = 5	Rapazes = 4
Raparigas = 4	Raparigas = 7	Raparigas = 2	Raparigas = 3
Perfil Atlético	Perfil Atlético	Perfil Atlético	Perfil Atlético
Total = 2	Total = 1	Total = 0	Total = 2
Rapazes = 0	Rapazes = 0	Rapazes = 0	Rapazes = 2
Raparigas = 2	Raparigas = 1	Raparigas = 0	Raparigas = 0

Pormenorizando a nossa análise e focando aspetos como o género, a estatura, a MC, o IMC e os alunos federados e não federados, verificamos os resultados apresentados nas tabelas seguintes:

Em geral, a amostra apresenta diferenças altamente significativas entre setembro de 2021 e abril de 2022 em ambos os testes (tabela 6).

*Tabela 6 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade no grupo total.*

Teste (n=42)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	6.14±5.201	9.40±7.302	p .000**
Velocidade 20 m (sec)	4.3776±.75415	4.0833±.44047	p .001**

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$

O género masculino (tabela 7) apresentou uma melhoria significativa da força dos membros superiores e da velocidade de corrida.

*Tabela 7 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade género masculino.*

Teste (n=24)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	7.92±5.79	12.38±8.02	p 0.004**
Velocidade 20 m (sec)	4.32±0.88	4.00±0.50	P 0.025*

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$

O género feminino apresenta igualmente uma melhoria significativa em ambos os testes, confirmando a nossa hipótese inicial de uma melhoria em ambos os géneros (tabela 8).

*Tabela 8 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade género feminino.*

Teste (n=18)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	3.78±3.10	5.44±3.55	p 0.020*
Velocidade 20 m (sec)	4.45±0.56	4.19±0.34	p 0.012*

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$

Os alunos do desporto federado apresentam apenas uma melhoria significativa da força dos membros superiores (tabela 9). Houve melhoria, mas não significativa da velocidade de corrida.

*Tabela 9 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade federados.*

Teste (n=14)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	9.21±5.66	15.07±9.50	p 0.006*
Velocidade 20 m (sec)	4.55±1.00	4.13±0.61	p 0.064ns

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

Os alunos não federados apresentam melhorias significativa em ambos os testes (tabela 10). Logo a nossa hipótese não se verifica porque os alunos federados apenas registam uma melhoria nas flexões de braços, enquanto os não federados apresentam melhorias altamente significativas em ambos os testes.

*Tabela 10 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade não federados.*

Teste (n=28)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	4.61±4.28	6.57±3.54	p 0.009**
Velocidade 20 m (sec)	4.29±0.60	4.06±0.33	p 0.007**

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

Denotou-se nos alunos que cresceram em estatura (tabela 11) uma melhoria altamente significativa da força dos membros superiores e da velocidade de corrida indo ao encontro da hipótese formulada em que o crescimento favorecia a melhoria da condição física.

*Tabela 11 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que cresceram em estatura.*

Teste (n=27)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	6.52±1.090	10.78±1.613	p 0.001**
Velocidade 20 m (sec)	4.4844±1.6612	4.0959±.09186	p 0.003**

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

Corroborando o descrito acima verificamos que não existindo crescimento (não cresceram em altura nem no IMC) não existe também diferenças significativas entre os dois momentos de observação (tabela 12).

*Tabela 12 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que não cresceram em estatura e não aumentaram o IMC.*

Teste (n=8)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	t-test amostras pareadas
Flexões de braços (nº)	6.00±1.680	5.88±1.202	p 0.857ns
Velocidade 20 m (sec)	4.1713±.12678	4.0775±.15547	p 0.485ns

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

Assistiu-se a uma melhoria significativa em ambos os testes nos alunos que aumentaram a MC e o IMC, não validando a nossa hipótese de que o aumento do peso e do IMC tem tendência a diminuir a performance (tabela 13).

*Tabela 13 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que aumentaram a massa corporal e o IMC.*

Teste (n=18)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	7.00±1.250	11.64±1.962	p 0.003*
Teste (n=18)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	t-test amostras pareadas
Velocidade 20 m (sec)	4.2905±.14230	4.0255±.06847	p 0.019*

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

Assistiu-se a uma melhoria significativa no teste de flexões de braços nos alunos que diminuíram o peso. Por sua vez no teste de velocidade o mesmo não se verificou (tabela 14).

*Tabela 14 - Evolução dos testes de flexões de braços e de velocidade dos alunos que diminuíram a massa corporal.*

Teste (n=8)	Setembro (media±dp)	Abril (media±dp)	Wilcoxon
Flexões de braços (nº)	3.38±1.068	7.88±1.329	p 0.021*
Velocidade 20 m (sec)	4.6525±.44178	4.0850±.09612	p 0.123ns

\*resultado significativo  $\leq 0.05$ , \*\* resultado altamente significativo  $\leq 0.01$ , ns não significativo

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Seabra, Mendonça, Thomis e Maia (2008) afirmam que vários estudos apontam que aspetos demográfico-biológicos, psicológicos e sócio culturais influenciam nos hábitos de atividade física em adolescentes. O caso da idade, do sexo, estatuto socioeconómico, a motivação e família tem um peso na prática de atividade ou na inatividade física. Seabra et al. (2008), corroboram ainda dizendo que o problema principal reside na hierarquia de importância que a sociedade atual dá à atividade física.

Num grupo de estudantes do 8º e 9º ano, o nosso estudo aponta para uma evolução significativa da condição física da força dos membros superiores e da velocidade no decorrer do primeiro e segundo período. Esta melhoria foi encontrada

tanto nos rapazes como nas raparigas. Relativamente à relação do género com os níveis de prática da Atividade Física, um estudo realizado com uma amostra significativa de adolescentes escolarizados da rede pública da cidade de Curitiba, indica que os níveis de atividade física apresentados pelos adolescentes são deveras preocupantes. Este aponta que 22% dos rapazes e apenas 9,1% das raparigas atingem as recomendações de atividade físicas necessárias para obter benefícios na saúde e que os rapazes possuem maiores níveis de atividade física relativamente às raparigas (Santos et al., 2010). Os resultados das normas FITescola confirmam este estudo com uma esmagadora maioria dos alunos encontrados na zona não saudável no teste de flexões de braços e de velocidade 20 metros, tendo respetivamente 30 e 35 alunos na zona não saudável, 10 e 7 na zona saudável, 2 e 0 na zona atleta, no primeiro momento. Os resultados acima referidos podem ser devido ao tempo prolongado de inatividade física que os alunos tiveram, tanto pelas férias de verão em que os desportos fazem uma pausa, como pelo tempo de confinamento que atravessaram devido à covid-19. Não obstante quando verificamos que no 2º momento ainda respetivamente 30 e 33 alunos ficaram na zona não saudável, devemos ficar preocupados. É certo que os alunos tiveram mais uma semana extra de férias em casa (3 semanas de férias entre o primeiro e o segundo período) e que isso naturalmente influencia negativamente os ganhos já tidos no primeiro período, mas enquanto professores de educação física e promotores da saúde devemos procurar outras formas de encorajar a prática de exercício físico fora das escolas. Realizar um plano de treinos para os alunos conforme o seu nível de aptidão física e processo de desenvolvimento, que estes realizem de forma autónoma em casa, procurar um dia para realizar um treino dedicado à condição física em conjunto. Enfim, são necessários mais programas na escola que promovam a prática de exercício para que pelo menos consigamos cumprir com as recomendações da OMS para a prática diária de atividade física. Já as aulas, estas podem e devem ser aproveitadas para aumentar a qualidade da saúde das nossas crianças/adolescentes atribuindo um espaço da aula a tarefas de condição física, contribuindo dessa forma para os ganhos da saúde.

Revisões bibliográficas, apontam que com o avanço da idade a prática de atividade física tende a diminuir. Perante estes resultados “é fundamental o estabelecimento de programas de intervenção, altamente motivadores, diversificados e indutores de sucesso na alteração dos estilos de vida dos adolescentes” (Seabra et al., 2008, p.727)

Um estudo realizado para avaliar a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares e a prática de atividade física em crianças e adolescentes de Muzambinho, conclui que com o avanço da idade, a percentagem de sujeitos que fazem atividade física vai diminuindo com o avanço da idade, embora que, os rapazes com aumento da idade vão participando mais em atividades ocupacionais (Chehuen et al., 2011).

