



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Rodrigo Carrajola

Relatório Final de Estágio

Orientador: Deborah Kramer

Coorientador: José Fernandes

Orientador cooperante: José Calixto

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Rodrigo Carrajola

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho nº 7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

“Formar bons cristãos e virtuosos cidadãos”

S. Marcelino Champagnat

Índice

1. Introdução	10
2. Expetativas Iniciais.....	11
3. Área I- Profissional, Social e Ética.....	12
3.1 Objetivos.....	12
3.1.1 Objetivos específicos do estagiário:	12
3.2 Caracterização da Instituição.....	13
3.3 Polivalência e caracterização dos espaços desportivos	15
3.4 Identificação e caracterização espacial dos espaços.....	16
3.5 Departamento de Educação Física	19
3.6 Competências a desenvolver	20
3.7 Turmas e horários	21
3.8 Identificação das dificuldades	22
4. Área II- Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	23
4.1 Planeamento.....	23
4.2 Planos de Aula	24
4.3 Ensino.....	26
4.4 Estratégias de Ensino	27
4.5 Modelo de ensino	29
4.6 Avaliação.....	30
4.7 Critérios de Avaliação	31
4.8 Interpretação dos parâmetros e subparâmetros de avaliação.....	32
4.8.1 Saber e Saber Fazer (S/SF).....	32
4.8.2 Saber Estar e Saber Ser (SE/SS)	32
4.9 Metodologia de lançamento das avaliações	32
5. Área III- Dimensão da Participação e relação com a comunidade.....	33
5.1 Atividades Internas e Externas.....	34
5.2 Projetos Desenvolvidos	35
6. Área IV- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	36
RESUMO.....	36
ABSTRACT	37
1 INTRODUÇÃO	38
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	39
2.1) Amostra	39

2.2) Procedimentos.....	39
2.2.1) Teste do vaivém.....	39
2.3) Instrumentos	40
2.3.1) Avaliação Antropométrica.....	40
2.4) Análise de Dados	40
3 RESULTADOS	41
3.1) Análise com todos os participantes	41
3.2) Análise por anos curriculares	44
4 DISCUSSÃO.....	45
5 CONCLUSÃO	46
Referências	47
7. Elementos pós-textuais	49
7.1 Referências	49
7.2 Apêndices.....	51
Apêndice 1- Plano de aula 12ºG	51
Apêndice 2- Reflexão do Plano de aula	53
7.3 Anexos	54
Anexo 1- Rotação de Espaços.....	54
Anexo 2- Planeamento Anual 9ºD	57
Anexo 3- Planeamento Anual 12ºG	59

Índice de Imagens

Imagem 1- Vista aérea do Colégio	16
Imagem 2- Pavilhão	17
Imagem 3- Ginásio	17
Imagem 4- Campo Sintético	17
Imagem 5- Ringue	18
Imagem 6- Pátio Interno	18
Imagem 7- Tempo potencial de aprendizagem, adaptado de Martins et al. (2017).....	27
Imagem 8- Critérios de Avaliação	31
Imagem 9- Competências a ser desenvolvidas.....	33
Imagem 10- Projeto Educativo a ser desenvolvido.....	35

Índice de Tabelas

Tabela 1- Espaços Desportivos	15
Tabela 2- Horário do Estagiário	21
Tabela 3- Atividades Internas e Externas	34
Tabela 4- Valores descritivos da amostra	41
Tabela 5- Coeficientes com a variável vaivém como dependente.....	42
Tabela 6- Relação entre o IMC e o vaivém por anos escolares utilizando a correlação de Spearman..	44

Índice de Figuras

Figura 1- Associação entre o IMC e o número de percursos no teste do vaivém com toda a amostra	43
--	----

Agradecimentos

Na materialização deste relatório, foi essencial e indispensável, em todos os momentos, a colaboração, o apoio incansável e a cooperação de várias pessoas, as quais eu quero referir de modo a expressar toda a minha gratidão bem como os devidos agradecimentos.

Ao Instituto Piaget, por desde o início do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário me ter acolhido de forma tão amistosa, e ter permitido o meu enriquecimento pessoal de forma rigorosa e enriquecedora.

Agradeço ao Colégio Marista de Carcavelos, bem como, a todos os professores e funcionários pela forma afável e carinhosa com que me integraram em todas as atividades e tarefas do seio escolar.

Um especial agradecimento a todos os professores do Departamento de Educação Física, por me proporcionarem um apoio incansável na minha formação enquanto professor, transmitindo-me conhecimentos neste meu processo de ensino/aprendizagem.

Agradeço ao Professor Orientador José Calixto e ao Professor Coorientador José António pela orientação e amizade ao longo do ano letivo 2022/2023, o meu mais sincero obrigado.

Obrigado à Professora Doutora Deborah Kramer pela supervisão e articulação no processo entre a entidade acolhedora e a entidade institucional.

Um grande e forte agradecimento ao Professor Doutor Nuno Casanova, pela orientação, auxílio e apoio na parte da investigação.

Um especial apreço e agradecimento aos meus pais e namorada, sem eles todo este percurso académico seria impossível.

E por fim, a todos aqueles que direta ou indiretamente me apoiaram e auxiliaram, tanto na realização deste relatório como também pelas palavras de apoio, os meus mais sinceros agradecimentos.

Resumo

Este relatório tem como objetivo apresentar de forma resumida, todo o trajeto do professor/estagiário ao longo de todo o ano letivo 2022/2023, inserido no âmbito da Unidade Curricular da Prática de Ensino Supervisionada, do 2º ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada, destacando a importância do estágio para o desenvolvimento académico e profissional do professor/estagiário. São também apresentadas análises e reflexões sobre a importância do estágio em relação aos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do mestrado. Este relatório, retrata os desafios e superações durante todo o percurso de ensino e aprendizagem, o mesmo dividido em 4 partes. Uma primeira que se centra na parte profissional, social e ética, referindo-se essencialmente ao contexto de ensino em questão. Uma segunda, que se centra no desenvolvimento de ensino aprendizagem, onde consta o planeamento, o ensino e a avaliação. A terceira, designa-se pela participação na escola e relação com a comunidade. Por fim, a quarta área, refere-se ao desenvolvimento profissional ao longo da vida centrado numa dimensão de investigação, no que concerne um tema do nosso interesse que vá de encontro ao contexto de ensino onde estamos inseridos.

Palavras-Chave: Educação Física, Escola, Aprendizagens, Ensino, Jovens.

Abstract

This report aims to present in a summarized manner the entire trajectory of the teacher/intern throughout the 2022/2023 academic year, within the scope of the Curricular Unit of Supervised Teaching Practice of the 2nd cycle of Studies in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Higher Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of the Piaget Institute in Almada. It highlights the importance of the internship for the academic and professional development of the teacher/intern. The report also provides analysis and reflections on the importance of the internship in relation to the theoretical and practical knowledge acquired throughout the master's program. It portrays the challenges and achievements during the entire teaching and learning process, divided into four parts. The first part focuses on the professional, social, and ethical aspects, mainly referring to the teaching context in question. The second part focuses on teaching and learning development, including planning, teaching, and assessment. The third part is dedicated to participation in the school and relationship with the community. Finally, the fourth area refers to lifelong professional development centered on research, addressing a topic of interest that is relevant to the teaching context in which we are involved.

Keywords: Physical Education, School, Learning, Teaching, Youth.

1. Introdução

O presente relatório é elaborado no âmbito da Unidade Curricular, Prática de Ensino Supervisionada designada por (PES), integrando parte do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O relatório de estágio é um documento abrangente e de caráter individual que descreve as atividades, experiências e lições aprendidas e apreendidas durante o estágio, por sua vez, o mesmo é elaborado no final do percurso do estagiário, atendendo a uma reflexão sobre o desenvolvimento e crescimento no processo académico e profissional.

A Prática de Ensino Supervisionada, é realizada em condição real de ensino, durante todo o percurso o estagiário é supervisionado por um orientador, este que deverá encaminhar e orientar o estudante em todo o seu percurso, fornecendo ferramentas enriquecedoras durante todo o processo de ensino, podendo assim futuramente o estagiário ser portador de um leque de competências que o façam evoluir enquanto profissional na área do ensino.

A experiência em contexto de estágio e a elaboração de um relatório pressupõem algumas linhas de orientação fulcrais para o estagiário, entre elas: adquirir experiência prática, aprender com profissionais experientes, desenvolver habilidades interpessoais, conhecer o ambiente de trabalho, expandir o currículo, identificar interesses e objetivos profissionais.

O local de realização de estágio, foi o Colégio Marista de Carcavelos (CMC), situado no concelho de Cascais, durante o ano letivo 2022/2023.

Durante o estágio, o estudante/estagiário é confrontado com objetivos, dificuldades, facilidades e competências que lhe são colocadas no terreno, cabe a este encontrar ferramentas, científicas e pedagógicas para as ultrapassar.

O relatório de estágio, está organizado em quatro grandes áreas, uma primeira que se centra na parte profissional, social e ética, referindo-se essencialmente ao contexto de ensino em questão. Uma segunda, que se centra no desenvolvimento de ensino aprendizagem, onde consta o planeamento, o ensino e a avaliação. A terceira, designa-se pela participação na escola e relação com a comunidade. Por fim, a quarta área, refere-se ao desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Assim, o relatório de estágio é uma ferramenta importante para documentar as atividades realizadas durante o estágio, refletir sobre o que foi aprendido e demonstrar competências adquiridas.

Num tempo em que a Escola representa para inúmeros jovens, a ocupação predominante, senão única, em cerca de um terço das suas vidas, o contributo é muito importante para o bem-estar atual e futuro desses jovens, (Proença, 1999).

2. Expetativas Iniciais

Desde que me recordo, que vivo e respiro Desporto e Atividade Física, a paixão por toda a essência envolvente continua-me a fascinar passado mais de 20 anos. Desde muito cedo por influência dos meus pais, por volta dos 3/4 anos que pratico desporto, tendo a possibilidade de passar por muitos, o que me proporcionou adquirir um leque de competências e capacidades muito boas. Passei pela natação, golfe, futebol, ténis e nos dias de hoje sou atleta federado de bodyboard e bodysurf e respetivamente treinador. A possibilidade e o privilégio em ter tido professores e treinadores de excelência na área da educação física e do treino levou ao meu fascínio por esta área, levando-me mais tarde a licenciar-me em Educação Física e atualmente a tirar um mestrado em Educação Física.

Durante todo o percurso da Prática de Ensino Supervisionada, foi muito importante reter e absorver tudo aquilo que são as competências necessárias para me tornar um “bom professor”. Sendo assim a fase de formação de professores, uma fase crucial de aprendizagem. Neste seguimento, Cunha (2010) salienta que desde sempre existiu uma grande preocupação em tentar percecionar o perfil do professor ideal, de modo a interpretar as melhores técnicas e métodos de intervenção pedagógicos mais eficazes.

Assim, numa fase inicial as expetativas para a realização do estágio em Educação Física, são de grande curiosidade no processo de ensino/aprendizagem e no conhecimento mais aprofundado daquilo que é ser professor de Educação Física no Séc. XXI.

3. Área I- Profissional, Social e Ética

3.1 Objetivos

A PES (Prática de Ensino Supervisionada), teve como objetivo colocar em prática aquilo que foram as minhas intenções no decorrer do mesmo. Assim, será plausível que o professor/estagiário coloque em prática os conhecimentos teórico/práticos adquiridos ao longo da sua formação académica, possibilitando assim uma aquisição de competências para uma futura entrada profissional na área da Educação Física.

O papel do orientador na instituição será o de encaminhar, orientar e estimular o professor/estagiário a um enriquecer de conhecimentos científicos e pedagógicos, transmitindo todos os seus saberes ao longo de toda a sua formação enquanto profissional. Segundo Bisconcini et al. (2016), é importante analisar diferentes aspetos da formação inicial de professores, procurando identificar boas práticas e desafios a serem enfrentados. Assim os orientadores, devem ser capazes de responder às exigências e desafios do estagiário. Desse modo, o orientador e o estagiário devem realizar um trabalho de equipa, de cooperação e de entreaajuda.

O grande objetivo geral centrou-se no adquirir de competências, científicas e pedagógicas tendo em vista um enriquecimento académico e profissional na área do ensino escolar. Podendo assim futuramente, ser portador de um conjunto de competências, que me tornarão um profissional de excelência. Segundo Carreiro da Costa (2017), não existem currículos, programas, manuais mais eficazes se o professor não tocar com a sua mágica arte de comunicar, aconselhar, orientar, conviver e amparar. Assim, o professor de educação física deve caracterizar-se pela sua própria identidade de ensino/aprendizagem, desempenhando um papel fundamental na educação que engaja e motiva os alunos a aprender e na sua capacidade de comunicar de forma clara e eficaz, estabelecendo um vínculo emocional com os seus alunos.

3.1.1 Objetivos específicos do estagiário:

- Promover o gosto pela atividade física e a importância de hábitos de vida saudáveis;
- Incentivar a prática desportiva regular;
- Proporcionar a todos os alunos igualdade de oportunidades;
- Participar na comunidade educativa da instituição, atividades físicas, desportivas e culturais;
- Participar no processo de direção de turma;
- Contribuir para que cada aluno possa reproduzir o seu potencial máximo;
- Interpretar e compreender os comportamentos sociais dos alunos;
- Aprender e analisar os diferentes estilos de ensino, por parte, dos professores de educação física na instituição;
- Colocar em prática aquilo que são as valências adquiridas ao longo da formação académica e profissional;
- Observar os vários métodos de ensino, dos professores presentes na instituição;
- Criar um projeto educativo, no âmbito do Desporto Escolar.

3.2 Caracterização da Instituição

A história do Colégio Marista de Carcavelos em Portugal remonta a outubro de 1947, quando os Irmãos Maristas fundaram a sua primeira escola em Lisboa, batizada de Colégio Champagnat e, posteriormente, Externato Champagnat, em homenagem a Marcelino Champagnat. O seu grande objetivo era difundir o conhecimento e o amor por Jesus Cristo, missão que levou Champagnat a tornar-se sacerdote e a fundar o Instituto dos Irmãos Maristas em 1817.

Em 1950, os Irmãos abriram um internato próximo ao Aeroporto de Lisboa, também designado por Colégio Champagnat. Foi em meados de 1960, que se iniciou a procura por um espaço mais adequado que fosse de encontro às necessidades pedagógicas dos estudantes. O projeto de uma escola com melhores condições foi concretizado em Carcavelos, um lugar que em seu tempo apresentava características rurais, quintas que seriam progressivamente invadidas por uma crescente urbanização. O projeto de uma escola mais adequada às necessidades pedagógicas dos alunos tornou-se realidade a 8 de outubro de 1965, quando o Colégio Marista de Carcavelos foi inaugurado. Durante os primeiros anos o colégio acolheu apenas alunos do sexo masculino, no entanto, em 1971/1972 o colégio abriu as portas ao sexo feminino.

