



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Discente

Carlos Emanuel Perdiz Daun e Lorena Santos

O efeito das atividades físicas extracurriculares na aptidão física dos alunos do 3º ciclo e Secundário

Orientadora: Ana Carolina Reyes

Orientador Cooperante: Horácio das Neves

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Discente

Carlos Emanuel Lorena Santos

O efeito das atividades físicas extracurriculares na aptidão física dos alunos do 3º ciclo e Secundário

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção
do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário, realizado no ano letivo 2022/2023
(Despacho nº 7255/2015)

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

Índice

Abreviaturas e Siglas	v
Índice de Figuras	vi
Índice de Gráficos	vi
Índice de Tabelas	vi
Agradecimentos.....	vii
Resumo	viii
Abstract.....	ix
1. Introdução.....	1
2. Expectativas Iniciais do Estágio	2
3. Área I – Profissional, Social e Ética.....	3
3.1. O Agrupamento de Escolas João de Deus	4
3.2. A Escola Secundária João de Deus	7
3.3. Espaços de Educação Física	7
3.4. Turmas e horário de Estágio.....	10
3.5. Identificação das dificuldades	14
4. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	15
4.1. Planeamento.....	15
4.2. Ensino	16
4.3. Avaliação	18
5. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	21
5.1. Projeto Educativo	21
5.2. Plano Anual de Atividades.....	21
5.3. Regulamento Interno.....	22
5.4. Desporto Escolar	22
5.5. Cargos Pedagógicos	24
5.6. Interação com a comunidade escolar	24
6. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	28
RESUMO	28
ABSTRACT	29
INTRODUÇÃO	30
MATERIAIS E MÉTODOS	32
AMOSTRA	32
INSTRUMENTOS.....	32
PROCEDIMENTOS	33

RESULTADOS.....	34
DISCUSSÃO	35
CONCLUSÃO	36
7. Reflexão Final.....	37
8. Referências Bibliográficas	38
9. Anexos.....	40
9.1. Anexo 1 – Rotação de Espaços de Educação Física na Escola Secundária João de Deus.....	40
9.2. Anexo 2 – Planeamento Anual do Desporto Escolar	41
9.3. Anexo 3 – Planeamento Anual da Turma 12^ºH	42
9.4. Anexo 4 – Inventário de Material de Educação Física da Escola	44
9.5. Anexo 5 – Ficha de Avaliação de Competências dos Alunos	48
9.6. Anexo 6 – Plano de Aula de Educação Física	49
9.7. Anexo 7 – Plano de Treino do Desporto Escolar.....	51
9.8. Anexo 8 – Tabela de Avaliação de Níveis da Turma 12^ºH.....	53
9.9. Anexo 9 – Tabela de Avaliação Final dos Alunos	54
9.10. Anexo 10 – Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas João de Deus.....	55
9.11. Anexo 11 – Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas João de Deus	56
9.12. Anexo 12 – Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas João de Deus	57
9.13. Anexo 13 – Oferta do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas João de Deus.....	58
9.14. Anexo 14 – Modelo de Ata Simplificada de Reunião	59
9.15. Anexo 15 – Informação da Visita de Estudo de Educação Física	60
9.16. Anexo 16 – Cartão de Jogo de Orientação	61
9.17. Anexo 17 – Tabela de Valores de Referência dos Testes FITescola (Raparigas)	62
9.18. Anexo 18 – Tabela de Valores de Referência dos Testes FITescola (Rapazes)	63

Abreviaturas e Siglas

AEJD	Agrupamento de Escolas João de Deus
AFE	Atividades Físicas Extracurriculares
CEF	Curso de Educação e Formação
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
ESJD	Escola Secundária João de Deus
ISEIT	Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
MEEFEBS	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
PIEF	Programa Integrado de Educação e Formação
PNEF	Programa Nacional de Educação Física