Revisando de novo o estudo de Seabra et. al (2008) identificaram igualmente maior envolvimento dos rapazes em atividades físicas, principalmente em desportos, enquanto as atividades de lazer e de baixa intensidade são mais procuradas por raparigas. Por sua vez, este envolvimento em atividades físicas é maioritariamente por rapazes. Os autores suportam a ideia de que este “dimorfismo sexual deve ser seriamente considerada pelos gestores de programas de intervenção no amplo universo da Saúde Pública, particularmente a fim de eliminar preconceitos sociais sobre o papel da mulher na prática de atividade física generalizada, culturalmente referenciada e prestigiante do ponto de vista pessoal.” (Seabra et al., 2008, p. 728). Em confirmação a este estudo consideramos os dados do PORDATA (2021) em que se verifica uma diferença bruta entre praticantes de desporto federado homens e praticantes mulheres (423.737 e 164.075, respetivamente). Também o nosso estudo, ainda que a amostra seja pequena mostra que existem mais atletas rapazes (12) do que raparigas (2).

Todavia, ainda que insuficientes no nosso estudo, houve melhoria nos testes tanto nos rapazes como nas raparigas.

Os alunos não federados apresentaram uma melhoria significativa da força dos MS e da velocidade, enquanto os alunos federados apenas apresentaram melhoria nas flexões de braços.

Esperávamos uma melhor performance dos atletas federados relativamente aos não federados no primeiro momento de observação pelos estímulos motores que já detêm da prática de desporto. Não obstante, esse fator não se identificou, constatando que ambos os grupos tinham a sua maioria de indivíduos na zona não saudável em ambos os testes. Facto é que no ano anterior o confinamento estendeu-se por largos meses, o que pode ter influência nestes resultados inesperados. Comparados os momentos de observação, apesar de não existirem evoluções nas zonas conseguimos progressos nos valores do primeiro para o segundo momento. Consideramos que a tipologia das nossas aulas (de grande intensidade e com circuitos de condição física) favoreceram estes resultados.

O desenvolvimento desportivo pode ser afetado por alterações morfológicas e funcionais. Um estudo de revisão bibliográfica (Ré. A, 2011, p. 60) aponta que “um dos principais fenómenos da puberdade é o pico de crescimento em estatura, acompanhado da maturação biológica (amadurecimento) dos órgãos sexuais e das funções musculares (metabólicas), além de importantes alterações na composição corporal” que variam entre os géneros. Considerando o mesmo estudo, indica que aos 14 anos ocorre o pico de crescimento em estatura nos rapazes (podendo variar entre os 12 e 14 anos) e que seis meses após o pico de crescimento em estatura ocorre o pico de massa muscular que normalmente resultam em ganhos no índice da força, velocidade e resistência. No entanto é importante existirem estímulos motores para um largo desenvolvimento das capacidades, logo, nessa fase devem ser iniciados treinos adequados (p. 60) Nas raparigas o pico de crescimento em estatura ocorre por volta dos 12 anos (podendo variar entre os 10 e os 14 anos). Nestas, contrariamente aos rapazes, não se encontram vantagens no desempenho desportivo nas raparigas com maturação biológica precoce uma vez que não existe elevação significativa da testosterona, ou seja, existe menos ganhos da massa muscular. Dessa forma o crescimento em estatura não é acompanhado por um pico elevado da massa muscular, ao contrário da gordura corporal.

Nos 27 alunos que cresceram em estatura, houve um aumento significativo de força dos MS e da velocidade, enquanto que nos 8 alunos que não cresceram, não houve evolução significativa, dando-nos a entender que o crescimento pudesse ter influenciado os resultados do presente estudo. Em contraste, nos alunos que aumentaram a massa corporal e IMC o que pode denotar um ganho de peso preponderante sobre a estatura, houve um aumento significativo da performance em ambos os testes, e nos alunos que perderam peso apenas houve um aumento significativo nas flexões de braços. Podemos realçar destes resultados que o crescimento pode ter influenciado os nossos resultados, mas sem que o aumento de peso tivesse afetado os resultados, provavelmente à custa de um aumento da massa muscular que não foi medido neste estudo.

A favor das aulas de EF, apontam os resultados favoráveis nos alunos não federados. Notamos que os alunos federados apresentaram resultados muito mais elevados de flexões de braços que os não federados e resultados inferiores de velocidade (tabela 3 e 4). Apesar destes níveis os alunos federados tiveram uma progressão grande na força dos membros superiores sem apresentar melhoria na velocidade que apenas foi constatada nos alunos não federados. Estes resultados podem dever-se à especificidade

das modalidades que os alunos praticam e também àquelas que foram abordadas ao longo destes dois períodos. A maioria da amostra que pratica desporto federado praticam modalidades como karaté, kempo e voleibol, existindo apenas uma minoria que pratica futebol. A natureza da maioria destas modalidades não envolvem obviamente a corrida o que pode justificar estes resultados nos atletas federados. Por sua vez, uma das modalidades lecionadas nestes períodos foi o atletismo (corridas) em que por diversas vezes trabalhamos a técnica de corrida, a coordenação, as suas fases isoladamente e exercícios completos de velocidade. Também outras modalidades como os desportos coletivos de tag-rugby e andebol podem ter contribuído para este resultado nos atletas não federados.

## CONCLUSÕES

Os resultados obtidos no estudo parecem evidenciar que de setembro para abril os níveis de aptidão física no teste de “flexões de braços” e de velocidade tiveram melhorias altamente significativas de forma global.

Confirmamos a nossa hipótese de uma evolução positiva em ambos os géneros. Por sua vez os alunos não federados apresentaram uma evolução altamente significativa em ambos os testes, contrariamente dos alunos federados que apenas apresentaram melhorias significativas no teste de flexões de braços, não correspondendo à nossa hipótese inicial.

Não obstante, quando analisados os resultados obtidos e os valores de referência obtidos na bateria de testes FITescola, identificamos que mais de metade da amostra (30 e 33) ainda se encontrava na zona não saudável no segundo momento de observação em ambos os testes, respetivamente.

É igualmente relevante enfatizar o número muito reduzido de praticantes de desporto federado nesta amostra. Apenas 14 alunos fazem parte de uma federação desportiva, da qual somente duas são raparigas. Com as evidências numéricas acima apresentadas, e sabendo que a inatividade física e excesso de peso são problemas de saúde pública que tendem a aumentar, o foco do professor de educação física e das escolas deve passar, entre outras, por reverter esta realidade.

Os resultados obtidos reforçam a importância de aplicar treinos funcionais nas aulas de EF, aulas de grande intensidade e densidade motora com o propósito de melhorar a condição física dos alunos e ainda aulas motivadoras que façam os adolescentes ganhar o gosto pela prática desportiva. São precisos incentivos à prática de desporto federado e à prática de desporto escolar.

## LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Em fase de termino desta investigação, pretendo delinear algumas limitações do estudo. Numa primeira fase, os valores que foram apresentados podem ter tido influência pelas paragens individuais devido à pandemia no presente ano letivo, que levou os alunos a estarem muito tempo sem atividade física regular. O tamanho da amostra é reduzido o que limita a generalização dos resultados. A impossibilidade de verificar a assiduidade dos alunos nos treinos assim como o seu volume também se torna uma limitação.

Por fim a motivação e interesse dos alunos também não correspondeu ao esperado em momentos de “avaliação”.

## LINHAS DE INVESTIGAÇÃO FUTURAS

Tendo como ponto de partida os resultados e as conclusões retiradas deste estudo seria interessante apresentar algumas linhas de investigação futuras:

- Realizar o estudo com uma amostra maior;
- Aumentar o número de momentos de avaliação;
- Introduzir o fator idade;
- Introduzir um plano de condição física durante as aulas de Educação Física e comparar um grupo de controlo com um grupo experimental.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dado o primeiro passo para o longo caminho que nos espera, sabemos que estamos na direção certa. Foi uma experiência deveras desafiante em que nos vimos a ter momentos de frustração e exaustão levando-nos por vezes a descuidar de fazermos melhor. Ao mesmo tempo tornou-se bastante enriquecedora e fundamental para a nossa construção pessoal e profissional.