Com o 25 de Abril, originou-se a explosão de acesso à educação o que resultou num acordo de cedência de cerca de dois terços das instalações do colégio para a nascente Escola Secundária de Carcavelos, situação esta que durou de 1978 a 1986, o que levou a um crescimento acentuado dos alunos.

Em 1990, o Colégio Marista celebrou o seu vigésimo quinto aniversário e nessa ocasião, recebeu uma Menção Honrosa do Ministro da Educação Roberto Carneiro em reconhecimento ao seu significativo contributo para a educação. No mesmo ano, as Olimpíadas Maristas foram relançadas com sucesso e desde então, muitos outros projetos culturais foram dinamizados, juntamente com a consolidação da vertente solidária como um projeto organizado, liderado por uma comissão responsável.

Em 1997, a obra Marista em Portugal completou 50 anos, e nesse momento, foi dado um importante passo ao investir na abertura dos três anos do ensino secundário, na construção de um novo edifício para o ensino Pré-escolar, a construção do ringue de patinagem e o início da primeira fase da construção do complexo gimnodesportivo.

Durante o novo centenário do Colégio Marista de Portugal, foram implementadas diversas novidades e melhorias. A quinta pedagógica do Irmão Costa foi inaugurada, proporcionando uma oportunidade para os alunos aprenderem sobre a natureza e a agricultura. Foi introduzido o cartão eletrónico como meio de controlo do acesso e gestão de recursos no Colégio. Além disso, o pavilhão gimnodesportivo foi inaugurado e a capela passou por um processo de renovação.

Outra novidade importante foi o lançamento de um novo logótipo dos Maristas, com o objetivo de unificar toda a Congregação dos Irmãos Maristas na Europa sobe uma imagem única. As atividades extracurriculares, que já contabilizam cerca de 30 opções, desempenham um papel importante no desenvolvimento físico e social dos alunos, incluindo uma grande diversidade de desportos. Esta atividade tem como principal objetivo complementar a formação académica dos alunos.

Hoje em dia, o Colégio Marista de Carcavelos orgulha-se de ter uma comunidade escolar diversa e numerosa, com aproximadamente 1700 alunos e 205 educadores dedicados. O campus escolar, que ocupa uma área total de 66734m², oferece excelentes instalações e recursos educacionais modernos, incluindo um amplo auditório com capacidade para 546 pessoas.

O Colégio também conta com um campus desportivo com mais de 23200m², onde os alunos têm a oportunidade de praticar diversas modalidades desportivas e desenvolver as suas habilidades físicas. Além disso, a quinta pedagógica do Irmão Costa, com cerca de 8160m², é uma das valências mais valorizadas pelo Colégio, uma vez que proporciona uma experiência de aprendizagem única em contacto com a natureza.

Com um ensino de excelência e um compromisso inabalável com a formação integral dos seus alunos, o Colégio Marista de Carcavelos continua a ser uma referência na educação em Portugal, Carcavelos (2022).

“A educação é uma obra de amor”

S. Marcelino Champagnat

3.3 Polivalência e caracterização dos espaços desportivos

A segurança e a eficácia das aulas lecionadas dependem da polivalência e das características físicas de cada espaço. Para garantir uma prática de ensino planeada e organizada, foi estabelecida uma sequência de rotação de espaços, que teve início a 3 de outubro de 2022 e terminou a 7 de junho de 2023. Essa rotação permitiu aos professores elaborar um planeamento anual dos conteúdos a ser abordados em cada espaço específico ao longo do ano letivo 2022/2023, seguindo o modelo de prática de ensino por blocos, ou, modelo tradicional.

A elaboração da rotação de espaços permitiu aos professores um planeamento mais preciso de acordo com o local/espaço em que estão num determinado momento. A tabela seguinte ilustra a designação de cada espaço e o local onde os alunos se equipam.

Tabela 1- Espaços Desportivos

Espaços		
Sigla	Designação	Local de equipamento
PV1	Pavilhão- parte norte	Equipam nos balneários do pavilhão
CF	Campo de futebol e pista de atletismo	Equipam nos balneários do pavilhão
PV2	Pavilhão- parte sul (parede de escalada)	Equipam nos balneários do pavilhão
RNG	Ringue e pátio 2º ciclo	Equipam nos balneários do ginásio antigo
GIN	Ginásio	Equipam nos balneários do ginásio antigo
Ptl	Pátio Interno	Equipam nos balneários do ginásio antigo

A implementação do sistema de rotação de espaços permitiu uma redução no número de alunos aglomerados em um mesmo local, além disso, o espaço para vestiário foi dividido em dois balneários como medida de prevenção para minimizar os riscos de contágio da pandemia Covid-19. Essa medida tornou-se ainda mais relevante no meio escolar, que foi particularmente afetado pela pandemia nos últimos dois anos.

Com essas estratégias de segurança adotadas, o Colégio Marista de Carcavelos proporcionou um ambiente seguro e saudável para os alunos, permitindo que a aprendizagem acontecesse de forma mais tranquila e eficaz.

3.4 Identificação e caracterização espacial dos espaços

O Colégio Marista de Carcavelos oferece condições espaciais de alta qualidade, permitindo aos alunos desfrutar de práticas desportivas enriquecedoras e acima da média. Como professor/estagiário, foi uma oportunidade única e altamente enriquecedora para colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos anos de formação académica.

Com essas condições espaciais de qualidade, o Colégio Marista de Carcavelos destacou-se como um ambiente de aprendizagem propício ao desenvolvimento integral dos alunos, não apenas no aspeto académico, mas também no desportivo e social. Como professor/estagiário tive a chance de contribuir para o crescimento dos alunos, tornando-me parte de uma equipa comprometida e de excelência educacional.



Imagem 1- Vista aérea do Colégio

Pavilhão- O espaço do pavilhão (Imagem 2), é dividido em três pisos, no piso superior existe uma sala com 7 mesas de ténis de mesa, e uma sala de treino de escalada. A nave central, é constituída por 1 campo de futsal/andebol/corfebol/basquetebol ou 3 campos de voleibol, 1 parede de escalada. No funcionamento letivo normal o pavilhão é dividido em dois espaços de aula. No espaço norte (Pv1), existem marcações de 2 campos de voleibol ou 1 campo de miniandebol/minifutsal, ainda neste espaço existe possibilidade de utilização de material de ginástica (colchões, colchões de queda e trampolins).

Na metade Sul (Pv2), existem marcações de 2 campos de minibasquetebol ou 1 campo de miniandebol/futsal ou um campo de voleibol ou 5 campos de badminton e uma parede de escalada. O piso inferior, é constituído por uma sala de ballet, uma sala de dança, uma sala de judo, uma sala de aulas de grupo e um ginásio de musculação. O que permitiu aos professores, realizar unidades didáticas de voleibol, andebol, corfebol, futsal, basquetebol, raquetas, escalada, ginástica, judo e danças.



Imagem 2- Pavilhão

Ginásio- O espaço do ginásio (Imagem 3), é usado para as aulas de ginástica, um espaço amplo e fechado, onde os professores realizam as unidades didáticas de ginástica.



Imagem 3- Ginásio

Campo Sintético- O espaço do sintético (Imagem 4), é constituído por um campo de futebol 11, existindo dentro destas marcações, 2 campos de futebol 7. Logo ao lado, existe uma pista de atletismo de 120m de comprimento com 5 pistas de corrida, e ainda uma caixa de areia. O que permitiu aos professores, realizar unidades didáticas de futebol, rugby, orientação e atletismo.



Imagem 4- Campo Sintético

Ringue- O espaço do ringue (Imagem 5), disponibiliza 1 campo de futsal, 2 campos de basquetebol, inscrito no mesmo espaço dos campos anteriores encontram-se 2 campos de ténis, e ainda 10 campos de spiryball. Anexo a este espaço existe um 1 ringue de patinagem com tabelas, contendo marcação de 1 campo de andebol/futsal, e campo de ténis. O que permitiu aos professores, realizar unidades didáticas de andebol, futsal, basquetebol.



Imagem 5- Ringue

Pátio Interno- O espaço do pátio interno (Imagem 6), é constituído por 2 campos de minivoleibol em zona coberta, 2 campos de voleibol, 2 campos de futsal/andebol/corfebol, um dos quais possui ainda marcações de 2 campos de minibasquetebol e 1 campo de basquetebol. Possui ainda uma marcação de perímetro para a realização da prova da milha. O que permitiu aos professores, realizar as unidades didáticas de voleibol, basquetebol, andebol, futsal, corfebol e atletismo.



Imagem 6- Pátio Interno

3.5 Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física é composto por dez professores com diferentes formações superiores, desde Licenciaturas, Mestrados e Pós-Graduações, oriundos de várias faculdades (Faculdade Motricidade Humana, Instituto Piaget, Universidade Lusófona, Escola Superior de Educação), cada um especialista em uma modalidade desportiva (futebol, corfebol, voleibol, natação, escalada, surf, ténis de mesa). Essa diversidade e heterogeneidade dentro do departamento, de conhecimentos, ideias e estilos de ensino, de crenças, de metodologias, é fundamental para o processo educativo do aluno.

A diversidade de formação e especialização dos professores dentro do Departamento é um fator positivo para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, permitindo que estes tenham acesso a diferentes abordagens e metodologias de ensino. Isto pode ser particularmente importante quando se considera que cada aluno é único, com habilidades e interesses diferentes.

A rotação de professores ao longo dos anos escolares também pode ter benefícios significativos para os alunos. Ao expor os alunos a uma variedade de professores, eles têm a oportunidade de experimentar diferentes estilos de ensino e aprender com os pontos fortes de cada professor. Além disso, a exposição a diferentes perspectivas e formas de pensar pode ajudar os alunos a desenvolver habilidades críticas e analíticas.

No entanto, é importante que os professores trabalhem juntos para garantir que haja consistência no currículo e na abordagem pedagógica em todo o departamento. Isso pode ser alcançado por meio de reuniões regulares de planeamento e colaboração, bem como por meio de programas de formação continuada para os professores. Com a colaboração efetiva, a diversidade de conhecimentos e ideias do Departamento pode ser uma força positiva para o sucesso dos alunos. Segundo Marques & Carreiro da Costa (2015), um compromisso colaborativo minimiza as diferenças individuais e potencia a aprendizagem dos alunos.

3.6 Competências a desenvolver

A compreensão e o enquadramento no contexto físico, social e cultural dos alunos são fundamentais para o sucesso das atividades de Educação Física, o que permite projetar um planeamento mais adequado, que leve a ter em conta das necessidades específicas de cada turma e os interesses dos alunos, promovendo assim uma aprendizagem mais significativa e satisfatória, (Seabra et al., 2016).

Durante o estágio, foi importante desenvolver um conjunto de competências que permitissem um enriquecimento pessoal e profissional, centrado no programa da disciplina de Educação Física do Colégio. Ao longo desse período, toda a documentação necessária foi fornecida, incluindo o Guião da Didática do Departamento de Educação Física, o Calendário Anual de Atividades, o Regulamento Interno e o Projeto Educativo para o ano corrente, 2022/2023.

Com base nessas informações, foi possível selecionar algumas das competências que foram desenvolvidas ao longo do estágio. Entre elas, destacam-se a competência didático-pedagógica, a competência de comunicação, a competência de liderança, a competência de trabalho em equipa, a competência de gestão, a competência de motivação de adaptação e a competência de reflexão.

Durante todo o período de estágio, foram realizadas atividades que contribuíram para o desenvolvimento dessas competências. Os objetivos pedagógicos foram sempre considerados, e as necessidades dos alunos foram levadas em conta na conceção, planeamento, implementação e avaliação das atividades de Educação Física. A comunicação foi sempre clara e objetiva, adequada aos diferentes públicos alvo envolvidos no Colégio.

A liderança foi exercida de forma adequada, orientando os alunos durante as atividades físicas e desportivas. O trabalho em equipa foi fundamental para o sucesso das atividades de Educação Física, colaborando com os outros professores e profissionais do Colégio. A gestão dos recursos foi feita de forma eficiente, com planeamento adequado das atividades e administração do tempo.

A motivação dos alunos foi uma preocupação constante, incentivando-os a participarem ativamente nas atividades físicas e desportivas, desenvolvendo-se na sua plenitude. A capacidade de adaptação foi essencial para lidar com as diferentes realidades e necessidades dos alunos, procurando soluções criativas e inovadoras para enfrentar os desafios que surgiram.

Por fim, a reflexão foi uma competência fundamental, avaliando o impacto das atividades realizadas na formação dos alunos e procurando aprimorar constantemente a prática pedagógica. O estágio foi um período intenso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional, que certamente contribuirá para a formação de um profissional competente e capaz de atender às demandas do mercado de trabalho.

3.7 Turmas e horários

Durante o estágio, acompanhei duas turmas: o 9ºD, do terceiro ciclo, e o 12ºG, do ensino secundário, no ano letivo de 2022/2023. Obtive o auxílio e acompanhamento de dois Orientadores Cooperantes distintos, o Professor José Fernandes para o 9ºD e o Professor José Calixto para o 12ºG.

A turma do 9ºD constituída por 30 alunos (22 do sexo feminino e 8 do sexo masculino), sem alunos com NEE (Necessidades Educativas Especiais), teve duas aulas semanais de Educação Física, uma com duração de 90 minutos e outra de 45 minutos, totalizando 135 minutos semanais, (1,5 blocos). Além disso, é importante destacar que, em termos de comportamento e desempenho, a turma obteve uma avaliação de "muito bom".

A turma do 12ºG constituída por 16 alunos (12 do sexo feminino e 4 do sexo masculino), sem alunos com NEE (Necessidades Educativas Especiais), teve duas aulas semanais de Educação Física, ambas com duração de 90 minutos, totalizando 180 minutos semanais, (2 blocos). Em relação ao comportamento e desempenho, a turma do 12º ano apresentou uma avaliação de "muito bom".

Ao longo do estágio, foi importante ter em atenção às necessidades e capacidades de cada turma, planeando atividades adequadas e motivadores para os alunos, seguindo as orientações dos Orientadores Cooperantes. Todo o processo de aprendizagem e avaliação dos alunos foi registado, a fim de obter um registo completo que possibilitasse a sua utilização em futuras atividades educacionais.

Durante o ano letivo 2022/2023 acompanhei o processo do Desporto Escolar, ficando a cargo da modalidade de Badminton, tendo um treino semanal de 45 minutos, com o acompanhamento do Professor Paulo Belo.

Durante o ano letivo 2022/2023, fiz o acompanhamento da direção de turma do 11ºC, onde o processo era desenvolvido nas aulas de formação humana com a duração de 45 minutos, tendo como diretor de turma o Professor José Calixto.