Índice de Figuras

Figura 1 – Ações que sustentam as práticas de supervisão.....	3
Figura 2 - Recursos do Agrupamento de Escolas João de Deus.....	4
Figura 3 - Relação dos alunos do Agrupamento de Escolas João de Deus.....	5
Figura 4 – Organigrama do AEJD.....	6
Figura 5 - Escola Secundária João de Deus.....	7
Figura 6 - Ginásio da Escola Secundária João de Deus.....	8
Figura 7 - Campo Relvado e Pista de Atletismo da Escola Secundária João de Deus.....	8
Figura 8 - Espaço Exterior Coberto da Escola Secundária João de Deus.....	9
Figura 9 - Espaço de Ténis da Escola Secundária João de Deus.....	9
Figura 10 – Local dos Espaços de Educação Física na Escola Secundária João de Deus.....	10
Figura 11 – Horário de Estágio.....	11
Figura 12 – Análise SWOT.....	14
Figura 13 – Espectro dos estilos de ensino.....	17
Figura 14 – Processo de Avaliação Formativa.....	19
Figura 15 – Jogo de Voleibol da Fase Regional do Desporto Escolar da Equipa Feminina.....	23
Figura 16 – Visita de Estudo de Educação Física.....	26

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Relação de alunos do 10ºK.....	12
Gráfico 2 – Relação de alunos do Curso de Educação e Formação.....	12
Gráfico 3 – Relação de alunos do 12ºH.....	13
Gráfico 4 – Amostra do estudo.....	32
Gráfico 5 – Relação de Participantes e Não Participantes.....	32

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Análise Descritiva dos Testes Vaivém, Abdominais e Flexões de Braços.....	34
Tabela 2 – Análise Descritiva dos Testes Senta e Alcança e Impulsão Horizontal	35

Agradecimentos

Ao Instituto Piaget por possibilitar e facilitar o processo de estágio, por todas as experiências vividas no âmbito do curso realizado e pelos conhecimentos transmitidos ao longo dos últimos dois anos, através de todos os professores, que tiveram uma importância fulcral no desenvolvimento do plano de estudos. Não menos importantes, um obrigado a todos os funcionários do instituto que, de variadas formas deram o seu contributo para que fosse possível terminar este caminho.

À Professora Ana Carolina Reyes por todo o auxílio prestado, orientações fundamentais e pelos seus aconselhamentos científicos certos. Um agradecimento especial por ter apoiado a escolha da temática da investigação, facilitando imenso todo este processo e pelas suas visitas ao local de estágio, que foram muito proveitosas e enriquecedoras.

Ao Professor Horácio das Neves por se ter disponibilizado para orientar e acompanhar este estágio, pelas suas orientações e dicas profissionais muito valiosas e por ter possibilitado a vivência de experiências inesquecíveis, no âmbito do estágio curricular. Um obrigado muito especial pelo acolhimento caloroso na instituição de estágio, fazendo com que tudo fosse mais facilitado e pela ajuda na recolha de dados para a investigação.

Ao Professor Fernando Minhalma por ter facilitado o acesso à sua turma, a fim de enriquecer, ainda mais, a experiência do estágio e, também, pela ajuda na recolha de dados para a investigação.

A todos os restantes professores do Departamento de Educação Física e os diversos funcionários da escola pela igual forma de acolhimento e pela ajuda que forneceram, na instituição de estágio.

À minha família e amigos, pelo apoio constante que foram prestando de variadas formas. As palavras de apreço e motivação foram fundamentais, nunca deixando que houvesse pensamentos negativos, permitindo seguir este caminho de cabeça erguida.

A todos os colegas de curso, que, de alguma forma, deram o seu contributo neste processo, através da partilha de experiências e pelos bons momentos passados na instituição de estudo.

Aos alunos com quem trabalhei na instituição de estágio, que, de forma direta, foram os figurantes deste processo, contribuindo para o sucesso do desempenho realizado e para o crescimento pessoal e profissional na área da docência.