Iniciamos com receios e medos de não sermos bons o suficiente para este desafio. Contudo, o nosso crescimento foi o resultado das nossas falhas e da procura constante por novas aprendizagens. Levamos na bagagem 5 anos de muito conhecimento, aprendizagens e conquistas individuais. Não teria sido possível sem todos os professores que nos acompanharam neste percurso, sem um trabalho colaborativo e empenhado entre o núcleo de estágio, sem a confiança e amizade entre professor estagiário e professor orientador, sem a observação e reflexão crítica de outros professores e claro que sem os alunos por quem nos encarregamos.

Finalizado o último ano desta formação, asseguramos que saímos com um sentimento de gratidão e motivados para o futuro. Sabemos que de agora adiante continuamos a percorrer o caminho sozinhos, mas conscientes de que estamos bem preparados para um futuro, com os sem adversidades.

Fica uma enorme saudade de todos os momentos vividos e daqueles que ficaram por viver com todos os intervenientes da escola de Vilarinho do Bairro. Levamos pessoas para a vida que certamente nos ajudarão sem hesitar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arends, R. (2008). *Aprender a ensinar* (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw Hill.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3.<sup>a</sup> ed.). Livros Horizonte
- Camargo, E., & Rodriguez-Añez C. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Num piscar de olhos*.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Chehuen, M. da R., Bezerra, A. I. L., Bartholomeu, T., Junqueira, N. O., Rezende, J. A. S., Basso, L., Oliveira, J. A., Lemos, W. P., Tani, G., Prista, A., Maia, J. A. R., & Forjaz, C. L. de M. (2011). Risco cardiovascular e prática de atividade física em crianças e adolescentes de Muzambinho/MG: Influência do gênero e da idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 17(4), 232–236. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400003>
- Decreto-lei nº240/2001 do Ministério da Educação. (2001). Diário da República: I Série A, nº 201/2001. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>
- Direção-Geral da Saúde. (2021, dezembro 1) *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Ferreira, T (2019, maio 21-24). *O Conceito de reflexão de um professor de educação física como meio para uma prática pedagógica autónoma* [Paper]. 9º Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar – CONPEF, UEL – Londrina.  
<http://www.uel.br/eventos/conpef/portal/pages/arquivos/ANAIS%202019%20-%20ARTIGOS%20COMUNICACAO%20ORAL%20E%20CARTAZ/O%20CONCEITO%20DE%20REFLEXAO%20DE%20UM%20PROFESSOR.pdf>
- Fitescola. (sem data). Obtido 12 de Julho de 2022, de  
<https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesNoticia.aspx?id=22>

Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física—3º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa.

Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: Um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-54639-9-2 (e-book:978-989-53189-0-2).

OCDE/Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde (2021), Portugal: Perfil de Saúde do País 2021, Estado da Saúde na UE, OCDE, Paris/Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde, Bruxelas.

PORDATA. (2021, outubro 25) *Praticantes desportivos federados: total e por algumas federações desportivas*.

<https://qa05.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+total+e+por+algumas+federa%C3%A7%C3%B5es+desportivas-2226>

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>

Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55–67. <https://doi.org/10.6063/motricidade.103>

Santos, M. S., Hino, A. A. F., Reis, R. S., & Rodriguez-Añez, C. R. (2010). Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(1), 94–104. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100009>

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de

adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(4), 721–736.

<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3.<sup>a</sup> ed.). Mayfield Publishing Company.

Tardif, M., & Moscoso, J. N. (2018). La noción de “profesional reflexivo” en educación: Actualidad, usos y límites. *Cadernos de Pesquisa*, 48(168), 388–411. <https://doi.org/10.1590/198053145271>

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3.<sup>a</sup> ed.). Mayfield Publishing Company.

# **ANEXOS**

## Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno (Exemplo pág.3)

08/07/22, 17:20 Identificação do Aluno

**Meio de Transporte**

12. Habitualmente, como é que te deslocas para a escola? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

Carro  
 A pé  
 Transporte Público  
 Mota  
 Bicicleta  
 Outra: \_\_\_\_\_

13. Quanto tempo demoras a chegar à escola? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Menos de 10 min  
 10min - 20min  
 20min - 30min  
 Mais de 30min

**Saúde e Hábitos de Higiene**

14. \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Sim	Não
<b>Dificuldades Auditivas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Dificuldades de Visão</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Doenças Crónicas ou Problemas de Saúde</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lesão Desportiva Recente</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[https://docs.google.com/forms/d/1X0v89jCINoYqUmL2L39\\_yuEjHqAoPSXi-Ev8Na7Jl/edit](https://docs.google.com/forms/d/1X0v89jCINoYqUmL2L39_yuEjHqAoPSXi-Ev8Na7Jl/edit) 3/15

## Anexo 2 – Quadro Resumo de Conteúdos

Matérias Nucleares e Alternativas	Nível	Conteúdos	Ações técnicas/táticas
Futebol	Nível Introdutório- AE	1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 1.1 Aceita as decisões da arbitragem; 2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações:	1.1 Adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade; 1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação; 1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 1.4 Passa a um companheiro desmarcado; 1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar; 1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola; 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido; 1.8 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.
Voleibol	Nível Introdução- AE	1 - Coopera com os companheiros; 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol (ver ações técnicas/táticas); 3. Em situação de exercício, coopera com os companheiros para manter a bola no ar; 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável (ver ações técnicas/táticas); 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede;	2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede; 3 - Utiliza consoante a trajetória da bola o "passe" e a "manchete", posicionando-se corretamente; 4.1 Serve por baixo a uma distância de 3 a 4.5m da rede; 4.2 Como receptor recebe com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola); 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas joga com os companheiros para manter a bola no ar com limite de toques de cada lado.
Andebol	Nível Introdução- AE	1. Cooperar com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo (ver ações técnicas/táticas); 4. Em situação de jogo (ver ações técnicas/táticas); 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério (ver ações técnicas/táticas).	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações; 4.1 Com a sua equipa em posse da bola; 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe; 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 4.1.3 Finaliza em remate em salto se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.; 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse; 4.2.1 Tenta interceptar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa; 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 4.3 Como guarda-redes; 4.3.1 Enquadra-se com a bola; 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto e e) interceção;
Atletismo	Nível Introdução- AE	1. Cooperar com os companheiros; 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada; 6. Salta em altura com técnica de tesoura;	2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.; 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.; 6. Salta em altura com técnica de tesoura com quatro a seis passadas de balanço; Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
Badminton	Nível Introdução- AE	1. Cooperar com os companheiros; 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares; 3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão; 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;	2. Identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido; 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada regressando à posição inicial após cada batimento; 3.2 Desloca-se com oportunidade para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos; 3.4.1 Clear na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.4.2 Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo); 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;

Dança/ Atividades Rítmicas Expressivas	Nível Introdução- AE	1. Cooperar com os companheiros; 2. Em situação de exploração individual do movimento de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: (ver ações técnico/táticas); 3. Em situação de exploração individual do movimento com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: (ver ações técnico/táticas); 4. Em situação de exploração da movimentação em grupo (ver ações técnico/táticas); 5. Em situação de exploração do movimento a pares (ver ações técnico/táticas); 6. Em situação de execução (ver ações técnico/táticas); 7. Cria pequenas seqüências de movimentos;	2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas); 2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal; 2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar; 2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento; 3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado; 3.2 Acentua determinado estímulo musical; 4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado; 4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação; 5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento; 6. Em situação de execução, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor; 7. Cria pequenas seqüências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido;
Ginástica Aparelhos	Nível Introdução- AE	1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções; 2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou succo) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: (ver ações técnico/táticas); 3. No mini-trampolim; 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa);	2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.1 Salto em extensão e atrás olhando em frente; 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés; 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
Orientação	Nível Elementar - AE	1. Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. 2. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga;	2.1 Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; 2.2 Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. 2.3 Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; 2.4 Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.
Tag-Rugby	Nível Introdução- AE	1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo; 2 - Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito; 3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as leis do jogo (ver ações técnico-táticas)	3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as leis do jogo: a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio h) toque ou passe para diante, i) placagem, l) bola fora (adaptado), m) fora de jogo (no jogo corrente), n) em jogo, o) jogo ilegal, p) pontapé livre (adaptado), e q) exclusões temporárias. 4 - Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7: 4.1 - Na posse da bola: 4.1.1 - Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, 4.1.2 - Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas; 4.1.3 - Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar); Procura manter a posse da bola; 4.1.5 - Procura libertar a bola, controladamente; 4.2 - Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui: 4.2.1 - Apoia o portador pelo lado melhor; 4.2.4 - Recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola; 4.3 - Quando da equipa que não tem bola: Pressiona o jogador com bola; Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.