Na tabela seguinte, estão ilustrados os horários das respetivas turmas, do desporto escolar, dos interturmas e da formação humana.

Tabela 2- Horário do Estagiário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:25- 9:55	9ºD		12ºG		
10:20-11:50	12ºG				
11:05-11:50			9ºD		
12:50-13:50			Interturmas		
12:00-12:45	Formação Humana				
15:40-16:25		Desporto Escolar			

3.8 Identificação das dificuldades

Através da análise SWOT (Strength, Weakness, Opportunities e Threats) estabelece-se os pontos fortes em determinado contexto, bem como as suas oportunidades e ameaças. De seguida, é apresentado cada uma destas variáveis:

- **Análise Interna**

Pontos fortes:

- Reputação: o Colégio é reconhecido pela sua qualidade educacional e excelência nas mais diversas áreas de ensino;
- A instituição conta com professores experientes e qualificados, capazes de fornecer um ensino de qualidade;
- A oferta educativa é muito diversificada, potenciando uma formação mais vasta, permitindo um impacto nas oportunidades de aprendizagem;
- Infraestrutura: o Colégio possui instalações de grande qualidade o que torna o processo de ensino mais eficiente;
- Desenvolvimento de vários projetos desportivos com entidades externas, oferecendo uma grande diversidade na oferta desportiva;
- Proximidade afetiva entre alunos e professores.

Pontos fracos:

- Não existem condições de uma integração de alunos com Necessidades Educativas Especiais;
- Pouca comunicação entre os vários departamentos de ensino;
- O corpo docente é muito envelhecido.

- **Análise externa**

Oportunidades:

- Boa localização do Colégio, o que permite uma oferta educativa diferenciada;
- Estabelecer parcerias com várias entidades para ampliar o leque de ofertas educacionais;
- O uso de tecnologia mais avançada, o que proporciona uma melhor experiência aos alunos bem como o enriquecimento das aulas;
- O Colégio possui uma diversidade de alunos, o que possibilita a experiência de envolvimento com diferentes faixas etárias.

Ameaças:

- Existência de concorrência, vários colégios na proximidade;
- Limitação referente aos lugares de estacionamento face ao número de docentes e não docentes do colégio;
- A vasta oferta desportiva extracurricular pode levar os alunos a envolverem-se menos nas aulas de Educação Física.

4. Área II- Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

4.1 Planeamento

O planeamento em Educação Física é essencial para que o professor possa garantir que os objetivos de ensino sejam alcançados de forma eficiente e eficaz, através do planeamento, o professor pode estabelecer metas e objetivos específicos para cada aula, para um período ou para um ano letivo.

Segundo Bossle (2002), o planeamento de ensino é uma construção orientadora da ação docente, que busca organizar e direcionar a prática de ensino de forma coerente com os objetivos educacionais a serem alcançados. O autor destaca ainda, que o processo de planejar envolve a definição de objetivos de aprendizagem, a seleção de conteúdos relevantes, a escolha de metodologias de ensino apropriadas, a definição de recursos didáticos e materiais pedagógicos necessários, e a avaliação do processo de ensino e aprendizagem.

No início do ano letivo, foi desenvolvido em parceria com os orientadores de cada turma o planeamento anual, sendo um momento de trabalho em equipa ajudando-me a definir os objetivos educacionais, selecionar os conteúdos e as atividades mais apropriadas, e escolher estratégias de ensino e avaliação mais adequadas. No entanto, de realçar a predisposição dos orientadores, para as novas ideias e perspetivas que tinha em mente, tendo em vista a minha experiência anterior e a formação académica.

A caracterização do contexto educativo é o primeiro passo para o planeamento, nessa etapa o professor deve avaliar as características da turma e dos alunos, levando em consideração o escalão etário, o nível de aprendizagem em que se encontram, as vivências anteriores em relação ao desporto e atividades físicas. O professor deve considerar o programa curricular, identificando as aquisições essenciais que os alunos devem fazer em cada ciclo, ano e bloco de conteúdo, facilitando a definição de objetivos de aprendizagem a serem alcançados em cada etapa, bem como a seleção de conteúdos e atividades que melhor se adequam aos objetivos estabelecidos (Quina, 2009).

Enquanto professor/estagiário foi muito importante estabelecer alguns objetivos específicos, no que diz respeito ao planeamento, entre eles:

- Desenvolver o planeamento anual em conjunto com os Orientadores Cooperantes;
- Participar no processo de Avaliação Inicial;
- Elaborar planos de aula com uma sequência lógica de ensino/aprendizagem;

Esta área foi assim o início de todo o processo, que permitiu idealizar e prever aquilo que foi trabalhado ao longo do ano letivo 2022/2023.

Segundo o perfil dos alunos à saída da escolaridade mínima obrigatória “ O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, afirma-se como referencial para as decisões a adotar por decisores e atores educativos ao nível dos estabelecimentos de educação e ensino e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, constituindo-se como matriz comum para todas as escolas e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem.” Despacho nº 6478/2017, 26 de julho.

4.2 Planos de Aula

O plano de aula é uma ferramenta de extrema importância para o professor de Educação Física, traduz-se por ser o guia do professor na preparação e realização das atividades dos alunos. Segundo Quina (2009), a aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor, existindo vários modelos sobre a forma de estruturar a aula de Educação Física, sendo o mais comum, o modelo tripartido. O modelo tripartido, interpreta a aula composta por três partes: parte inicial, parte principal e parte final.

Enquanto professor/estagiário foi o modelo que decidi adotar na elaboração dos planos de aula, onde o mesmo seguia a seguinte estrutura:

- **Parte Inicial:** numa fase inicial eram apresentados os objetivos da aula aos alunos do que iriam aprender e desenvolver durante a atividade. O aquecimento servia como uma ativação neuromuscular de preparação para as atividades fundamentais da aula.
- **Parte Principal:** nesta fase eram realizadas atividades de jogo, exercícios específicos ou técnicas desportivas, sempre adaptados ao nível dos alunos. Durante esta fase foram muito importantes as orientações e correções durante toda a atividade, fazendo com que os alunos realizassem os movimentos corretamente e em segurança.
- **Parte final:** esta fase era caracterizada como um retorno à calma, onde permitia aos alunos relaxar o corpo e a mente, fazendo exercícios de respiração e relaxamento muscular.

Uma das grandes dificuldades, quando a utilização deste modelo tripartido foi nas aulas de 45 minutos, onde o tempo de aula era muito reduzido. Destacado por Quina (2009), o modelo tripartido comporta alguns riscos sobretudo em aulas curtas de (40/50) minutos, uma vez que, se gastarmos 10 minutos com a parte inicial e 5 minutos com a parte final, ficamos com 15/20 minutos para a parte principal, o que torna o tempo escasso para promover aprendizagens aos alunos.

O tempo limitado em aulas de 45 minutos foi uma dificuldade na aplicação de um plano de aula, no entanto com um planeamento antecipado, seleção de atividades adequadas, variedade de atividades, foco nos objetivos de aprendizagem e utilização de recursos, o professor pode superar essa dificuldade e proporcionar uma experiência de aprendizagem efetiva para os alunos.

Durante todo o ano letivo 2022/2023, enquanto professor/estagiário foram sempre entregues todos os planos de aula respetivos a cada turma, o que proporcionou alguns benefícios na lecionação das aulas de Educação Física, entre eles:

- Organização: ajudou-me nas atividades a serem realizadas, na gestão da duração de cada uma delas e nos materiais necessários;
- Objetividade: ao realizar os planos de aula foi possível definir os objetivos a serem alcançados em cada aula e definir estratégias para alcançar esses mesmos objetivos;
- Adaptabilidade: com a realização do plano de aula foi possível adaptar o mesmo às necessidades dos alunos, fazendo ajustes sempre que necessário;
- Avaliação: a elaboração do plano de aula foi fundamental para a avaliação dos alunos, uma vez que permitiu planejar atividades que possibilitaram a observação do desempenho dos alunos e aferindo do alcance dos objetivos propostos.

4.3 Ensino

Na fase de preparação do ensino, o professor precisa de realizar diversas tarefas para conceber os documentos necessários para o ensino, tais como os planos anuais, de período, de unidade e de aula, textos de apoio, fichas de exercícios e instrumentos de avaliação. Esses documentos exigem que o professor tome decisões sobre diversos aspetos, como objetivos de aprendizagem, exercícios, métodos, estilos de ensino e organização da prática, (Quina, 2009). Assim, preparar o ensino exige que o professor conheça e saiba utilizar adequadamente as categorias didáticas, além de compreender e aplicar o processo de planeamento de ensino, permitindo que o professor planeie e implemente um ensino eficaz, que ajude os alunos a alcançar os seus objetivos de aprendizagem.

Nesta linha de pensamento, Martins et al. (2017) destaca que a qualidade da aprendizagem dos alunos em Educação Física depende da capacidade do professor em construir um projeto pedagógico que inclua uma dimensão moral e ética, além de uma dimensão técnica e didática. O professor deve ser um modelo de comportamento e de valores saudáveis, além de possuir conhecimentos teóricos e práticos em relação aos conteúdos e metodologias de ensino.

No que diz respeito à parte do ensino, foi seguido o Guião Didático de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos, tendo por base os PNEF, (Planos Nacionais de Educação Física), estes que pretendem garantir aquilo que são as competências gerais e específicas a adquirir para cada nível de ensino.

Segundo este guião, para os 2º e 3º ciclos do ensino básico e para o ensino secundário consideram-se três áreas de extensão da Educação Física:

- Nas áreas das Atividades Físicas, onde estão incluídas as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo, danças sociais). Na área das atividades físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E), Avançado (A).
- Na área da aptidão física, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola: foram traçados os objetivos gerais de ciclo, foi definido o trabalho essencial de elevação ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola.
- Na área dos conhecimentos, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais dos quais se realizam as atividades físicas.

4.4 Estratégias de Ensino

Como professor/estagiário, enfrentei desafios e superações que me permitiram adquirir valiosas competências, tornando-me um educador mais experiente e conhecedor.

Cabe ao professor ser capaz de desenvolver um projeto pedagógico que estabeleça as metas e objetivos da Educação Física, assim, um ensino de qualidade está relacionado com uma dimensão moral e ética e uma dimensão técnica. Assim o objetivo deverá centrar-se no desenvolvimento de atitudes, conhecimentos, valores e competências para uma aquisição prolongada durante a vida do aluno.

De seguida, apresento algumas estratégias de ensino, que utilizei durante o ano letivo:

- Criar um bom clima de aula;
- Promover o tempo de atividade motora;
- Transmissão de condutas desportivas;
- Capacidade na transmissão de feedbacks;
- Criação de rotinas de aula;
- Organização sequencial dos exercícios propostos;
- Rigor no método de ensino;
- Promover um estilo de ensino democrático;
- Relação interpessoal com os alunos.

O professor de Educação Física, deve promover o tempo de aprendizagem e o desenvolvimento dos seus alunos, garantido assim o sucesso de todos, promovendo ganhos de literacia motora, prevenindo assim o analfabetismo motor.

Segundo Martins et al. (2017), o tempo potencial de aprendizagem é o tempo suscetível de promover a aprendizagem, quando na tarefa específica e de acordo com os objetivos de aprendizagem o aluno concretiza 80% do que é proposto, sem cometer mais de 20% de erros, com o recurso a meios auxiliares (feedback do professor, critérios de êxito e progressões pedagógicas).



Imagem 7- Tempo potencial de aprendizagem, adaptado de Martins et al. (2017)

Onofre (2017), destaca dois princípios fulcrais que o professor deverá respeitar, entre eles: redução do tempo gasto nos momentos de informação à turma, a indicação do que se irá realizar não deve ocupar tempo excessivo, e a clareza e objetividade com que se realiza a informação, esta que irá retratar o grau de consciência sobre os desafios de aprendizagem.

Um ensino de qualidade em Educação Física está relacionado à promoção de conhecimentos, atitudes e competências necessárias para adotar um estilo de vida ativo e saudável. Para isso, é importante utilizar metodologias diversificadas, abordar temas como alimentação saudável e inclusão de todos os alunos, visando desenvolver habilidade e competências que permitam aos alunos adotar esse estilo de vida de forma autônoma e consciente.

É fundamental que os professores estejam atualizados e em constante reflexão sobre a sua prática, procurando novas estratégias e abordagens que possam contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. Nesta linha de pensamento Cunha (2010), evidencia que todos os docentes que ano após ano continuam a acreditar meramente naquilo que adquiriram durante os anos de curso, estão assim condenados do ponto de vista profissional, deixando-se ultrapassar cada vez mais.

Corroborando esta ideia, Carreiro da Costa (2017), salienta que identificar a Educação Física como um mero prolongamento da aplicação de desporto, torna-se uma concepção simplista e redutora das potencialidades educativas desta disciplina.

Assim é importante que o professor de Educação Física se guie por alguns princípios de intervenção pedagógica, visando um processo de ensino e aprendizagem afetivo e significativo para os alunos.

Onofre (2017), destaca alguns princípios a ter em conta, entre eles:

- Garantir o controlo da atividade de toda a turma;
- Controlar as várias situações que ocorrem simultaneamente numa aula;
- Supervisionar de forma ativa a atividade dos alunos que estão mais afastados do professor;
- Conseguir que os alunos identifiquem as suas dificuldades ou capacidades concretas na realização da atividade de aprendizagem na aula;
- Garantir que cada aluno tenha uma informação atualizada sobre como está a aprender;
- Garantir o equilíbrio entre uma informação individualizada sobre as dificuldades de aprendizagem, e o mesmo tipo de informação para o grupo de alunos;
- Assegurar a participação dos alunos na ajuda ao professor nas diferentes atividades da aula;
- Garantir que os alunos tenham a noção do que realizam corretamente durante toda a aula;
- Garantir que os alunos relacionem as ações de aprendizagem que realizam com os resultados dessas ações;
- Garantir que os alunos saibam a forma como devem realizar as atividades após terem cometido um erro;
- Garantir que os alunos não continuem a cometer erros que lhes foram identificados;
- Garantir que os alunos sejam capazes de identificar por eles próprios vários aspetos relacionados com a sua aprendizagem;

- Garantir que o máximo de alunos sejam inquiridos sobre as atividades das aulas;
- Respeitar o tempo ótimo para que os alunos respondam às questões que lhe são colocadas;
- Garantir o nível elevado de empenhamento dos alunos na realização da atividade;
- Garantir que os alunos estejam todos em atividade simultaneamente;
- Garantir a manutenção do ritmo de atividade dos alunos quando os informa sobre a maneira como estão a realizar os exercícios de aprendizagem.