Resumo

O objetivo deste trabalho foi descrever, o mais detalhado possível, o processo de estágio curricular, realizado no âmbito da Educação Física, com vista à conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Começando pela Área I, que tem como foco a caracterização do local onde se realizou o estágio curricular, as ideias básicas passam também por descrever a relação estabelecida com os vários agentes do estágio, tais como as turmas envolvidas e todos os professores e funcionários da escola. Posteriormente, a Área II apresenta os três domínios principais do processo de ensino-aprendizagem: Planeamento, Ensino e Avaliação. Paralelamente, é feita uma descrição dos métodos utilizados na escola de estágio nestes domínios. Na Área III é feita uma descrição mais aprofundada de todas as atividades e projetos que houve a oportunidade de participar, através da envolvimento direta do Professor-Estagiário com os vários agentes escolares, enfatizando as aprendizagens absorvidas nestas experiências. Por fim, na Área IV é apresentado o estudo realizado no contexto da investigação científica inerente ao estágio. Esta investigação teve como objetivo estudar os efeitos das atividades físicas extracurriculares na aptidão física dos alunos da Escola Secundária João de Deus. Nos principais resultados obtidos, observou-se que existem diferenças de aptidão física entre os alunos praticantes e não praticantes destas atividades, embora nem todas muito significativas. Concluindo, podemos constatar que as atividades físicas extracurriculares são benéficas para a aptidão física dos alunos e para a sua saúde, no geral, sendo que os professores de Educação Física têm um papel fundamental, tanto na promoção e incentivo na prática destas atividades, como na melhoria da saúde e aptidão física dos alunos, através das aulas de Educação Física.

Palavras-Chave: Educação Física, Estágio, Aptidão Física, FITescola, Atividades Físicas Extracurriculares

Abstract

The objective of this work was to describe, in as much detail as possible, the curricular internship process, carried out within the scope of Physical Education, with a view to completing the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. Starting with Area I, which focuses on characterizing the location where the curricular internship took place, the basic ideas also include describing the relationship established with the various agents of the internship, such as the classes involved and all teachers and school staff. Subsequently, Area II presents the three main domains of the teaching-learning process: Planning, Teaching and Assessment. At the same time, a description of the methods used in the internship school in these areas is made. In Area III, a more in-depth description is made of all the activities and projects in which there was the opportunity to participate, through the direct involvement of the Intern Teacher with the various school agents, emphasizing the learning absorbed in these experiences. Finally, in Area IV the study carried out in the context of scientific research inherent to the internship is presented. This investigation aimed to study the effects of extracurricular physical activities on the physical fitness of Escola Secundária João de Deus students. In the main results obtained, it was observed that there are differences in physical fitness between students who practice and do not practice these activities, although not all of them are very significant. In conclusion, we can see that extracurricular physical activities are beneficial for students' physical fitness and their health in general, with Physical Education teachers playing a fundamental role, both in promoting and encouraging the practice of these activities, and in improving health and physical fitness of students, through Physical Education classes.

Keywords: Physical Education, Internship, Physical Fitness, FITescola, Extracurricular Physical Activities

1. Introdução

Este documento reflete o Relatório Final, enquadrado na unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT), no Piaget de Almada. O fio condutor deste documento relata sobretudo o processo desenvolvido ao longo do Estágio Curricular, realizado no ano letivo 2022/2023, na Escola Secundária João de Deus (ESJD), situada na cidade de Faro. Neste relatório, serão abordadas quatro grandes áreas:

- Área I - Profissional, Social e Ética;
- Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem;
- Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade;
- Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

A primeira área é destinada à descrição e caracterização do agrupamento escolar e da ESJD em particular, bem como às expectativas e dificuldades esperadas ao longo do Estágio Curricular. Na dimensão dois, serão abordados três temas fundamentais para a vida futura profissional, como professor de Educação Física (EF), sendo eles o planeamento, o ensino e a avaliação, que traduzem o cerne do trabalho de um docente, no contexto escolar. A dimensão seguinte fará menção ao envolvimento do estagiário na comunidade educativa, abordando o projeto educativo e o planeamento anual da escola, algumas atividades realizadas, o projeto do Desporto Escolar (DE), entre outros temas. Por fim, na quarta área, será contextualizada a investigação científica proposta para o estágio, com uma questão pertinente de estudo para formação, desenvolvimento e crescimento dos alunos, que é a aptidão física e o envolvimento dos alunos em atividades físicas e desportivas extracurriculares.