### Anexo 3 – Quadro de Estratégias

Matérias Nucleares/ Alternativas	Estratégias de Ensino	Modelos de Ensino	Função Didática
<b>Futebol</b>	Skills técnicos individuais; Jogos reduzidos e condicionados; Circuitos técnicos, físicos, táticos e conjuntos.	Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Andebol</b>	Skills técnicos individuais; Trabalho em pares / grupo; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Voleibol</b>	Skills técnicos individuais; Trabalho em pares / grupo; Jogos reduzidos e condicionados;	Método Tradicional / Analítico; Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Orientação</b>	Realização de percursos pré determinados; Trabalho individual ou em pequenos grupos;	Modelo de Instrução Direta (MID)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Dança</b>	Trabalho autónomo em pequenos grupos ou individual.	Método Tradicional/ Analítico; Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC); Modelo de Instrução Direta (MID);	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Atletismo</b>	Exercícios de técnica; Realização de percursos pré-determinados; Trabalho em pares / grupo;	Método Tradicional/ Analítico; Modelo de Instrução Direta (MID);	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Badminton</b>	Skills técnicos; Jogos e exercícios de 1x1 e 2x2;	Método Tradicional / Analítico; Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU); Modelo de Instrução Direta (MID);	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Tag-Rugby</b>	Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Método Tradicional / Analítico; Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	Circuitos técnicos; Pequenos grupos de trabalho;	Método Tradicional / Analítico	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação



## Anexo 5 – Planeamento Anual

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Legenda	
	Início do 1º Período
	1º Período
	Início do 2º Período
	2º Período
	Início do 3º Período
	3º Período
	Férias de Natal
	Férias de Carnaval
	Férias da Páscoa
	Feridos
	Feriado Municipal de Anadia
	5º, 6º, 7º, 8º e 10º

Período	Unidade Didática	Nº Aulas (45')	Total Aulas
1º Período	Apresentação	2	35
	FITescola	3	
	Atletismo (Corridas)	10	
	Voleibol	3	
	Dança	7	
2º Período	Tag-Rugby	8	39
	Voleibol	9	
	Andebol	12	
	Orientação	8	
3º Período	Badminton	10	19
	Basquetebol	12	
	Atletismo SC	4	
	Atletismo SA	3	
			93

## Anexo 6 – Planejamento por Período

PLANO ANUAL: 9ºC																							
ANO LETIVO 2021/2022																							
1º PERÍODO																							
PERÍODO LETIVO	Setembro						Outubro						Novembro						Dezembro				
Mês																							
Nº Aula	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	7	8 e 9	10	11 e 12	13	14 e 15	16	17	18 e 19	20	21 e 22	23	24 e 25	26	27 e 28	29 e 30	31 e 32	33
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	8	9	9	10	10	11	12	13	13
Dia do Mês	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15
Dia da Semana	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	SEG	SEG	QUA
Unidade Didática	Apres.	FITescola	FITescola	Atl.	Atl.	TagRug	Vol	Atl	Trug + Atl	Dança	Rugby + Vl	Dança	Dança	TagRug	Tag Rugby	Atl	Atl	TagRug + Atl	Dança	Atl + Trug	Dança	+ Dança +	Dança
Espaço de Aula	Exterior						Exterior / Pavilhão						Exterior / Pavilhão						Exterior / Pavilhão				

PLANO ANUAL: 9ºC																										
ANO LETIVO 2021/2022																										
2º PERÍODO																										
PERÍODO LETIVO	Janeiro							Fevereiro							Março							Abril				
Mês																										
Nº Aula	34 e 35	36	37 e 38	39	40 e 41	42	43 e 44	45	46 e 47	48	49 e 50	51	52 e 53	54	55 e 56	55	56 e 57	58	59 e 60	61	62 e 63	64	65 e 66	67	68 e 69	70
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
Dia do Mês	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	28	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6
Dia da Semana	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA
Unidade Didática	Bad	And	And	Bad	And	Bad	Bad	And	And	Bad	Bad	Bad	And	And	Vol	And	Vol	Ori	Vol	Ori	Ori	Vol	Vol+Ori	Ori	Ori	Vol
Espaço de Aula	Exterior / Pavilhão							Exterior / Pavilhão							Exterior / Pavilhão							Exterior / Pavilhão				

PLANO ANUAL: 9ºC														
ANO LETIVO 2021/2022														
3º PERÍODO														
PERÍODO LETIVO	Abril				Maio						Junho			
Mês														
Nº Aula	71	72	73 e 74	75	76 e 77	78	79 e 80	81	82 e 83	84	85 e 86	87	88 e 89	
Semana p/ Período	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	
Dia do Mês	20	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	
Dia da Semana	QUA	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	QUA	SEG	
Unidade Didática	asquetebo	Atl SC	Atl SA/Bas	asquetebo	asquetebo	Atl SC	Atl SA/Bas	asquetebo	asquetebo	Atl SC	Atl SA/Bas	Atl SC	asquetebo	
Espaço de Aula	Exterior / Pavilhão				Exterior / Pavilhão						Exterior / Pavilhão			

**Anexo 7 – Planeamento por Mês/Semana (Exemplo mês de abril)**

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos	Função Didática
2	3	Segunda-Feira		Atletismo SA/Basquetebol	73 e 74	2	-Avaliação Formativa Inicial do Salto em Altura; -Introdução às Fases da Corrida, da Chamada, da transposição com a técnica de Tesoura e Queda -3x3 - Agilidade (FITEscola)	Avaliação Formativa Inicial + Introdução
4	3	Quarta-Feira		Basquetebol	75	1	-Exercitação da Recepção, Passe de Peito e Picado, Drible -Exercitação da Atitude Ofensiva e Defensiva (jogo 3x3) -Introdução ao lançamento na passada e em apoio - Flexibilidade MI (FITEscola)	Introdução
9	4	Segunda-Feira		Basquetebol	76 e 77	2	-Teórica -Exercitação do Passe, recepção, drible de Progressão, Lançamento em Apoio e na Passada e conteúdos táticos; -Abdominais	Introdução / Exercitação
11	4	Quarta-Feira		Atletismo SC	78	1	-Exercitação às fases da corrida de Balanço, chamada, fase de voo e fase de queda. -Milha ((FITEscola)	Introdução/Exercitação

## Anexo 8 – Extensão de Conteúdos (Exemplo modalidade de Andebol)

Plano de Aula N.º		36	37 e 38	40 e 41	45	46 e 47	52 e 53	54	57	
Aula da U.D. nº		1	2 e 3	4 e 5	6	7 e 8	9 e 10	11	12	
DATA		12.01.2022	17.01.2022	24.01.2022	02.02.2022	07.02.2022	21.02.2022	23.02.2022	02.03.2022	
Avaliação		AFI	A	A	A	A	A	A	AS	
Habilidades Motoras										
Técnica	Passe		A	I	E	E	C	C	C	A
	Receção		A	I	E	E	C	C	C	A
	Drible		A	I	E	E	C	C	C	A
	Remate	Em apoio	A		I	E	E	C	C	A
		Suspensão	A			I	E	E	C	A
Finta		A			I	E	E	C	A	
Situação de jogo										
Tática	No ataque	Desmarca-se	A	I	E	E	C	C	C	A
		Procura linhas de passe	A	I	E	E	C	C	C	A
		Realiza o remate em oportunidade	A	I	E	E	C	C	C	A
	Perde a posse de Bola	Assume uma atitude defensiva	A	I	E	E	C	C	C	A
		Dificulta o passe e o drible	A	I	E	E	C	C	C	A