Em resumo, a intervenção pedagógica é essencial para que a Educação Física possa cumprir o seu papel de contribuir para a formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social de cada um deles. Segundo Proença (1999), a recomendação de mais e melhor atividade física constitui, atualmente uma constante entre os vários profissionais de saúde, contribuindo decisivamente para uma existência mais feliz. Corroborando esta ideia, Martins et al. (2017), salienta que um ensino de qualidade em Educação Física está relacionado à promoção de conhecimentos, atitudes e competências necessárias para adotar um estilo de vida ativo e saudável. Para isso, é importante utilizar metodologias diversificadas, abordar temas como alimentação saudável e inclusão de todos os alunos, visando desenvolver habilidades e competências que permitam aos alunos adotar esse estilo de vida de forma autónoma e consciente.

4.5 Modelo de ensino

No colégio com a distribuição de espaços pré-definida, o modelo de ensino adotado é o da prática de ensino por blocos ou modelo tradicional. De acordo com Borges (2018), os modelos são conceções que constituem o modo de entender o processo de ensino-aprendizagens dos desportos.

Segundo Quina (2009), o modelo mais utilizado em Educação Física é o modelo tradicional, este modelo consiste em agrupar habilidades e conhecimentos relacionados em blocos temáticos, que são ensinados em sequência ou de forma intercalada ao longo de um período de tempo. Os alunos dedicam-se a um bloco temático de 5/6 aulas até dominarem as habilidades necessárias antes de passarem para o próximo bloco. Este modelo é adequado para escolas/colégios com espaços pré-definidos, pois permite a organização do planeamento e da estruturação das aulas, maximizando o aproveitamento do espaço disponível.

Durante o ano letivo, as aulas de Educação Física no Colégio seguiam um modelo consistente. Normalmente, havia cinco ou seis aulas num espaço pré-definido, onde o professor iniciava com uma aula de avaliação inicial, com o objetivo de interpretar o nível dos alunos. Em seguida, ocorriam quatro a cinco aulas de avaliação formativa, onde o objetivo se centrava na transmissão de conteúdos teóricos e práticos da unidade didática. Por fim, havia uma ou duas aulas de avaliação sumativa, que marcavam o encerramento do ciclo de aprendizagem.

4.6 Avaliação

A avaliação é um processo fundamental no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois permite a recolha e interpretação de dados que permitem adaptar a atividade dos professores e dos alunos aos progressos e problemas de aprendizagem verificados. Com base nos resultados da avaliação, professores e alunos podem decidir novas prioridades, enfrentar novos desafios e explorar outras possibilidades para aprenderem, (Carvalho,1994).

A avaliação é, portanto, uma referência determinante para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, pois permite identificar áreas de melhoria e ajustar estratégias pedagógicas para alcançar os objetivos definidos.

Segundo Simões (2014), a avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, sendo imprescindível em qualquer proposta de ensino e aprendizagem. No que diz respeito aos momentos de avaliação, são considerados três momentos, a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. No Colégio foram seguidos estes três momentos de avaliação, referidos anteriormente.

A avaliação diagnóstica ou inicial, é realizada no início de um ciclo de aprendizagem, com o objetivo de determinar as aptidões e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias a aprender em determinado momento (Quina, 2009). Esta avaliação, segundo Carvalho (1994) pode ser realizada no início de cada ano, de cada período e de cada unidade de ensino.

A avaliação formativa, segundo Simões (2014) tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem.

É através da avaliação formativa que o professor vai determinando em que medida os objetivos concretos de cada aula vão sendo alcançados ou não, e os alunos vão conhecendo a sua situação relativamente às aprendizagens, (Quina, 2009).

A avaliação sumativa ou final, é realizada no fim do ciclo de aprendizagem, com o objetivo de compreender a aquisição de conhecimentos dos alunos, (Quina, 2009). Assim o professor através da avaliação final pode identificar pontos fortes e fracos dos alunos, assim como do próprio processo de ensino e aprendizagem, sendo deste modo uma ferramenta fundamental para o professor de Educação Física, pois permite uma reflexão sobre o próprio trabalho, a identificação de possíveis falhas e a procura por soluções para um ensino de qualidade.

4.7 Critérios de Avaliação

O Colégio rege-se por uma identidade própria nos seus critérios de avaliação onde, a partir do 2º Ciclo do Ensino Básico e até ao final do Ensino Secundário, a avaliação dos alunos é feita em dois parâmetros diferenciados (Saber e Saber Fazer – S/SF; Saber Estar e Saber Ser – SE/SS), que permitem um olhar abrangente e integral sobre o desempenho do aluno. Assim, procura-se apreciar o aluno segundo uma visão sistémica das competências a adquirir, como o conjunto complexo e dinâmico de uma tríade de variáveis, (conhecimentos, capacidades e atitudes), na perseguição de um referencial, que é o Perfil do Aluno.

A avaliação nestes parâmetros diz respeito, em primeiro lugar, ao ensino e aprendizagem dos conteúdos específicos da disciplina de Educação Física, que constituem o Saber e Saber Fazer (S/SF) a desenvolver nos alunos. Este parâmetro (S/SF) está subdividido em três subparâmetros de acordo com as áreas de extensão da Educação Física – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.

Em segundo lugar, é avaliado o desempenho do aluno no que concerne às suas atitudes e valores, num sentido lato, enquanto cidadão em formação, e que influenciam a sua relação com o conhecimento, quer na aquisição, quer no uso do mesmo. Aqui, são avaliados o Saber Estar e Saber Ser – SE/SS (Atitudes), tendo em conta diversos subparâmetros que serão apresentados mais à frente.

Na avaliação de cada parâmetro é definido um peso de ponderação (Critério de Avaliação), que terá a sua expressão na avaliação sumativa do aluno no final de cada período letivo. No entanto, no quotidiano das aulas, a avaliação dos parâmetros e subparâmetros será, essencialmente, formativa (de A a E), devendo cada professor ter a preocupação de informar os alunos e Encarregados de Educação acerca do evoluir do desempenho do aluno. As avaliações intercalares do primeiro e do segundo período são o procedimento adotado no Colégio Marista de Carcavelos para transmitir essa informação, embora o professor o possa fazer junto do Diretor de Turma ou do Encarregado de Educação, sempre que achar pertinente.

A seguinte imagem ilustra os Critérios de Avaliação e a respetiva ponderação utilizada pelo Departamento de Educação Física e aprovados em Conselho Pedagógico.

SABER/SABER FAZER		SABER ESTAR/SABER SER					
ATIVIDADES FÍSICAS (subáreas/matérias) PRÁTICA e CONHECIMENTOS TEORICA	APTIDÃO FÍSICA	Organização		Participação/Envolvimento em Aula	Comportamento/Relações Interpessoais/Espírito Desportivo	Empenho e Autonomia	Responsabilidade - Assiduidade/Pontualidade
		Rotinas de Aula	Material				
90%	10%	5 %	25 %	35 %	15 %	10 %	10 %

2º e 3º CICLO E SECUNDÁRIO	55%	45%
----------------------------------	-----	-----

$$\text{CLASSIFICAÇÃO 2º e 3º CICLO} = \text{S/SF} \times 0.55 + \text{SE/SS} \times 0.45$$

Imagem 8- Critérios de Avaliação

4.8 Interpretação dos parâmetros e subparâmetros de avaliação

4.8.1 Saber e Saber Fazer (S/SF)

Trata-se do Parâmetro de Avaliação onde são inseridos todos os dados provenientes da aplicação dos diversos instrumentos de avaliação de carácter teórico/prático, que dizem respeito às Áreas de Extensão da Educação Física – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. Estes elementos de avaliação serão atribuídos de acordo com os critérios de desempenho e correção definidos, mais à frente no Currículo de Escola, tendo por base as Aprendizagens Essenciais em cada ano de ensino. O Feedback dado aos alunos, em situação de avaliação teórico/prática, deverá ser sempre de A a E (avaliação formativa), com inclusão na tabela informatizada de valores no Ensino Básico de 1 a 5 e no Ensino Secundário de 0 a 20 valores.

4.8.2 Saber Estar e Saber Ser (SE/SS)

Estão relacionados com o trabalho e com a atitude do aluno em aula, influenciando diretamente o seu desempenho na disciplina. Neste parâmetro estão incluídos 5 subparâmetros de avaliação, cada um com um peso atribuído ao nível dos Critérios de Avaliação e que serão avaliados qualitativamente de A a E, convertidos na escala de 1 a 5, no Ensino Básico e de 0 a 20, no Ensino Secundário, de acordo com a escala de distribuição apresentada no Guião Didático do Departamento de Educação Física.

4.9 Metodologia de lançamento das avaliações

O Departamento de Educação Física apresenta um Programa de Avaliação Informatizado em folha de cálculo (Excel), com a finalidade de simplificar o lançamento dos registos de avaliação de cada professor, o cálculo das ponderações definidas pelos Critérios de Avaliação e de homogeneizar os procedimentos de avaliação dos diferentes professores do departamento no momento de lançamento das avaliações.

Durante todo o ano letivo, o desafio centrou-se na interpretação do programa de avaliação do Colégio, o que colocou à prova a capacidade de adaptação a este modelo, uma vez que anteriormente não tinha tido qualquer contacto. Posso assim afirmar, que foi extremamente desafiante numa fase inicial adaptar-me a este modelo, no entanto, e com o auxílio de todos os professores do Departamento de Educação Física foi possível ir aprimorando os meus skills na utilização do mesmo.

5. Área III- Dimensão da Participação e relação com a comunidade

Nesta dimensão, foi importante uma participação integrada no âmbito das diferentes atividades do Colégio Marista de Carcavelos, promovendo uma relação com o comunidade escolar mais afetiva e integradora.

Foi muito importante a participação em projetos educativos e curriculares, intervenção nas atividades internas da instituição e a criação de uma relação de respeito e entreajuda entre docentes, alunos, encarregados de educação e entidades escolares do mesmo concelho. Essas ações ajudaram na promoção de um ambiente escolar produtivo e positivo, além de contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional enquanto professor estagiário

Assim, foi importante o meu envolvimento na comunidade escolar ao longo de todo o ano letivo, desenvolvendo-me em várias áreas:

- Interpretação dos espaços da instituição, como um campo de intervenção social e de formação de cidadãos;
- Envolvimento com os alunos, estabelecendo uma relação de confiança e respeito;
- Dar formação na área dos desportos de ondas, (surf, bodyboard, bodysurf), a todos os professores de educação física;
- Participação nas reuniões de avaliação, do departamento e de direção de turma;
- Participação nas atividades propostas e planeadas pela instituição;
- Colaboração com a instituição na organização das atividades.

Segundo Cortesão (2010), um professor que demonstre satisfação com o seu desempenho profissional encontra alunos colaboradores, trabalhadores e interessados em aprender para o seu crescimento pessoal, por sua vez, um professor insatisfeito, rígido e afetado pela pressão da sociedade tem tendência a encontrar o oposto.

Enquanto professor/estagiário desenvolvi a minha integração na comunidade escolar ao longo de todo o ano letivo, criando relações interpessoais que me servirão de utensílio no presente e futuramente no desenvolvimento daquilo que foram os objetivos propostos no início do ano.

Na imagem seguinte, apresento as quatro competências que pretendi desenvolver ao longo de todo o percurso de estágio.

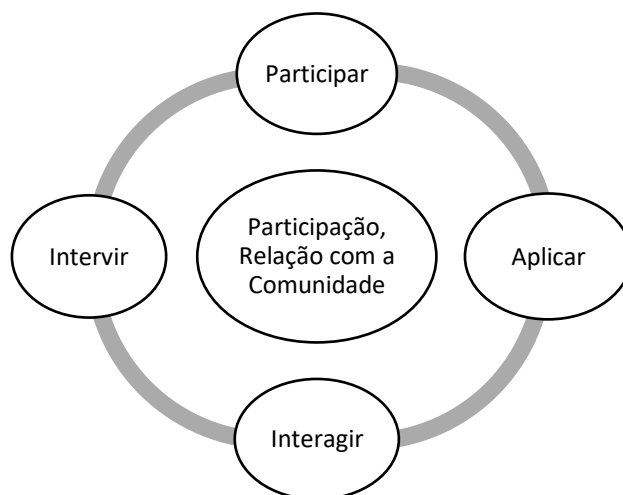


Imagem 9- Competências a ser desenvolvidas

5.1 Atividades Internas e Externas

No Colégio Marista de Carcavelos, numa fase inicial foi elaborado o plano de atividades internas e externas, que ilustrava todas as atividades que iriam ser desenvolvidas no ano letivo 2022/2023. Enquanto professor/estagiário foi muito importante desenvolver e integrar todos estes processos, e como referido anteriormente, serviu como uma relação de proximidade com a comunidade escolar mais afetiva e integradora.

Na tabela seguinte, estão ilustradas as atividades que participei e integrei no âmbito da relação com a comunidade escolar.

Tabela 3- Atividades Internas e Externas

Atividades Internas e Externas
Treinos Badminton
Interturmas
Projeto Delicious
Corta Mato Interno
Corta Mato do Concelhio- Quinta da Marinha
Prova de Ténis de Mesa do Desporto Escolar
Prova de Escalda do Desporto Escolar
Jogos Desportivos Maristas 8º e 9º ano
Jogos Desportivos Maristas 5º,6º e 7º ano
Jogos Champagnat- 1º e 2º ano
Olimpíadas Maristas (Secundário)
Cascais Minton
Formação SCIE

Durante o ano letivo ambicionei estar presente em todas as atividades propostas pelo Colégio, interagindo com todos os intervenientes e participando ativamente na relação com a comunidade escolar. Esta postura permitiu que eu criasse vínculos significativos com os alunos, professores, encarregados de educação e outras entidades escolares, contribuindo para um ambiente escolar mais harmonioso e produtivo.

A competição pode ser uma ferramenta motivadora para que os jovens se interessem pelo desporto, uma vez que o desejo de vencer e de superar os seus limites é um impulso natural no processo de evolução, corroborando esta ideia, Coelho (2004) salienta que os fundamentos competitivos no desporto infantil e juvenil constituem-se como um prolongamento de preparação para os momentos de aprendizagem.

5.2 Projetos Desenvolvidos

Durante o ano, foi desenvolvido um projeto de Desporto Escolar referente à modalidade dos desportos de ondas, com o objetivo de num futuro ser implementado no CMC. Projeto este, que irá de encontro à minha área de formação especializada, (Treinador de Surf).

O Colégio Marista de Carcavelos situa-se no concelho de Cascais, um sítio que tem uma relação muito próxima com o mar, algo que desde cedo me despertou o máximo interesse em projetar uma modalidade que não reside na instituição, e tem condições para tal.

O objetivo principal deste projeto, centra-se em fomentar e dar oportunidade a que todos os jovens do Colégio possam experienciar vivências no âmbito do Desporto Escolar em três vertentes dos desportos de ondas, (Surf, Bodyboard e Bodysurf). A importância da nova geração em perceber aquilo que são os perigos em estar no mar, será um ponto de partida para prevenir e diminuir a taxa de mortalidade por afogamento na costa marítima portuguesa.

Assim o mesmo centra-se não só em formar atletas, mas sim, em fomentar o gosto pela atividade física, evidenciando a importância da prática da atividade física e como esta previne o surgimento de certas doenças, e relacionar o mundo sustentável com a prática de desportos de ondas. Em último, mas não menos importante toda a componente técnica e as regras de segurança da respetiva modalidade. “O melhor surfista é aquele que se diverte mais”.



Imagem 10- Projeto Educativo a ser desenvolvido

6. Área IV- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Relação entre o índice de massa corporal e os níveis de aptidão cardiorrespiratória em adolescentes do 3º ciclo e secundário

Rodrigo Carrajola [1] *, Nuno Casanova [2], Deborah Kramer [1]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget Portugal

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

RESUMO

Enquadramento: A aptidão cardiorrespiratória desempenha um papel fundamental na compreensão da saúde e da condição física, tendo vários estudos observado uma relação entre níveis mais baixos nessa aptidão e um índice de massa corporal (IMC) mais elevado. No entanto, o número de estudos realizados sobre esta temática em jovens de diferentes faixas etárias é limitado. **Objetivos:** Analisar a relação entre o IMC e os níveis de aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. **Métodos:** Os dados foram recolhidos de uma amostra de 702 alunos, do 7º ao 12º ano (354 do sexo masculino e 348 do sexo feminino). A aptidão cardiorrespiratória foi avaliada utilizando o teste do vaivém do FITescola. Adicionalmente, foi realizada uma avaliação antropométrica (estatura e peso corporal) para calcular o IMC. **Resultados:** A análise de dados revelou que 61% dos alunos se encontravam na zona de aptidão "apto", 21% na zona "atleta" e 18% na zona "inapto". A análise de regressão linear indicou que 45,9% ($p < 0,001$) da variabilidade no número de percursos no vaivém pode ser explicada pelos fatores ano escolar ($B = 3,448$), sexo ($B = -26,725$) e IMC ($B = -1,791$). A correlação de *Spearman* realizada com toda a amostra demonstrou uma associação estatisticamente significativa entre o número de percursos no teste vaivém e o IMC ($r_s = -0,268$; $p < 0,001$). **Conclusões:** Os dados do presente estudo sugerem que um IMC mais elevado poderá estar associado a uma menor aptidão cardiorrespiratória, destacando a importância de monitorar a composição corporal e promover a prática regular de exercício físico para melhorar a aptidão cardiorrespiratória nessa faixa etária.

Palavras-chave: Obesidade, Aptidão Cardiorrespiratória, Atividade Física, Jovens, FITescola.

Relationship between body mass index and levels of cardiorespiratory fitness in middle and high school adolescents

ABSTRACT

Background: Cardiorespiratory fitness plays a crucial role in understanding health and physical fitness, with several studies noting a relationship between lower levels of fitness and higher body mass index (BMI). However, the number of studies conducted on this topic in young people across different age groups is limited. **Objectives:** The objective of this study was to analyze the relationship between BMI and levels of cardiorespiratory fitness in adolescents. **Methods:** Data were collected from a sample of 702 students, ranging from 7th to 12th grade (354 males and 348 females). Cardiorespiratory fitness was assessed using the shuttle run test from FITescola. Additionally, an anthropometric assessment (height and body weight) was performed to calculate BMI. **Results:** Data analysis revealed that 61% of the students were classified in the "fit" fitness zone, 21% in the "athlete" zone, and 18% in the "unfit" zone. Linear regression analysis indicated that 45.9% ($p < 0.001$) of the variability in the number of shuttle run laps could be explained by the factors of grade level ($B = 3.448$), sex ($B = -26.725$), and BMI ($B = -1.791$). Spearman correlation conducted on the entire sample demonstrated a statistically significant association between the number of shuttle run laps and BMI ($r_s = -0.268$; $p < 0.001$). **Conclusions:** The data from this study suggest that a higher BMI may be associated with lower cardiorespiratory fitness, emphasizing the importance of monitoring body composition and promoting regular physical exercise to improve cardiorespiratory fitness in this age group.

Keywords: Obesity, Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, Youth, FITescola.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o *American College of Sports Medicine* (2013), atividade física é definida como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética, criando um dispêndio energético acima do valor de repouso. Noutro ramo, o exercício físico centra-se numa atividade física voluntária, planeada e estruturada, permitindo melhorar a condição física do indivíduo. A prática regular de atividade física e de exercício físico apresenta inúmeros benefícios, em todas as faixas etárias, sendo vista como parte essencial na prevenção de diversas doenças crónico-degenerativas como a diabetes, doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, depressão, cancro, osteoporose, hipertensão e obesidade, (Bottcher, 2019).

Adicionalmente, de acordo com a Direção Geral da Educação (DGE, 2023) acerca dos benefícios da atividade física nas várias fases da vida, “uma melhoria na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea, e a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas”. Contudo, numa sociedade onde predomina o desenvolvimento tecnológico e a automatização, verifica-se uma prevalência significativa de sedentarismo na população. Segundo dados do Eurobarómetro do Desporto e Atividade Física (2022), 73% dos portugueses dizem nunca praticar exercício físico ou desporto, enquanto 5% apenas o fazem raramente. Adicionalmente, um estudo realizado por Marques et al. (2019), em adolescentes portugueses reportou que os mesmos são fisicamente pouco ativos de acordo com as linhas orientadoras de atividade física. No entanto, de acordo com a DGE (2023), a escola é o local privilegiado para a promoção de hábitos de vida saudáveis, em crianças e adolescentes, sendo fundamental que se criem laços saudáveis ao longo da vida, tendo como principal objetivo, fomentar o estímulo para melhorar a qualidade de vida.

Ruivo (2018), entende por aptidão cardiorrespiratória a capacidade de realizar exercícios dinâmicos, de intensidade moderada a alta, que envolvam grandes grupos musculares, por largos períodos de tempo. O autor destaca ainda que a aptidão cardiorrespiratória está associada à mortalidade e à morbilidade, o que revela a extrema importância de treinar, sendo a aptidão cardiorrespiratória um marcador do funcionamento cardiovascular e tendo um efeito profilático na prevenção de doenças cardiovasculares. Coledam (2016), realça a associação positiva entre a aptidão cardiorrespiratória e a saúde metabólica, cardiovascular e mental dos adolescentes. Adicionalmente, a relação entre os níveis de aptidão cardiorrespiratória e a longevidade já foi evidenciada em diversas revisões sistemáticas e meta-análises realizadas em populações distintas, (Ezzatvar et al., 2021; Junga 2021; Kokkinos et al., 2022).

A aptidão cardiorrespiratória pode ser influenciada por inúmeros fatores, modificáveis (atividade física, sedentarismo e composição corporal) e não modificáveis (crescimento, a maturação, o sexo, a idade e a hereditariedade), (Marques et al., 2019). Numa sociedade onde a prevalência de excesso de peso e obesidade é cada vez mais elevada, é importante compreender as consequências que a acumulação excessiva de gordura corporal pode ter em marcadores funcionais e fisiológicos como a aptidão cardiorrespiratória. Por exemplo, a literatura tem demonstrado que pessoas com um índice de massa corporal (IMC) mais elevado têm uma menor aptidão cardiorrespiratória, (Hsieh et al., 2014; Pereira et al., 2019). No entanto, segundo Armstrong (2006), a interpretação da aptidão aeróbia em jovens torna-se comprometida se a idade, crescimento e maturação não forem considerados adequadamente.

Por isso, é fundamental que se analisem as diferenças do IMC nas várias fases dos processos de maturação. Interpretar e compreender a relação entre o IMC e esses marcadores de saúde, considerando as diferentes fases no processo de maturação, pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções que promovam uma melhor gestão de peso e uma melhor aptidão cardiorrespiratória (Bonney et al., 2018). Isto poderá permitir melhorar não só o bem-estar do indivíduo, como reduzir a prevalência de doenças cardiometabólicas e melhorar os níveis de funcionalidade. Assim, considerando o número limitado de estudos a avaliar a relação entre a aptidão cardiorrespiratória e o IMC num amplo espectro de idades (e fases de maturação), o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre o IMC e a aptidão cardiorrespiratória em adolescentes do 7º ao 12º ano de escolaridade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1) Amostra

Neste estudo participaram 702 adolescentes, 354 do sexo masculino e 348 do sexo feminino, 50,4% e 49,6% respetivamente, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade e um IMC de $20,29 \pm 3,14 \text{ kg/m}^2$. Estes alunos pertenciam ao 3º ciclo e secundário (7º ao 12º ano) do ensino escolar num Colégio no concelho de Cascais. Nenhum dos participantes avaliados apresentava limitações, patologias ou limitações que pudessem influenciar o processo de recolha de dados no presente estudo.

2.2) Procedimentos

O presente estudo foi do tipo observacional transversal. Inicialmente o tema de investigação foi apresentado ao Departamento de Educação Física do colégio onde foi realizada a investigação. Por se tratar de um estudo que utiliza o FITescola, não foi necessário solicitar a autorização aos encarregados de educação, pois trata-se de uma temática abordada nos Planos Nacionais de Educação Física. Após autorização do Departamento de Educação Física, os professores partilharam os dados numa plataforma para que se pudesse aceder e proceder com a análise dos mesmos. A recolha de dados foi realizada por todos os professores do Colégio, durante o primeiro período(setembro/outubro), como parte de uma avaliação inicial, seguindo as diretrizes estabelecidas para a realização dos testes. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética Institucional (P02-S09-27042022) e foi realizado de acordo com os princípios da declaração de Helsínquia.

2.2.1) Teste do vaivém

O teste do vaivém, que avalia a aptidão aeróbia, foi realizado utilizando o programa do FITescola. O teste vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros com uma cadência pré-determinada por sinais sonoros, emitidos por uma coluna de som. Durante o teste, os estudantes permaneciam na linha de partida e apenas iniciavam o percurso após o sinal sonoro, tendo de permanecer na outra extremidade aguardando o próximo sinal sonoro para iniciar a corrida no sentido oposto.

Inicialmente, a velocidade do teste é mais reduzida (8,5km/h), aumentando em cerca de 0,5km/h a cada 1 minuto. Os estudantes realizaram o teste até um valor máximo de 120 percursos, terminando no momento de exaustão ou quando não conseguissem chegar à linha antes do sinal sonoro em 2 momentos, com um registo feito pelo professor imediatamente após o término.

2.3) Instrumentos

2.3.1) Avaliação Antropométrica

A avaliação antropométrica foi conduzida por meio da utilização de uma balança para medir a massa corporal dos alunos. A balança forneceu dados precisos sobre o peso em quilogramas (kg) de cada aluno. Adicionalmente, a altura de cada aluno foi medida através de um estadiómetro, sendo o valor utilizado para calcular o IMC (kg/m^2), determinado utilizando a fórmula: $\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$.

2.4) Análise de Dados

O tratamento estatístico dos dados obtidos foi realizado no programa SPSS Software versão 28 (IMB Corp., Armonk, New York). Utilizou-se a estatística descritiva para caracterizar a amostra em estudo, onde obtivemos as frequências relativas, média e desvio padrão. Para a realização de uma análise estatística inferencial, realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov com o objetivo de verificar a existência de distribuição normal nas variáveis avaliadas para o estudo. Considerando que os dados não apresentavam distribuição normal, foram utilizados os testes não paramétricos Kruskal-Wallis e correlação de Spearman para a comparação entre amostras independentes e para analisar a associação entre o IMC e o número de percursos realizados no vaivém. Adicionalmente, foi realizado um modelo de regressão linear múltipla incluindo as variáveis “ano curricular”, “sexo” e “IMC” como variáveis independentes, tendo a variável “número de percursos” (realizados no teste vaivém) como variável dependente. Os resultados descritivos são apresentados como média $\pm$ desvio padrão e a significância dos resultados foi assumida abaixo de um p-value de 0,05.

3 RESULTADOS

3.1) Análise com todos os participantes

Na Tabela 4 é possível observar os valores descritivos estatísticos, incluindo a média e o desvio padrão, para o peso, altura, IMC e resultado do teste do vaivém de todos os participantes da amostra de estudo. Esses dados estatísticos são essenciais para compreender a variabilidade e distribuição dessas medidas, permitindo uma análise mais completa das características físicas e do desempenho dos estudantes envolvidos no estudo.

Tabela 4- Valores descritivos da amostra

	Todos (n=702)		7º Ano (n=57)		8º Ano (n=114)		9º Ano (n=147)		10º Ano (n=129)		11º Ano (n=136)		12º Ano (n=119)	
Sexo (Masculino/Feminino)	354	348	30	27	66	48	74	73	71	58	57	79	56	63
Peso (kg)	56,66	53,84	45,21	41,41	48,78	52,25	56,19	54,60	58,02	53,32	63,43	54,70	64,12	58,14
M	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
±	11,67	10,17	8,55	6,93	9,87	11,33	11,12	9,70	8,88	9,97	9,79	7,71	10,23	10,78
DP														
Altura (m)	1,68	1,60	1,54	1,52	1,60	1,58	1,67	1,60	1,71	1,62	1,75	1,62	1,75	1,63
M	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
±	0,10	0,07	0,07	0,06	0,08	0,05	0,08	0,05	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,07
DP														
IMC (kg/m²)	19,86	20,75	18,86	18,51	18,97	20,66	20,00	21,08	19,62	20,44	20,53	20,73	20,91	21,70
M	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
±	2,92	3,29	2,87	3,13	2,85	3,70	3,45	3,71	2,42	3,27	2,39	2,36	2,97	3,14
DP														
Vaivém	63,27	35,75	47,13	36,89	53,11	35,44	62,72	32,36	70,97	35,74	63,98	36,99	74,11	37,86
M	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±
±	22,40	12,34	13,37	10,43	21,38	13,64	21,56	12,29	18,75	14,70	24,56	11,00	21,06	10,88
DP														

Legenda: M – média; DP – desvio padrão; IMC – índice de massa corporal.

Relativamente aos níveis de aptidão física, 428 alunos encontravam-se no nível de aptidão “Apto” (61%), 148 alunos encontram-se na zona de aptidão “Atleta” (21,1%) e 126 alunos encontram-se no nível de aptidão “Inapto” (17,9%). Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas no IMC ($p < 0,001$) e no teste do vaivém ($p < 0,001$) entre os anos curriculares. Além disso, observaram-se diferenças estatisticamente significativas no IMC ($p < 0,001$) e no vaivém ($p < 0,001$) entre os sexos, com os rapazes a realizar mais percursos e a ter um valor de IMC mais baixo. O modelo de regressão linear (tabela 5) incluindo as variáveis “IMC”, “sexo” e “ano” como variáveis independentes e “número de percursos no vaivém” como variável dependente foi estatisticamente significativo ($R^2=0,46$, $p < 0,001$).