Cultura Desportiva									
História							X		
Regulamento	Regras de Jogo		X	X	X	X			X
	Linhas e Zonas específicas		X	X	X	X			X
	Sistema de Pontuação		X	X	X	X			X
	Sinalética do Árbitro				X	X	X	X	X
Critérios de Av. / Normas e Conduta		X	X	X	X	X	X	X	X
Terminologia		X	X	X	X	X	X	X	X

Aspetos Fisiológicos e Condição Física									
Capacidades Condicionais	Força			X		X		X	X
	Resistência		X		X		X		X
	Velocidade					X		X	X
Capacidades Coordenativas	Reação				X		X		
	Agilidade			X	X		X		X
	Equilíbrio				X	X		X	

Conceitos Psico-Sociais									
Cooperação		Competências desenvolvidas em todas as aulas							
Respeito									
Empenho									
Atenção									
Motivação									

## Anexo 9 – Decisões de Ajustamento (Exemplo do planeamento)

3º Período					
Planeamento					
Dia	Nº da Aula	UD	Previsto	Realizado	Decisão de Ajustamento
02.05.2022	73 e 74	Salto em Altura e Basquetebol	Atletismo Salto em Altura + Basquetebol	Basquetebol	Em consequência da partilha de espaço do pavilhão com outro professor e insuficiência de material para ambas as turmas, optei por realizar uma aula de basquetebol de 90 minutos. Neste sentido houve uma troca direta de uma semana para a outra.
09.05.2022	76 e 77	Salto em Altura + Basquetebol	Basquetebol	Salto em Altura + Basquetebol	Motivos suprarreferidos.
16.05.2022	79 e 80	Salto em Altura + Basquetebol	Salto em Altura + Basquetebol	Salto em Altura + Basquetebol	No planeamento da UD estava previsto realizar apenas jogos de 3x3, no entanto em virtude do nível da turma, superior ao que previa, optei por realizar jogos formais de 5x5 com o regulamento do jogo.
23.05.2022	82 e 83	Basquetebol	Basquetebol 3x3	Basquetebol 5x5	No planeamento da UD estava previsto realizar apenas jogos de 3x3, no entanto em virtude do nível da turma, superior ao que previa, optei por realizar jogos formais de 5x5 com o regulamento do jogo.
25.05.2022	84	Salto em Comprimento	Salto em Comprimento	Caminhada pelo Coração	Presença da turma na atividade anualmente desenvolvida pela Escola de Val do Bairro "Caminhada pelo Coração".

Anexo 10 – Modelo Plano de Aula

Plano de Aula					
Aula n.º 1	2021/2022			Turma:	
	2.º Período				
N.º da U.D.:	Objetivos da aula		Função Didática	9ºC	
Data:			Material	F	M
Hora:				4	8
Local:				12	
Duração aula:				Prof. Estagiário: Inês Spínola Prof. Orientador: Rui Luzio	
Tempo útil:					

Justificação do Plano de Aula

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa / Esquema	Critérios êxito / Palavras-chave	Capacidades / Habilidades
P	T				
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

Balanço/Relatório de Aula



# Anexo 12 – Ficha de Trabalho e Grelha de Avaliação (Exemplo da modalidade de Atletismo e Basquetebol)



**ENSINO BÁSICO - 3º CICLO**  
Educação Física

**FICHA DE TRABALHO**

Nome: \_\_\_\_\_  
N.º: \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Ano Letivo: \_\_\_\_/\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

**ESCOLA BÁSICA DE VILARSENHO DO BAIRRO**

**Classificação a avaliar:**

- Adequação do aluno em Atletismo e Competências
- Resistência

**Observação:** \_\_\_\_\_ **Classificação:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do Professor:** \_\_\_\_\_  
**Assinatura do Aluno:** \_\_\_\_\_

**ATLETISMO - SALTO**

**1 - Classifica as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F). (40 pts)**

- O objetivo do salto em comprimento é realizar o maior salto possível desde a chamada à reação.
- A mudança do salto em comprimento divide-se em quatro fases: corrida de balanço, chamada, suspensão no voo e recepção.
- O objetivo do salto em altura é transportar uma barra horizontal sem que esta caia.
- No salto em altura, a corrida de balanço é proporcionalmente mais longa.

**1 - Completa as frases que se seguem com as palavras corretas. (10 pts)**

No salto em altura, a técnica mais utilizada é a técnica \_\_\_\_\_.

No lançamento da foice a palma \_\_\_\_\_ é o primeiro membro a ultrapassar a foice.

No lançamento do disco em altura usa-se \_\_\_\_\_ para ultrapassar a foice.

(1) Colunas: Trip      Faltas

(2) Chamada      Erros

(3) Dias      Dias

**1 - Observa as imagens e faz correspondência à sua identificação. (10 pts)**



1. Fase de Reação no Salto em Comprimento
2. Fase de Suspensão no Salto em Comprimento
3. Fase de Chamada no Salto em Altura

**4 - Analisa as opções que completam corretamente a frase. (5 pts)**

No salto em comprimento, em específico na fase de suspensão no voo, deve-se:

- Mantém a curva da perna livre no horizontal.
- Inclinar o tronco para a frente.
- Mantém a perna de impulso verticalizada durante todo o voo.
- Mantém as duas pernas flexíveis.

**5 - Analisa as opções que completam corretamente a frase. (10 pts)**

No fim da chamada do salto em altura, deve-se:

- Realizar um apoio rápido, ativo e em extensão de frente para o colchão.

b) Elevar rapidamente o pé livre.

c) Realizar a chamada perto do segundo pé.

d) Fazer a chamada ligeiramente à frente do primeiro pé.

**BASQUETEBOLO**

**1 - Classifica as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F). (20 pts)**

- O basquetebol é jogado por duas equipas de cinco jogadores e tem como objetivo introduzir a bola no cesto adversário e impedir que a equipa adversária consiga fazer o mesmo.
- O jogo oficial de basquetebol dura uma duração total de 40 minutos, divididos em quatro períodos.
- O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar, feito pelo árbitro, no centro do campo.
- O lançamento concretizado a partir da linha de lançamento livre contribui para dois pontos.

**1 - Seleciona as afirmações que representam uma violação. (10 pts)**

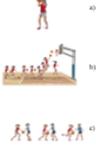
- Quando baixo a bola com as duas mãos em simultâneo.
- Ultrapassar os cinco segundos na retenção da bola em jogo após uma paragem.
- Passar a reação de bola com as duas mãos.

**1 - Completa a afirmação, selecionando a opção correta. (10 pts)**

Quando o jogo falta sobre um jogador que está a jogar ao cesto, há lugar à marcação de:

- Um lance livre, se um lançamento de dois pontos não tiver sido concretizado.
- Dois lances livres, se um lançamento de dois pontos não tiver sido concretizado.
- Três lances livres, se um lançamento de dois pontos não tiver sido concretizado.

**4 - Identifica as ações técnicas representadas nas imagens, estabelecendo as ligações corretas. (10 pts)**



1. Lançamento em arco
2. Defesa com rotação de tronco e de mãos
3. Lançamento na Passada

**5 - Completa o texto, selecionando as opções corretas. (10 pts)**

Sei bola e em situação de ataque, realiza movimentos com \_\_\_\_\_, pela movimentação dos companheiros, em \_\_\_\_\_ para a bola no para-cesto. Em posse de bola, enquanto se efectuam as jogadas de \_\_\_\_\_, criando situações de 1x1 e aproveitando os movimentos de \_\_\_\_\_ dos seus colegas.