Tabela 5- Coeficientes com a variável vaivém como dependente

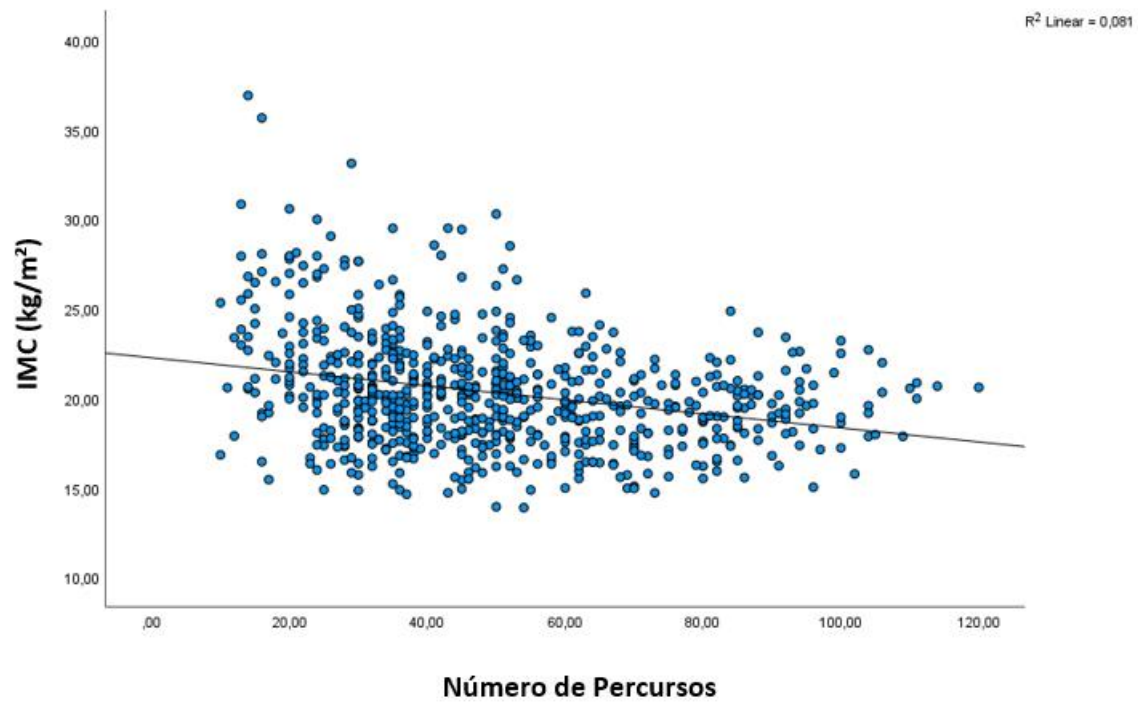
	Coeficientes não standard		T	P-value.
	B	Erro DP		
Constante	92,315	5,387	17,137	<0,001
Ano	3,448	0,417	8,272	<0,001
Sexo	- 26,725	1,280	-20,887	<0,001
IMC	- 1,791	0,207	-8,637	<0,001

Legenda: IMC – índice de massa corporal.

A tabela 5 apresenta os coeficientes estimados para a variável dependente "vaivém", todos eles sendo estatisticamente significativos ($p < 0,001$). O coeficiente estimado para a variável "Ano" é de 3,448, indicando que, para cada aumento no ano curricular, o desempenho no teste de vaivém aumenta em média 3,448 percursos. O coeficiente estimado para a variável "Sexo" é de -26,725, indicando que em média, o desempenho no teste de vaivém é 26,725 percursos menor para o sexo feminino em comparação com o sexo masculino. O coeficiente estimado para a variável "IMC" é de -1,791, indicando que, para cada 1kg/m^2 de aumento no IMC, o desempenho no teste de vaivém diminui em média 1,791 percursos.

O teste correlação de *Spearman* realizado com toda a amostra demonstrou uma associação estatisticamente significativa entre o número de percursos no teste vaivém e o IMC ($r_s = -0,268$; $p < 0,001$). Esta correlação pode ser observada na figura 1, ilustrando que quanto mais elevado o valor do IMC, menor tende a ser o número de percursos realizado no teste no vaivém.

Figura 1- Associação entre o IMC e o número de percursos no teste do vaivém com toda a amostra



3.2) Análise por anos curriculares

A tabela 6 apresenta os valores de correlação entre o IMC e o número de percursos no vaivém nos vários anos curriculares.

Tabela 6- Relação entre o IMC e o vaivém por anos escolares utilizando a correlação de Spearman

7º ano	R_s	-0,278
	P-value	0,036 *
	N	57
8º ano	R_s	-0,519
	P-value	< 0,001 *
	N	114
9º ano	R_s	-0,380
	P-value	< 0,001 *
	N	147
10º ano	R_s	-0,224
	P-value	0,011 *
	N	129
11º ano	R_s	-0,167
	P-value	0,011 *
	N	136
12º ano	R_s	-0,208
	P-value	0,023 *
	N	119

A análise de correlação de Spearman foi conduzida para examinar a relação entre o IMC e o teste do vaivém ao longo dos anos. Os resultados obtidos demonstraram que, a correlação entre o IMC e o número de percursos realizados no teste do vaivém foi estatisticamente significativa em todos os anos curriculares. Adicionalmente, observou-se que a correlação entre o IMC e o Vaivém foi consistentemente negativa em todos os anos analisados, indicando que quanto maior o valor do IMC, menor foi número de percursos do Vaivém. No entanto, estas correlações, apesar de estatisticamente significativas, foram de fracas ($R_s < 0,30$) a moderadas ($0,30 < R_s < 0,50$).

4 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo avaliar a relação entre o IMC e os níveis de aptidão cardiorrespiratória (através do teste do vaivém do FITescola) em adolescentes do 7º ao 12º ano de um colégio no concelho de Cascais. A análise dos dados permitiu observar uma correlação negativa entre o IMC e o número de percursos realizados no teste do vaivém em todos os anos curriculares analisados. Assim, os dados do presente estudo sugerem que, quanto mais elevado o valor do IMC, menor será o número de percursos realizados no teste do vaivém, um indicador de aptidão cardiorrespiratória. Adicionalmente, os dados observados na regressão linear múltipla destacaram que os participantes do sexo masculino e em anos de escolaridade mais altos realizaram um maior número de percursos em comparação às participantes do sexo feminino ou de anos de escolaridade inferiores.

Os resultados obtidos no presente estudo corroboram os dados observados por Encarnação et al., (2022), que analisou a relação entre a adiposidade abdominal e a aptidão física em adolescentes portugueses, utilizando o programa do FITescola, onde foram avaliados 654 adolescentes entre os 10 e os 19 anos de idade, 334 do sexo masculino (51%) e 320 do sexo feminino (49%). Neste estudo foi observado que, menores distâncias no salto horizontal e piores tempos na velocidade máxima de 40m e menor aptidão aeróbia se encontravam associados a um IMC mais elevado.

Os resultados reportados por Hsieh et al., (2014), também vão de encontro aos resultados obtidos no presente estudo, retratando a relação entre atividade física, IMC e níveis de aptidão cardiorrespiratória em crianças taiwanesas, onde se verificou que crianças com um IMC mais elevado são mais propensas a não ter um nível elevado de aptidão cardiorrespiratória, enquanto crianças fisicamente mais ativas apresentam níveis de aptidão cardiorrespiratória significativamente mais elevados do que crianças sedentárias. Este estudo sustenta a ideia que o IMC e a atividade física estão significativamente correlacionados com a aptidão cardiorrespiratória.

Os resultados do presente estudo revelaram uma associação negativa entre o IMC e a aptidão física dos alunos, especificamente em relação aos valores obtidos no teste do vaivém. A maioria dos alunos que se encontravam na zona de IMC considerada ideal (entre 15kg/m² e 25kg/m²) também apresentou resultados na categoria de aptidão física "Apto". No entanto, foi observado que alunos com um IMC fora dessa zona ideal apresentaram maioritariamente resultados na categoria de aptidão física "Inapto" no teste do vaivém. Esses resultados estão em consonância com estudos anteriores que também encontraram uma associação negativa entre o IMC e a aptidão cardiorrespiratória. Numa revisão sistemática, realizada por Borfe et al. (2017), foi observado que alunos com excesso de peso apresentam menor capacidade cardiorrespiratória em comparação com aqueles com IMC dentro da zona considerada saudável.

A análise dos dados obtidos pelo modelo de regressão linear múltipla indica que 45,9% da variação do desempenho no teste de vaivém pode ser explicada pelo IMC, ano curricular e sexo dos alunos. Estes resultados corroboram com o estudo de Araujo et al., (2015), onde o objetivo foi avaliar a aptidão cardiorrespiratória e o IMC de estudantes do ensino fundamental utilizando o Fitnessgram, com uma amostra de 288 estudantes com idades compreendidas entre os 10 e o 14 anos, em que os resultados indicaram que a aptidão cardiorrespiratória nos meninos era maior do que nas meninas, também evidenciado neste estudo uma relação

inversa entre o VO₂max e o IMC, que sugere que um maior IMC está associado a uma menor aptidão cardiorespiratória em crianças e adolescentes. Num estudo realizado por Vasques et al. (2007), onde o objetivo era investigar o comportamento da aptidão cardiorespiratória em adolescentes, compreendendo uma amostra de 963, com idades entre 10 e 15 anos, utilizando o teste PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run). Os resultados revelaram um aumento no número de percursos realizados pelos participantes à medida que avançavam nas faixas etárias dos 10 aos 15 anos. Corroborando com os resultados obtidos no presente estudo, onde foi observado um aumento no número de percursos no teste do vaivém à medida que os estudantes avançavam nos anos escolares.

O avanço nesse campo de estudo é essencial para promover intervenções efetivas e embasadas cientificamente que possam auxiliar na promoção da saúde e do bem-estar dos jovens nas escolas portuguesas. Nesta temática, o professor de Educação Física pode ter um papel crucial na determinação das práticas adequadas a um estilo de vida mais saudável, promovendo e cativando os alunos a um estilo de vida mais saudável. Os resultados obtidos têm implicações práticas significativas, especialmente no contexto escolar, onde o professor de Educação Física desempenha um papel crucial. Com base nessas informações, o professor pode implementar práticas adequadas e direcionadas para promover um estilo de vida mais saudável entre os alunos. Assim, os resultados deste estudo fornecem uma base sólida e embasada cientificamente para a aplicação de estratégias efetivas na promoção da saúde cardiovascular dos jovens.

É importante considerar algumas das limitações deste estudo, que podem afetar a análise e interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a ausência de estudantes do 1º e 2º ciclo, o que limita a compreensão das associações entre o IMC e a aptidão cardiorespiratória noutras faixas etárias. Adicionalmente, a utilização do IMC não permite diferenciar a massa muscular da massa gorda, assim como analisar a distribuição da composição corporal. Assim, algumas sugestões para estudos futuros podem ser feitas para aprimorar futuras investigações sobre o tema. Primeiramente, explorar outros fatores relacionados à aptidão cardiorespiratória, como a frequência de atividade física e hábitos alimentares dos jovens. Adicionalmente, também seria importante utilizar métodos para quantificar a composição corporal, como o caso da bioimpedância elétrica. Por fim, avaliar estudantes do 1º e 2º ciclo (ou de outras faixas etárias) também poderia ser fundamental de modo a avaliar a relação entre o IMC e aptidão aeróbia em várias fases de maturação.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram uma correlação negativa estatisticamente significativa entre o IMC e o teste utilizado para aferir a aptidão cardiorespiratória, onde os adolescentes com um IMC mais elevado realizaram um menor número de percursos no teste do vaivém. Esses resultados ressaltam a importância de uma abordagem holística para a saúde dos jovens, que leve em consideração o controlo do peso e a promoção da aptidão cardiorespiratória. Adicionalmente, é fundamental que os professores de Educação Física se foquem no ensino dos alunos acerca destes parâmetros e índices que são avaliados. Ao promover a consciencialização sobre a importância da aptidão cardiorespiratória e a sua relação com o IMC, os professores de Educação Física podem inspirar os jovens a adotarem escolhas de estilo de vida mais saudáveis. Estes comportamentos poderiam garantir uma

abordagem mais completa e efetiva, beneficiando não apenas a saúde e o bem-estar dos jovens, mas também estabelecendo bases sólidas para uma vida mais saudável e ativa.