(1) Espaço ocupado	Espaço utilizado
(2) Cesta	Linha
(3) Tríplice ameaça	Arremesso 1x1
(4) Espaço livre	Passada de bola

Boa Trabalho! 🍌

		Ficha de Trabalho - 3º Período																															
		Atletismo - Saltos										Basquetebol																					
9º C	Pergunta	1		2		3		4		5		Total	1		2		3		4		5		Total	Nota final									
Nº	Nome	10	10	10	10	5	5	5	10	10	10	5	5	5	100	5	5	5	5	10	10	10	10	10	5	5	5	5	100	100			
1		0	10	10	10	10	5	5	0	10	10	10	0	5	0	75	5	5	5	5	10	10	0	0	10	10	0	5	0	5	5	65	70
2		0	0	10	10	5	5	0	10	10	10	0	5	5	70	5	5	5	5	0	0	0	10	10	10	5	0	5	5	65	67,5		
3															0																0		
4		10	10	0	10	5	5	5	10	10	10	0	0	0	75	5	0	5	0	0	10	10	10	10	10	0	0	0	5	65	70		
5		10	10	0	10	5	5	5	10	10	10	0	5	5	85	5	5	5	5	10	10	0	10	10	10	5	5	5	5	90	87,5		
6		0	10	10	10	0	10	10	10	10	10	5	0	5	90	5	5	5	5	0	10	0	10	10	10	5	0	5	5	75	82,5		
7		10	10	10	10	0	5	5	10	10	10	0	5	0	85	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	5	0	5	5	95	90		
8		10	10	0	10	0	0	5	10	10	10	5	5	0	75	5	0	5	5	0	10	0	10	10	10	5	0	5	0	70	72,5		
9		10	10	10	10	5	5	5	0	0	0	5	0	0	60	5	5	5	5	10	10	0	10	10	10	5	0	0	5	80	70		
10		0	10	10	10	5	5	0	10	10	10	0	5	0	75	5	5	5	5	10	10	0	0	10	0	5	0	5	5	65	70		
11		10	10	10	0	5	5	0	10	10	10	5	5	5	85	5	5	5	5	0	10	10	0	10	10	10	5	0	5	5	80	82,5	
12		0	10	10	10	5	5	0	10	10	10	0	5	5	80	5	0	5	5	10	10	0	10	10	10	5	5	5	5	85	82,5		
13		10	10	0	10	5	5	5	10	10	10	0	0	5	80	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	5	0	5	5	95	87,5		

## Anexo 13 – Grelha de Avaliação AFI (Exemplo modalidade basquetebol)

Nº	Nome	Nível Desempenho	Basquetebol									OBS.	MÉDIA
			PASSE DE PEITO	PASSE PICADO	RECEÇÃO	DRIBLE DE PROGRESSÃO	LANÇAMENTO EM APOIO	LANÇAMENTO NA PASSADA	DESMARCAÇÃO	ATITUDE OFENSIVA	ATITUDE DEFENSIVA		
1		3 (I)	89	69	89	69	69	49	69	49	69		69
2		4 (E)	100	89	89	89	89	69	89	89	100		89,22222222
4		3 (I)	69	69	89	69	49	49	69	69	69		66,77777778
5			D	D	D	D	D	D	D	D	D		
6		4 (E)	89	89	89	89	69	49	89	69	89		80,11111111
7		4 (E)	100	89	89	89	69	69	89	89	89		85,77777778
8			D	D	D	D	D	D	D	D	D		
9		3 (I)	69	69	69	69	49	49	49	49	69		60,11111111
10		3 (I)	69	69	89	69	49	49	49	49	69		62,33333333
11		4 (E)	89	89	89	89	69	49	89	89	89		82,33333333
12		4 (E)	89	89	89	69	69	49	89	89	69		77,88888889
13		4 (E)	100	89	89	89	89	69	89	89	100		89,22222222

	0 - 19%	1	Não realiza
NI	20 - 49%	2	Realiza c/ grande dificuldade
I	50 - 69%	3	Realiza c/ alguma dificuldade
E	70 - 89%	4	Realiza bem
A	90 - 100%	5	Realiza muito bem

Receção	1	Não executa.
	2	Realiza a receção, não conseguindo segurar a bola nas mãos, deixando-a cair.
	3	Realiza a receção, conseguindo segurar a bola nas mãos algumas vezes.
	4	Realiza a receção com qualidade e de diversas maneiras, conseguindo segurar a bola.
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Passe de Peito	1	Não executa.
	2	Realiza o passe com a bola à altura do peito mas não stende os MS com uma rotação externa dos pulsos, não avança um dos apoios na direção do passe nem a bola vai tensa.
	3	Realiza o passe com a bola à altura do peito. Estende os MS com uma rotação externa dos pulsos. Avança um dos apoios na direção do passe mas a bola não vai tensa.
	4	Realiza a trajetória tensa dirigida ao alvo, com a bola à altura do peito. Estende os MS com uma rotação externa dos pulsos. Avança um dos apoios na direção do passe.
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Passe Picado	1	Não executa.
	2	Não realiza a extensão dos MS para a frente e para baixo; Passe executado a partir do peito mas não realiza uma trajetória da bola tensa nem dirigida para o chão mas não para perto do colega; Um apoio ligeiramente avançado.
	3	Faz a extensão dos MS para a frente e para baixo; Passe executado a partir do peito; Trajetória da bola tensa e dirigida para o chão mas não para perto do colega; Um apoio ligeiramente avançado.
	4	Faz a extensão dos MS para a frente e para baixo; Passe executado a partir do peito; Trajetória da bola tensa dirigida para o chão e para perto do colega; Um apoio ligeiramente avançado.
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Drible	1	Não executa.
	2	Não realiza o drible de forma a progredir no campo.
	3	Realiza o drible, progredindo no campo de forma lenta.
	4	Realiza o drible, progredindo no campo.
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Lançamento em apoio	1	Não executa.
	2	Desenquadra-se com o cesto; Bola segura junto ao peito; Extensão incompleta dos segmentos; Acaba com o pulso rígido; Lança com as duas mãos
	3	Enquadra-se com o cesto; pés à largura dos ombros com o pé do lado da mão que lança mais avançado; lançamento por baixo e à frente da cabeça; não acaba com a flexão do pulso e dos dedos
	4	Enquadra-se com o cesto; pés à largura dos ombros com o pé do lado da mão que lança mais avançado; lançamento por cima e à frente da cabeça; flexão completa do pulso e dos dedos
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Lançamento na passada	1	Não executa.
	2	Corrida em frente para o cesto; Lançamento realizado muito longe ou debaixo do cesto; infração dos apoios;
	3	Não realiza corrida oblíqua em direção ao cesto; realiza dois apoios; não eleva o Joelho da perna livre; Projeta a bola contra a tabela; Lança com a mão mais afastada do cesto
	4	Corrida oblíqua em direção ao cesto; realiza dois apoios; elevação do Joelho da perna livre; Projeta a bola contra a tabela; Lança com a mão mais afastada do cesto
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Atitude Ofensiva	1	Não executa.
	2	Não faz uma ocupação racional do espaço, não se desmarca nem passa e corta
	3	Ocupação racional do espaço, desmarca-se, mas não passa e corta
	4	Ocupação racional do espaço, desmarca-se, passa e corta
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Atitude Defensiva	1	Não executa.
	2	Não se coloca-se entre o atacante e o cesto e/ou entre a bola e o adversário direto nem acompanha os movimentos do adversário
	3	Coloca-se entre o atacante e o cesto e/ou entre a bola e o adversário direto mas não acompanha os movimentos do adversário
	4	Coloca-se entre o atacante e o cesto e/ou entre a bola e o adversário direto; acompanha os movimentos do adversário
	5	Realiza o nível 4, com consistência

## Anexo 14 – Grelha AS (Exemplo Basquetebol e Final)

Avaliação Sumativa		ACA - Área dos Conhecimentos e Atitudes (10%)								Total	Total ponderado
		Responsabilidade (20%)		Empenho (30%)		Cooperação (30%)		Autonomia (20%)			
9º C		Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada		
Nº	Nome										
1		100	20	100	30	100	30	69	13,8	93,8	9,38
2		100	20	100	30	100	30	100	20	100	10
4		100	20	100	30	100	30	69	13,8	93,8	9,38
5		100	20	100	30	100	30	100	20	100	10
6		100	20	100	30	100	30	89	17,8	97,8	9,78
7		100	20	100	30	100	30	100	20	100	10
8		100	20	100	30	100	30	100	20	100	10
9		100	20	100	30	100	30	69	13,8	93,8	9,38
10		100	20	100	30	100	30	69	13,8	93,8	9,38
11		100	20	100	30	100	30	89	17,8	97,8	9,78
12		100	20	100	30	100	30	69	13,8	93,8	9,38
13		100	20	100	30	100	30	100	20	100	10

Avaliação Sumativa		AFAC - Aptidão Física / Área dos Conhecimentos (20%)									Total	Total ponderado
		Capacidades (70%)						Atitudes (30%)				
9º C		AFAC 1			AFAC 2			Média Ponderada	Nota	Média Ponderada		
Nº	Nome	Velocidade	Resistência	Média	Questionamento	Ficha de Trabalho	Média					
1		69	69	69	89	65	77	51,1	93,8	28,14	79,24	15,848
2		69	89	79	100	65	82,5	56,525	100	30	86,525	17,305
4		69	69	69	69	65	67	47,6	93,8	28,14	75,74	15,148
5		89	89	89	100	90	95	64,4	100	30	94,4	18,88
6		69	69	69	89	75	82	52,85	97,8	29,34	82,19	16,438
7		89	89	89	100	95	97,5	65,275	100	30	95,275	19,055
8		89	89	89	100	70	85	60,9	100	30	90,9	18,18
9		69	89	79	69	80	74,5	53,725	93,8	28,14	81,865	16,373
10		49	69	59	69	65	67	44,1	93,8	28,14	72,24	14,448
11		89	89	89	89	80	84,5	60,725	97,8	29,34	90,065	18,013
12		89	69	79	89	85	87	58,1	93,8	28,14	86,24	17,248
13		89	89	89	100	95	97,5	65,275	100	30	95,275	19,055

Avaliação Sumativa		AAF - Área das Atividades Físicas (70%)												Total	Total ponderado	
		Capacidades (40%)						Conhecimentos (20%)		Atitudes (40%)						
9º C		Passe de Peito	Passe Picado	Drible	Lançamento em Apoio	Lançamento na Passada	Atitude Ofensiva	Atitude Defensiva	Média	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada	Nota	Média Ponderada		
Nº	Nome															
1		89	89	69	89	69	89	89	83,28571429	33,31428571	77	15,4	93,8	37,52	86,23428571	60,364
2		100	100	100	89	89	100	100	96,85714286	38,74285714	82,5	16,5	100	40	95,24285714	66,67
4		89	69	69	69	49	69	89	71,85714286	28,74285714	67	13,4	93,8	37,52	79,66285714	55,764
5		100	100	100	89	100	100	100	98,42857143	39,37142857	95	19	100	40	98,37142857	68,86
6		89	89	89	89	69	89	100	87,14285714	35,08571429	82	16,4	97,8	39,12	90,60571429	63,424
7		100	100	100	89	100	100	100	98,42857143	39,37142857	97,5	19,5	100	40	98,87142857	69,21
8		100	100	100	89	100	100	100	98,42857143	39,37142857	85	17	100	40	96,37142857	67,46
9		89	69	69	69	49	69	89	71,85714286	28,74285714	74,5	14,9	93,8	37,52	81,16285714	56,814
10		89	69	69	69	49	69	89	71,85714286	28,74285714	67	13,4	93,8	37,52	79,66285714	55,764
11		100	100	89	89	69	69	89	86,42857143	34,57142857	84,5	16,9	97,8	39,12	90,59142857	63,414
12		100	100	89	89	49	69	89	83,57142857	33,42857143	87	17,4	93,8	37,52	88,34857143	61,844
13		100	100	100	89	100	100	100	98,42857143	39,37142857	97,5	19,5	100	40	98,87142857	69,21

Avaliação Sumativa		Avaliação Sumativa				
		AAF (70%)	AFAC (20%)	ACA (10%)	Total (%)	Nota Final
9º C						
Nº	Nome	Nota	Nota	Nota		
1		60,364	15,848	9,38	85,592	4
2		66,67	17,305	10	93,975	5
3		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
4		55,764	15,148	9,38	80,292	4
5		68,86	18,88	10	97,74	5
6		63,424	16,438	9,78	89,642	4
7		69,21	19,055	10	98,265	5
8		67,46	18,18	10	95,64	5
9		56,814	16,373	9,38	82,567	4
10		55,764	14,448	9,38	79,592	4
11		63,414	18,013	9,78	91,207	5
12		61,844	17,248	9,38	88,472	4
13		69,21	19,055	10	98,265	5

Bonsucesso						
AAF (70%)	Total Ponderado	AFAC (20%)	Total Ponderado	ACA (10%)	Total Ponderado	Total (%)
Total		Total		Total		Total (%)
86,2342871	60,364	79,24	15,848	9,38	9,38	85,592
95,2428714	66,67	86,575	17,305	10	10	93,975
79,6628714	55,764	75,74	15,148	9,38	9,38	80,292
98,37142857	68,86	94,4	18,88	10	10	97,74
90,6571428	63,424	82,19	16,438	9,78	9,78	89,642
98,87142857	69,21	95,275	19,055	10	10	98,265
96,37142857	67,46	90,9	18,18	10	10	95,64
81,1628714	56,814	81,865	16,373	9,38	9,38	82,567
79,6628714	55,764	72,24	14,448	9,38	9,38	79,592
90,39142857	63,414	90,065	18,013	9,78	9,78	91,207
88,5487143	61,844	86,24	17,248	9,38	9,38	88,472
98,87142857	69,21	95,275	19,055	10	10	98,265

Sob o Compromisso						
AAF (70%)	Total Ponderado	AFAC (20%)	Total Ponderado	ACA (10%)	Total Ponderado	Total (%)
Total		Total		Total		Total (%)
80,48	56,336	76,71	15,342	9,12	9,12	80,798
89,06	62,542	79,995	15,999	9,34	9,34	87,681
72,48	50,736	76,71	15,342	9,12	9,12	75,198
90,56	63,392	86,12	17,224	9,34	9,34	89,956
81,08	56,756	82,835	16,657	9,12	9,12	83,443
90,56	63,392	86,12	17,224	9,34	9,34	89,956
92,2	64,54	86,35	17,27	10	10	91,81
81,62	57,131	79,565	15,913	9,78	9,78	83,357
79,12	55,384	75,19	15,038	9,78	9,78	80,202
88,12	61,684	83,94	16,788	9,78	9,78	88,252
73,62	51,534	79,565	15,913	9,78	9,78	77,227
93,16	65,212	88,745	17,739	9,34	9,34	92,391

Sob o Alvo						
AAF (70%)	Total Ponderado	AFAC (20%)	Total Ponderado	ACA (10%)	Total Ponderado	Total (%)
Total		Total		Total		Total (%)
97,5	68,25	88,775	17,655	10	10	95,905
97	67,9	87,4	17,48	10	10	95,38
91,1	63,77	88,275	17,655	10	10	91,425
98,5	68,95	93,525	18,705	10	10	97,655
85,72	60,004	90,24	18,048	9,78	9,78	87,832
98,5	68,95	93,525	18,705	10	10	97,655
97,5	68,25	91,775	18,355	10	10	96,605
92,92	65,044	88,49	17,698	9,78	9,78	92,522
88,22	61,754	84,115	16,823	9,78	9,78	88,537
98,5	68,95	93,525	18,705	10	10	97,655
84,72	59,404	84,99	16,998	9,78	9,78	86,882
98	68,6	92,65	18,53	10	10	97,13

Nota Final 3ºP (%)	Nota Final 3ºP	Auto Avaliação
87,43166667	4	4
92,34533333	5	4
#DIV/0!	#DIV/0!	
82,305	4	4
95,117	5	5
86,639	4	4
95,292	5	4
94,685	5	4
85,972	4	4
82,717	4	3
92,37133333	5	5
83,927	4	5
95,89866667	5	5

## Anexo 15 – Autoavaliação (Exemplo – pág.5)

06/07/22, 17:08

Educação Física - Autoavaliação 2º Período

15. Quanto à realização do Passe de Picado - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico
- Realizo bem o gesto técnico
- Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico
- Realizo com grande dificuldade o gesto técnico
- Não realizo o gesto técnico

16. Quanto à realização do Remate - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

- Realizo muito bem o gesto técnico
- Realizo bem o gesto técnico
- Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico
- Realizo com grande dificuldade o gesto técnico
- Não realizo o gesto técnico

17. Quanto à realização do Drible - Andebol \*

Marcar apenas uma oval.