Referências

- ACSM. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *American College of Sports Medicine*.
- Araujo, S. S., Miguel-Dos-Santos, R., Silva, R. J. S., & Cabral-De-Oliveira, A. C. (2015). Association between body mass index and cardiorespiratory fitness as predictor of health status in schoolchildren. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 8(2), 73–78. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.003>
- Bisconsini, C. R., Flores, P. P., & De Oliveira, A. A. B. (2016). Initial training for teaching: The supervised curricular internship in vision of their coordinators. *Physical Education (Maringá)*, 27(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2702>
- Bonney, E., Ferguson, G., & Smits-Engelsman, B. (2018). Relationship between body mass index, cardiorespiratory and musculoskeletal fitness among south african adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph15061087>
- Borfe, L., Rech, D., Benelli, T., Paiva, D., Pohl, H., & Burgos, M. (2017). Associação entre a obesidade infantil e a capacidade cardiorrespiratória: revisão sistemática. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 118–124. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.p118>
- Borges, R. (2018). *Estudar com Professores. A Formação Continuada e o Processo de Mudança de Concepção de Ensino na Educação Física Escolar*.
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física-Uma contribuição ao coletivo docente*.
- Bottcher, L. (2019). *Artigo de Revisão*.
- Carcavelos. (2022). *Colégio Marista de Carcavelos*. <https://marista-carcavelos.org/>
- Carreiro da Costa, F. (2017). *Formação Inicial de Professores de Educação Física*.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*.
- Coelho, O. (2004). *Pedagogia do Desporto*.
- Coledam, D. H. C., Ferraiol, P. F., Dos-Santos, J. W., & de Oliveira, A. R. (2016). Fatores associados à aptidão cardiorrespiratória de escolares. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 22(1), 21–26. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162201123568>
- Cortesão, M. (2010). *Clima Escolar, Participação Docente e Relação entre os Professores de Educação Física e a Comunidade Educativa*.
- Cunha, A. C. (2010). Representação do “bom” professor: o “bom” professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular. *Educação Em Revista*, 11(2). <https://doi.org/10.36311/2236-5192.2010.v11n2.2320>
- DGE. (2023, February 24). *FITescola*. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Encarnação, S. G. A. da, Flores, P., Magalhães, D., Afonso, G., Pereira, A., Fonseca, R. B., Ribeiro, J., Silva-Santos, S., Teixeira, J. E., Monteiro, A. M., Ferraz, R., Branquinho, L., & Forte, P. (2022). The Influence of Abdominal Adiposity and Physical Fitness on Obesity Status of Portuguese

- Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811213>
- Eurobarómetro. (2022). *Eurobarómetro Portugal- Desporto e Atividade Física*. <https://www.portugalactivo.pt/noticias/eurobarometro-portugal-desporto-e-atividade-fisica-2022>
- Ezzatvar, Y., Ramírez, R., Asteasu, M., Martiínez, N., Ferraresi, F., Lobelo, F., Izquierdo, M., & Hermoso, A. (2021). Cardiorespiratory fitness and all-cause mortality in adults diagnosed with cancer systematic review and meta-analysis. *Medicine & Science in Sports*.
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707275>
- Junga, L. (2021). *Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, Walking Speed, Lack of Participation in Leisure Activities, and Lung Cancer Mortality*. 453–464.
- Kokkinos, P., Faselis, C., Samuel, I., Pittaras, A., Doumas, M., Murphy, R., Heimal, M., Sui, X., Zhang, J., & Myers, J. (2022). Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk Across the Spectra of Age, Race, and Sex. *Journal of the American College of Cardiology*, 598–609.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2015). *A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física*.
- Marques, A., Peralta, M., Loureiro, N., Loureiro, V., Naia, A., & Matos, M. (2019). A Atividade Física dos Adolescentes Portugueses, Resultados do Estudo de 2018. In *RPCA • (Vol. 10)*.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação de qualidade. *Educação Física Escolar: Referenciais Para Um Ensino de Qualidade*, 53–82.
- Onofre, M. S. (2017). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Pereira, G., Moura, N., & Guimarães, M. (2019). *Influência do índice de Massa Corporal no Nível de Aptidão Física de Crianças do Ensino Fundamental*.
- Proença, J. (1999). *Questionar a Educação (Física): da definição de prioridades para a escola e para a vida à flexibilidade dos currículos*.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*.
- Ruivo, R. (2018). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (Self, Ed.; 1st ed.).
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). *A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física*. <https://www.researchgate.net/publication/313108752>
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física- A Necessidade de um Quadro Conceptual*.
- Vasques, D., Silva, K., & Lopes, A. (2007). *Aptidão cardiorrespiratória de adolescentes de Florianópolis, SC*. 13.

7. Elementos pós-textuais

7.1 Referências

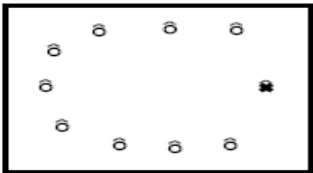
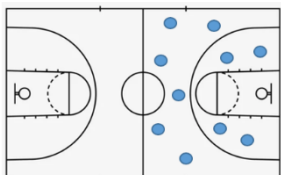
- ACSM. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *American College of Sports Medicine*.
- Araujo, S. S., Miguel-Dos-Santos, R., Silva, R. J. S., & Cabral-De-Oliveira, A. C. (2015). Association between body mass index and cardiorespiratory fitness as predictor of health status in schoolchildren. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 8(2), 73–78. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.003>
- Bonney, E., Ferguson, G., & Smits-Engelsman, B. (2018). Relationship between body mass index, cardiorespiratory and musculoskeletal fitness among south african adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph15061087>
- Borfe, L., Rech, D., Benelli, T., Paiva, D., Pohl, H., & Burgos, M. (2017). Associação entre a obesidade infantil e a capacidade cardiorrespiratória: revisão sistemática. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 118–124. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.p118>
- Bottcher, L. (2019). *Artigo de Revisão*.
- Coledam, D. H. C., Ferraiol, P. F., Dos-Santos, J. W., & de Oliveira, A. R. (2016). Fatores associados à aptidão cardiorrespiratória de escolares. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 22(1), 21–26. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162201123568>
- DGE. (2023, February 24). *FITescola*. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Encarnação, S. G. A. da, Flores, P., Magalhães, D., Afonso, G., Pereira, A., Fonseca, R. B., Ribeiro, J., Silva-Santos, S., Teixeira, J. E., Monteiro, A. M., Ferraz, R., Branquinho, L., & Forte, P. (2022). The Influence of Abdominal Adiposity and Physical Fitness on Obesity Status of Portuguese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811213>
- Eurobarómetro. (2022). *Eurobarómetro Portugal- Desporto e Atividade Física*. <https://www.portugalactivo.pt/noticias/eurobarometro-portugal-desporto-e-atividade-fisica-2022>
- Ezzatvar, Y., Ramírez, R., Asteasu, M., Martíñez, N., Ferraresi, F., Lobelo, F., Izquierdo, M., & Hermoso, A. (2021). Cardiorespiratory fitness and all-cause mortality in adults diagnosed with cancer systematic review and meta-analysis. *Medicine & Science in Sports*.
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707275>
- Junga, L. (2021). *Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, Walking Speed, Lack of Participation in Leisure Activities, and Lung Cancer Mortality*. 453–464.
- Kokkinos, P., Faselis, C., Samuel, I., Pittaras, A., Doumas, M., Murphy, R., Heimall, M., Sui, X., Zhang, J., & Myers, J. (2022). Cardiorespiratory Fitness and Mortality Risk Across the Spectra of Age, Race, and Sex. *Journal of the American College of Cardiology*, 598–609.
- Marques, A., Peralta, M., Loureiro, N., Loureiro, V., Naia, A., & Matos, M. (2019). A Atividade Física dos Adolescentes Portugueses, Resultados do Estudo de 2018. In *RPCA • (Vol. 10)*.

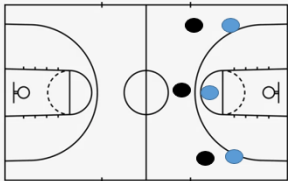
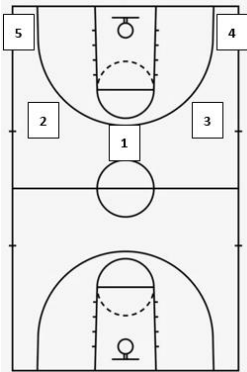
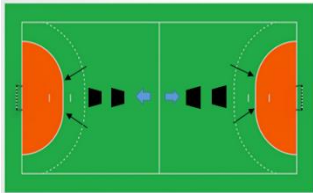
- Pereira, G., Moura, N., & Guimarães, M. (2019). *Influência do índice de Massa Corporal no Nível de Aptidão Física de Crianças do Ensino Fundamental*.
- Ruivo, R. (2018). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (Self, Ed.; 1st ed.).
- Vasques, D., Silva, K., & Lopes, A. (2007). *Aptidão cardiorrespiratória de adolescentes de Florianópolis, SC*. 13.

7.2 Apêndices

Apêndice 1- Plano de aula 12ºG

Plano de Aula 01-02-2023	Planeamento
Professor: Rodrigo Carrajola Turma: 12º G	Local/Espaço: PV2 Higienização: Todos os alunos sem exceção, devem desinfetar as mãos antes e pós a utilização de qualquer tipo de material; - Utilização de calçado apropriado (meias antiderrapantes ou sapatilhas);
Objetivos Específicos: Basquetebol, tomada de decisão, passe, drible e lançamento, 5 aberto; Andebol, avaliação do remate; Objetivos Gerais: Ativação da capacidade cardiorrespiratória, condição física, desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;	Número de alunos: 16
Duração: 90 minutos	
Observações: a aula decorreu com aquilo que foi delineado. No início da aula apresentei um vídeo em torno de reflexão, do Bom Dia, sobre os benefícios do exercício físico, criando assim uma dinâmica de aula diferente do habitual. De seguida na parte inicial os alunos, realizaram um trabalho de manipulação e controlo no basquetebol, onde evidenciaram sempre um excelente empenho. Na parte fundamental da aula, foi realizado o jogo reduzido de basquetebol, onde os objetivos se centraram, no passe e corte e no jogo aberto no momento ofensivo. Ainda nesta parte, os alunos foram avaliados no remate em suspensão no Andebol, com o realce dos pontos críticos a serem cumpridos. Na parte final refletimos aspetos a melhorar e pontos positivos da aula. O orientador deu bons feedbacks, dando-me sempre muito autonomia, inclusive nem sempre estando presente em todos os momentos da aula, realçou o bom clima de aula, a boa gestão de aula e relação interpessoal com os alunos, sugeriu novos exercícios, dinâmicas de posicionamento em aula e futuras sugestões de metodologias de aula em contexto de jogo padronizado. Devo continuar empenhado e dedicado neste processo de ensino/aprendizagem, para me tornar um profissional de excelência.	

Bloco	Organização da Sessão			Tempo
	Exercícios	Descrição/Critérios de Êxito/Pontos Críticos	Organização/Esquema	
Inicial	Realização do Bom Dia, momento de reflexão - Apresentações dos conteúdos; - Montagem e preparação das estações; - Aquecimento;	- Corrida de preparação; - Ativação muscular; - Formação em meia lua; 5 minutos de corrida moderada - Os alunos durante um tempo determinado poderão realizar o drible à vontade, o objetivo centra-se em não parar; - Ao estímulo sonoro, os alunos devem imediatamente trocar a bola com um colega; - 4 alunos serão selecionados e ao estímulo sonoro devem atacar o cesto livre, o último a realizar o cesto realiza 5 flexões;	 	20'
	- Drible livre; - Controlo e manipulação;			

Principal	- Situação de jogo reduzido, 3x3; - Após lançamento da outra equipa deve sempre regressar a uma marca delineada; - Basquetebol 5x5; - Os alunos de fora realizam o jogo do 31; - Exercício Andebol, avaliação finta e remate em suspensão; - O aluno deve realizar a finta aos dois obstáculos e de seguida, realizar o remate, em apoio ou em suspensão, o professor irá dizer o tipo de remate a executar;	- Coopera com os colegas; - Desmarca-se oportunamente; - Na progressão para o cesto, toma a decisão mais acertada, passa ao colega livre, lança, lançamento na passada, dribla para o cesto; - Define bem a posição de tripla ameaça; - Passe penetrante (bola aproxima-se do cesto) / Corte para o cesto após o passe, se não recebe reposiciona-se do lado contrário da bola; - Passe não penetrante (bola afasta-se do cesto) / Corte para o cesto após o passe, se não recebe a bola reposiciona-se do lado contrário à bola; - Remate em suspensão: o aluno realiza um salto e fica com o corpo completamente suspenso no ar no momento de execução do arremesso; - Remate com apoio: o aluno está em contacto com os dois pés no solo no momento de execução do arremesso;	Pausa para hidratar, após a fase inicial;   <u>Este esquema tático assenta na sua base em passes e cortes com aclaramentos para os cantos após o corte para o cesto que procede o passe.</u> 	60'
Final	- Avaliação da aula; - Retorno à calma; - Alongamentos; - Desmontagem e Desinfecção;	-Alongamentos: Grande dorsal/ Peitoral/ Tricípeds/ Bicípeds/ Pulso/ Glúteo/ Quadríceps/ Isquiotibiais/ Lombar c/rotação;		10'

Apêndice 2- Reflexão do Plano de aula

Nome: Rodrigo Carrajola		
Número de aluno: 58508		
Orientador Cooperante: José Calixto		
Escola Cooperante: Colégio Marista de Carcavelos		
Turma: 12ª G	Número da aula: 34	Data: 01-02-2023

Elabore uma reflexão crítica da aula lecionada, destacando de forma clara os principais aspectos positivos e os aspectos negativos. Faça uma avaliação global da aula, relate se o planejamento foi cumprido e quais foram as dificuldades principais. Indique alterações em aulas futuras e como estas podem potencializar o processo de ensino-aprendizagem dos estudantes.

A aula decorreu com aquilo que foi delineado. No início da aula apresentei um vídeo em torno de reflexão, do Bom Dia, sobre os benefícios do exercício físico, criando assim uma dinâmica de aula diferente do habitual. De seguida na parte inicial os alunos, realizaram um trabalho de manipulação e controlo no basquetebol, onde evidenciaram sempre um excelente empenho. Na parte fundamental da aula, foi realizado o jogo reduzido de basquetebol, onde os objetivos se centraram, no passe e corte e no jogo aberto no momento ofensivo. Ainda nesta parte, os alunos foram avaliados no remate em suspensão no Andebol, com o realce dos pontos críticos a serem cumpridos. Na parte final refletimos aspectos a melhorar e pontos positivos da aula. O orientador deu bons feedbacks, dando-me sempre muito autonomia, inclusive nem sempre estando presente em todos os momentos da aula, realçou o bom clima de aula, a boa gestão de aula e a boa relação interpessoal com os alunos, o mesmo sugeriu novos exercícios, dinâmicas de posicionamento em aula e futuras sugestões de metodologias de aula em contexto de jogo padronizado. Devo continuar empenhado e dedicado neste processo de ensino/aprendizagem, para me tornar um profissional de excelência.