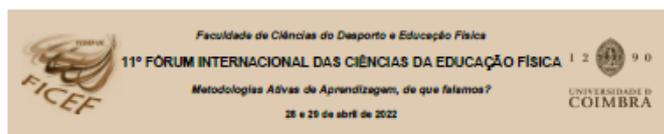
- Realizo muito bem o gesto técnico
- Realizo bem os gesto técnico
- Realizo com alguma dificuldade o gesto técnico
- Realizo com grande dificuldade o gesto técnico
- Não realizo o gesto técnico

## Anexo 16 – FITescola - Resultados do 1º momento

Tabela de Registos FitEscola 		Aptidão Aeróbia		Aptidão Muscular				Flexibilidade			Agilidade / Velocidade		Composição Corporal				
Nº		Milha	Vaivém	Imp.Horiz	Imp. Vertical	Flexões de braços	Abs	Ombros	M.I. D	M.I. E	4 x 10m	20 metros	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	Per. da Cintura	Idade
1		08:05	16	1,35	27	1	28	S	27	28,5	10,01	4,49	47,3	1,71	16,18	70,00	15
2		06:17	32	1,9	30	0	20	S	11	23	9,72	4,23	57,9	1,71	19,80	76,00	15
3		NR	6	NR	NR	NR	NR	S	NR	NR	NR	5,24					16
4		09:20	11	1,25	15	6	15	S	25,5	28	9,34	4,98	45	1,6	17,58	60,00	14
5		04:00	70	1,7	29	12	27	S	34	29	11,94	3,84	58	1,67	20,80	80,00	14
6		07:40	17	1,2	20	9	30	S	24	25	11,36	4,61	54,6	1,65	20,06	67,00	15
7		04:30	46	1,58	23	3	1	S	27,5	24,5	11,54	7,55	44,9	1,52	19,43	70,00	14
8		07:10	15	1,9	26	11	32	S	25	25	9,47	4,66	78	1,76	25,18	93,00	15
9		06:20	20	1,65	22	6	32	S	24	26,5	10,69	4,27	52,1	1,56	21,41	76,00	15
10		D	10	1,1	8	3	41	S	37	35	11,99	5,46	57	1,65	20,94	77,00	14
11		04:20	43	1,7	27	5	35	S	24,5	28,5	10,01	4,47	42	1,58	16,82	73,00	14
12		06:07	14	1,46	20	3	34	S	12	13	9,82	4,1	56	1,73	18,71	72,00	14
13		04:18	40	1,59	22	20	80	S	25	19	11,27	5,15	52	1,71	17,78	78,00	14
	Média	0,26	17,00	1,59	22,50	5,50	31,00	S	25,00	25,75	10,35	4,61	53,35	1,66	19,62	74,50	14,00

Legenda	
Zona Saudável	
Zona Não Saudável	
Perfil Atlético	

## Anexo 17 – Certificados de Participação POS e 11º Fórum Internacional Ciências da EF



### DIPLOMA

Inês Spínola Duarte apresentou o trabalho *Comparação da Força e Velocidade, em alunos do 8º e 9º anos, por género, praticantes e não praticantes de desporto federado* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

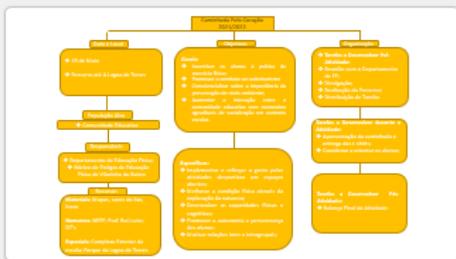
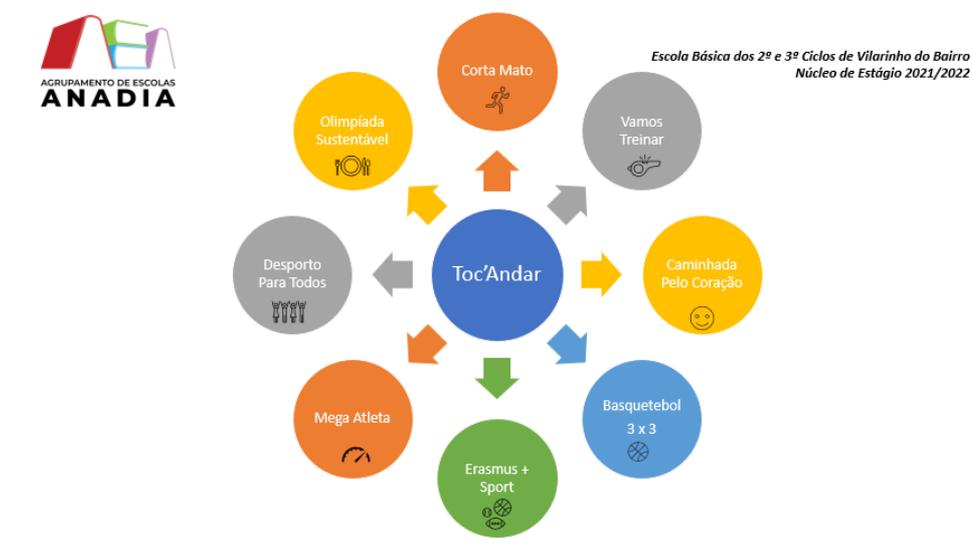
Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS  
Assinado por: ELSA MARIA RIBEIRO DA SILVA  
Número de identificação: 05332351  
Data: 2022/06/08 15:18:21 -07:00

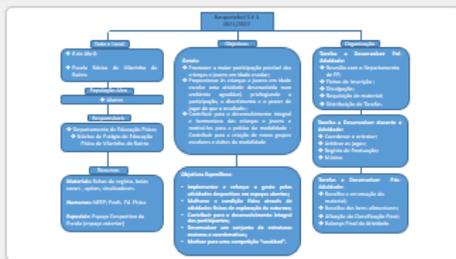
(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Mesllas - Josué Vieira - Mariana Sousa

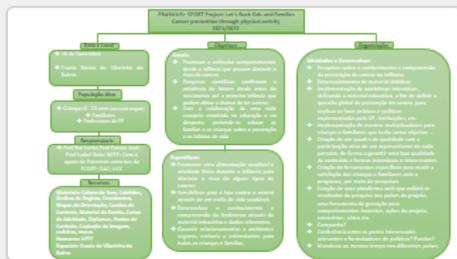
# Anexo 18 – Organograma Projetos



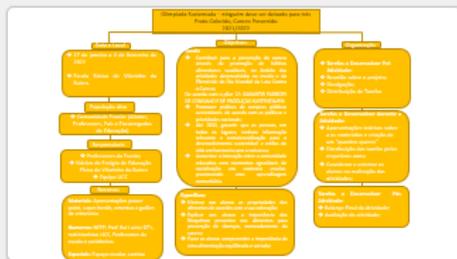
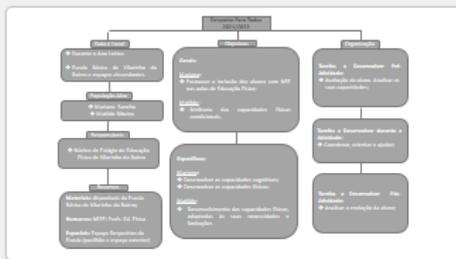
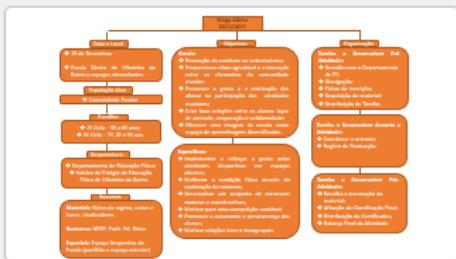
4



5



6



JUNTOS, CAMINHAMOS POR UM PLANETA MELHOR



**XIV Caminhada  
pelo Coração**

25 de Maio de 2022 | Lagoa de Torres

Concurso de fotografia | Atividades com QR Code  
Jogos Tradicionais | Karaoke

*Traz o teu telemóvel com leitor de QR Code*

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