7.3 Anexos

Anexo 1- Rotação de Espaços



Educação Física - Rotação de Espaços - 3/10/2022 a 04/11/2022

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
Espaço	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PRE	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PRE	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PRE	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PRE	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PRE
1		11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	5º B	9º E		7º D			12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B			9º C	11º G	12º B	5º B			12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G			
2	2º C	11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	6º B	9º E		6º E	PR 5B		12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B	PR 9C	11º G	12º B	5º B		PR 4B	12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G					
3	2º C	6º D	11º A	12º B	12º G			4º B	10º D	12º C		11º G	6º A	5C	7º B	12º H	10º G			8º PR 3A	12º C	11º H	6º B	12º PR 10A	3º A	7º A	1º A	12º H	10º D/E						
4	2º C	6º D	11º A	12º B	12º G			4º B	10º D	12º C		11º G	6º A	5A	7º B	12º H	10º G			9º D	12º C	11º H	6º B	12º PR 10A	3º A	7º A	1º A	12º H	10º D/E						
5			10º D/E	9º C	10º B	11º D/E		8º E		10º A	11º H	8º C	7º C							12º F				7º D		10º C	9º E								
6			10º D/E		10º B	11º D/E				10º A	11º H									12º F				7º D		10º C									
7	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D					8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º C	4º E	8º H	10º A				
8	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D			9º D	8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º C	4º E	8º H	10º A					
9	2º D	9º B	11º F	7º B	3º A	7º E								1º B	5º D		5º A			9º C	11º D/E	2º C	5º A	8º C			4º B		7º A						
10			11º F																	11º C	11º D/E														

Antonio Ramos

Daniel Pedro

José António

José Calisto

Flávia Rosinha

Luís Magalhães

Manuel Morgado

Paulo Belo

Rogério Gomes

Inês Bocas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO

PV1	Pavilhão - parte norte
CF	Campo de futebol e pista de atletismo
PV2	Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO

RNG	Ringue e patio 2º ciclo
GIN	Ginásio
PTI	Patio Interno



Educação Física - Rotação de Espaços - 7/11/2022 a 09/12/2022

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
Espaço	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	PRE	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	PRE	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	PRE	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	PRE	CF	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	PRE
1	11º A	9º D	7º C	11º C				4º B	5º B	9º E		7º D			12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B			9º C	11º G	12º B	5º B			12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G			
2	2º C	11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	6º B	9º E		6º E	PR 5B		12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B	PR 9C	11º G	12º B	5º B		PR 4B	12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G					
3	2º C	6º D	11º A	12º B	12º G			4º B	10º D	12º C		11º G	6º A	5C	7º B	12º H	10º G			8º PR 3A	12º C	11º H	6º B	12º PR 10A	3º A	7º A	1º A	12º H	10º D/E						
4	2º B	6º B	11º B	12º C	G			4º B	10º D	12º C		11º G	6º A	5A	7º B	12º H	10º G			9º D	12º C	11º H	6º B	12º PR 10A	3º A	7º A	1º A	12º H	10º D/E						
5			10º D/E	9º C	10º B	11º D/E		8º E		10º A	11º H	8º C	7º C							12º F				7º D		10º C	9º E								
6			10º D/E		10º B	11º D/E				10º A	11º H									12º F				7º D		10º C									
7	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D					8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º C	4º E	8º H	10º A				
8	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D			9º D	8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º C	4º E	8º H	10º A					
9	2º D	9º B	11º F	7º B	3º A	7º E								1º B	5º D		5º A			9º C	11º D/E	2º C	5º A	8º C			4º B		7º A						
10			11º F																	11º C	11º D/E														

Antonio Ramos

Daniel Pedro

José Antônio

José Calixto

Fátima Rosinha

Luís Magalhães

Manuel Morgado

Paulo Belo

Rogério Gomes

Inês Brocas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO

PV1 Pavilhão - parte norte
 CF Campo de futebol e pista de atletismo
 PV2 Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO

RNG Ringue e patio 2º ciclo
 GIN Ginásio
 PTI Patio Interno

Educação Física - Rotação de Espaços - 12/12/2022 a 27/01/2022

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira								
Espaco	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	PRE	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	PRE	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	PRE	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	PRE	GIN	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	PRE		
1		11ª	9ª	7ª	11ª			4ª	5ª	9ª			7ª		12ª	10ª	12ª	11ª	11ª	9ª	11ª	12ª	5ª		12ª	5ª	3ª	9ª	10ª								
		A	D	C				B	B	E					G	H	D/E	A	B		C	G		B	B			D/E	5ª	A		3ª	9ª	10ª	G		
2	2ª	11ª	9ª	7ª	11ª			4ª	6ª	9ª			6ª	PR	12ª	10ª	12ª	11ª	11ª	9ª	11ª	12ª	5ª		12ª	5ª	3ª	9ª	10ª								
		A	D	C				A	C	E			E	SB	G	H	D/E	A	B	PR	3B	C	G	A	B		PR	4B	D/E	5ª	A		E	B	B	G	
3	2ª	6ª	11ª	12ª	12ª			4ª	10ª	12ª		11ª	6ª	PR	7ª	12ª	10ª			8ª	PR	3A	C	H	E	6ª	B										
		A	D	C				A	C			11ª	6ª	PR	7ª	12ª	10ª			8ª	PR	3A	C	H	E	6ª	B										
4	2ª	6ª	11ª	12ª	12ª			4ª	10ª	12ª		11ª	6ª	PR	7ª	12ª	10ª			8ª	PR	3A	C	H	E	6ª	B										
		A	D	C				A	C			11ª	6ª	PR	7ª	12ª	10ª			8ª	PR	3A	C	H	E	6ª	B										
5			10ª	9ª	10ª	11ª		8ª			10ª	11ª	8ª		7ª					12ª				7ª		10ª	9ª										
			D/E	C	B	D/E		E			A	H	C		C					F			D		C	E											
6			10ª	9ª	10ª	11ª					10ª	11ª								12ª				D		10ª	9ª										
			D/E	B	D/E						A	H								F			D		C												
7	12ª	12ª	8ª	8ª	3ª	5ª		5ª	7ª	9ª					1ª		5ª	10ª	6ª					8ª	2ª	6ª	11ª										
	B	F	A	D	B	D		C	A	A					C		E	F	D						2ª	C	F										
8	12ª	12ª	8ª	8ª	3ª	5ª		5ª	7ª	9ª					1ª		5ª	10ª	6ª				8ª	2ª	6ª	11ª											
	B	F	A	D	B	D		C	A	A					C		E	F	D					2ª	C	F											
9	2ª	9ª	11ª	7ª	3ª	7ª									1ª		5ª		5ª				9ª	11ª	2ª	5ª	8ª										
	D	B	F	B	A	E									B		D		A				11ª	C	C	A											
10			11ª	F																			11ª	11ª													
			D/E																				D/F														

Antonio Ramos
Daniel Pedro
José António
José Calisto
Flávia Rosinha

Luis Magalhães
Manuel Morgado
Paulo Belo
Rogério Gomes
Inês Biccas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO
PV1 Pavilhão - parte norte
CF Campo de futebol e pista de atletismo
PV2 Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO
RNG Ringue e patio 2º ciclo
GIN Ginásio
PTI Patio Interno

Educação Física - Rotação de Espaços - 30/01/2023 a 03/03/2023

2ª Feira												3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira						
Espaço	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	
1		11º	9º	7º	11º			4º	5º	9º			7º		12º	10º	12º	11º	11º	9º	11º	12º	5º			12º	5º	3º	9º	10º						
		A	D	C				B	B	E			D		G	H	D/E	A	B		C	11º	G	B	B		D/E	A	5º	1º	B	B	G			
2	2º	11º	9º	7º	11º			4º	6º	9º			6º	PR	12º	10º	12º	11º	11º	9º	11º	12º	5º			12º	5º	4º	1º	9º	10º	10º				
		A	D	C				C	11º	C			5B		G	H	D/E	A		PR	C	9º	11º	G	A	B		4B	12º	A	5º	1º	B	B	G	
3	2º	6º	D	B	C	12º		4º	10º	12º		11º	6º	PR	7º	10º	H	G		8º	PR	12º	H	6º	E		6º	12º	PR	10º	A	3º	E	1º	12º	
		D	B	C	G			C	12º	C		11º	G	SA	7º	12º	H			9º	D	12º	H	6º	E	2º	6º	12º	A	10º	3º	C	7º	1º	12º	
4	2º	6º	B	B	C	G			10º	12º		11º	G	6º	7º	12º	10º	H			D	12º	H	6º	E	2º	6º	12º	A	10º	3º	C	7º	1º	12º	
		B	B	C	G							11º	G	A	6º	7º	12º	10º	H			D	12º	H	6º	E	2º	6º	12º	A	10º	3º	C	7º	1º	12º
5			10º	D/E	C	10º	11º		8º	E		10º	11º	8º	7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	C	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
6			10º	D/E	B	10º	11º	D/E				10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D		10º	9º	E						
			D/E	B	10º	11º	D/E					10º	11º		7º				12º	F					7º	D										

Antonio Ramos
Daniel Pedro
José António
José Calisto
Flávia Rosinha

Luis Magalhães
Manuel Morgado
Paulo Belo
Rogério Gomes
Inês Biccas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO
PV1 Pavilhão - parte norte
CF Campo de futebol e pista de atletismo
PV2 Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO
RNG Ringue e patio 2º ciclo
GIN Ginásio
PTI Patio Interno

	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
Espaco	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE
1			11º A	9º D	7º C	11º C				4º B	5º B	9º E		7º D			12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B		9º C	11º G	12º B	5º B			12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G		
2	2º C	11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	6º B	9º E		6º D	PR E	PR SB			12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B	PR 3B	9º C	11º G	6º A	12º B	5º B		PR 4B	12º D/E	5º A	5º B	1º B	9º B	10º G
3	2º A	6º D	11º B	12º C	12º G			4º C	10º A	12º C	11º G	11º A	6º PR A	7º 5C	12º B	10º H	12º D/E	11º A	8º PR B	12º 3A	11º C	6º H	6º E	12º PR A	10º 4A	3º A	7º A	1º A	12º H	10º D/E					
4	2º B	6º B	11º B	12º C	12º G			4º C	10º A	12º C	11º G	11º A	6º PR A	7º 5A	12º B	10º H	12º D/E	11º A	9º D	12º C	11º H	6º E	2º B	6º 12º A	10º A	3º C	7º C	1º C	12º H	10º D/E					
5			10º D/E	9º C	10º B	11º D/E		8º E		10º A	11º H	11º C		7º C					12º F					7º D		10º C	9º E								
6			10º D/E	10º B	11º D/E					10º A	11º H	11º C							12º F					7º D		10º C									
7	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D						8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º B	4º C	8º E	10º H			
8	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A				1º C	5º E	10º F	6º D					8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º B	4º C	8º E	10º H				
9	2º D	9º B	11º F	7º B	3º A	7º E							1º B	5º D		5º A					9º D	11º C	11º D/E	2º C	5º A				4º B	7º A					
10			11º F																				11º C	11º D/E											

Antonio Ramos

Daniel Pedro

José Antônio

José Calisto

Flávia Rosinha

Luis Magalhães

Manuel Morgado

Paulo Belo

Rogério Gomes

Inês Bicas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO

PV1 Pavilhão - parte norte

CF Campo de futebol e pista de atletismo

PV2 Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO

RNG Ringe e patio 2º ciclo

GIN Ginásio

PTI Patio Interno

	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
Espaco	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE
1		11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	5º B	9º E		7º D			12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B	9º C	11º G	12º B	5º B		12º D/E	5º A	3º B	9º B	10º G						
2	2º C	11º A	9º D	7º C	11º C			4º B	6º B	9º E		6º D	PR 5B		12º G	10º H	12º D/E	11º A	11º B	9º C	11º G	12º B	5º B		PR 4B	12º D/E	5º A	5º E	1º B	9º B	10º G				
3	2º A	6º D	11º B	12º C	12º G			4º C	10º A	12º C	11º G	11º A	6º PR 5C		7º B	12º H	10º G			8º PR 3A	12º C	11º H	6º E		6º PR 10º A	4A	3º A	7º E	1º A	12º H	10º D/E				
4	2º B	6º B	11º B	12º C	12º G			4º C	10º A	12º C	11º G	11º A	6º PR 5A		7º B	12º H	10º G			9º D	12º C	11º H	6º E	2º B	6º 12º A	10º A	3º C	7º E	1º C	12º H	10º D/E				
5			10º D/E	9º C	10º B	11º D/E			8º E	10º A	11º H	11º C							12º F				7º D		10º C	9º E									
6			10º D/E	10º B	11º D/E					10º A	11º H	11º C							12º F				7º D		10º C										
7	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A					1º C	5º E	10º F	6º D					8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º B	4º C	8º E	10º H			
8	12º B	12º F	8º A	8º D	3º B	5º D		5º C	7º A	9º A					1º C	5º E	10º F	6º D					8º C	2º A	6º C	11º F	10º F	10º B	8º B	4º C	8º E	10º H			
9	2º D	9º B	11º F	7º B	3º A	7º E									1º B	5º D		5º A				9º D	11º C	11º D/E	2º C	5º A			4º B	7º A					
10			11º F																																

Antonio Ramos

Daniel Pedro

José Antônio

José Calisto

Flávia Rosinha

Luis Magalhães

Manuel Morgado

Paulo Belo

Rogério Gomes

Inês Bicas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO

PV1 Pavilhão - parte norte

CF Campo de futebol e pista de atletismo

PV2 Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO

RNG Ringe e patio 2º ciclo

GIN Ginásio

PTI Patio Interno

Anexo 2- Planeamento Anual 9ºD

9º Ano

Turma: D

Período	Calendarização	Unidade Temática	Nº Aulas Previstas
1º Período	De 14/9/2022 / a 28/09/2022	Avaliação, testes físicos	6
	De 03/10/2022 a 04/11/2022	Ginástica de Solo	8
		Andebol	2
		Futsal	2
	De 07/11/2022 a 09/12/2022	Corfebol	5
		Basquetebol	5
		Voleibol	5
2º Período	De 12/12/2022 a 16/12/2022	Ténis de Mesa	2
		Atletismo	1
	De 03/01/2023 a 27/01/2023	Badminton	3
		Avaliação testes físicos	3
		Atletismo	4
	De 30/01/2023 a 03/03/2023	Andebol	5
		Futsal	5
		Ginástica de Aparelhos	3
		Danças Sociais	2
	De 06/03/2023 a 29/03/2023	Voleibol	2
		Ginástica Acrobática	2
		Judo	2
		Corfebol	2
3º Período	De 17/04/2022 a 21/04/2022	Voleibol/	1
		Condição física	1
		Andebol	1

	De 24/04/2022 a 07/06/2022	Atletismo	4
		Futebol	4
		Râguebi	4
		Avaliação testes físicos	3
		Basquetebol	3
Observações: O planeamento anual é um momento de extrema importância naquilo que irá caracterizar os conteúdos a abordar ao longo de todo o ano letivo.			

O Professor: Rodrigo Carrajola

Anexo 3- Planeamento Anual 12ºG

12º Ano

Turma: G

Período	Calendarização	Unidade Temática	Nº Aulas Previstas
1º Período	De 14/9/2022 / a 28/09/2022	Observação	6
	De 03/10/2022 a 04/11/2022	Avaliação testes físicos/Corfebol/Basquetebol	4
		Atletismo/Futebol	5
	De 07/11/2022 a 09/12/2022	Expressão Físico Motora, Dança (Espetáculo de Finalistas)	3/4
		Ginástica	5
2º Período	De 03/01/2023 a 27/01/2023	Voleibol/ Ginástica (Solo)	1
		Voleibol	1
	De 30/01/2023 a 03/03/2023	Voleibol/ Ginástica (Solo)	3
		Condição Física/Andebol	4
		Atletismo/Futebol	3
		Râguebi	2
		Avaliação testes físicos/ Basquetebol	3
		Danças Sociais	2
3º Período	De 06/03/2023 a 29/03/2023	Ginástica	4
		Andebol/Corfebol	4
	De 17/04/2022 a 21/04/2022	Ginástica	1
		Condição Física	1
		Andebol/Basquetebol/Corfebol	7
3º Período	De 24/04/2022 a 07/06/2022	Voleibol/ Testes Físicos	5
		Judo	2

Observações: O planeamento anual é um momento de extrema importância naquilo que irá caracterizar os conteúdos a abordar ao longo de todo o ano letivo.

O Professor: Rodrigo Carrajola