O Estágio Curricular é o culminar de uma aprendizagem gradual, onde se põem em prática os conceitos adquiridos ao longo da Licenciatura e do 1º ano do MEEFEBS, traduzindo-se assim num processo fundamental para a criação das primeiras ideologias e orientações de um futuro professor de EF. É neste período que os Professores Estagiários têm o primeiro contacto com a realidade escolar, experienciando as tarefas que um docente desempenha ao longo de um ano letivo, mas também começa a sentir as dificuldades principais de um processo que tem como objetivo desenvolver as capacidades pessoais a nível profissional e, simultaneamente, potenciar a aprendizagem dos alunos que tem a seu cargo. Desta forma, considera-se que é importante haver um equilíbrio entre o domínio dos conteúdos e programas a aplicar nas aulas e o conhecimento do nível dos alunos, a fim de potenciar o processo de ensino-aprendizagem, tal como afirma Anacleto (2008), referindo que “não basta dominar os saberes a ensinar, é necessário para a sua transposição, planificar e organizar as situações de aprendizagem, analisar as dificuldades dos alunos e promover a diferenciação pedagógica” (p.19).

2. Expectativas Iniciais do Estágio

No sentido de existir o equilíbrio, acima referido, o papel dos Orientadores Pedagógicos é fundamental para que o Professor-Estagiário tenha o sucesso desejado, neste longo processo de formação. Tanto o Orientador de Estágio Institucional, como o Orientador Cooperante, desempenham funções determinantes para o sucesso do Professor-Estagiário, fazendo a ponte entre os vários domínios a realizar ao longo do estágio. Neste ponto, os Orientadores tiveram também uma presença fulcral na gestão das expectativas sobre todo o processo do estágio. Numa fase embrionária, este processo iniciou com a escolha do local do mesmo, onde, desde logo, começaram a surgir as primeiras decisões e reflexões pessoais sobre o processo de estágio e das dificuldades que iriam ter de ser ultrapassadas. Houve uma preocupação pessoal em procurar informações sobre a escola de estágio, recorrendo a feedbacks de alunos que já tinham realizado o mesmo processo nesta escola. Foi então que, após ter recebido um feedback muito positivo, foi tomada a decisão de realizar o estágio na mesma. Os primeiros contactos presenciais com o local de estágio foram muito importantes na garantia de uma boa decisão, sendo que houve um primeiro encontro com o Orientador de Estágio e, posteriormente, a reunião geral de professores da escola. A partir daqui foram criadas expectativas elevadas sobre o que iria ser o ano letivo de estágio.

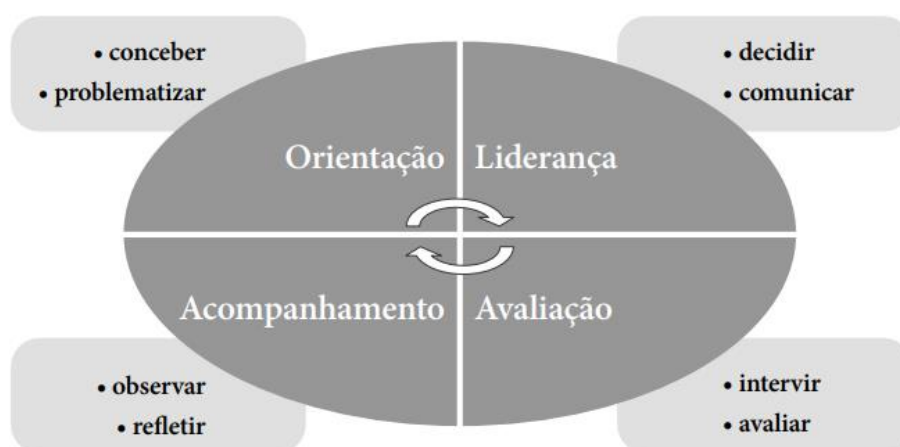
Começaram, então, a surgir as primeiras expectativas do papel a desempenhar, enquanto professor de EF. Desde logo, na vertente do planeamento, era pretendido, ao longo do estágio curricular, oferecer boas orientações aos alunos, em quantidade e qualidade, fornecendo uma larga variedade de atividades e oportunidades educativas, tentando garantir que o processo de ensino-aprendizagem fosse o melhor possível. Neste sentido, o planeamento das aulas e do ano letivo tinha de ser encarado com muita seriedade, sendo este uma ferramenta essencial de trabalho, combinando de forma dinâmica, objetivos, conteúdos e métodos, a fim de organizar todo o percurso pedagógico dos alunos, tendo em conta as características específicas dos mesmos. Relativamente ao relacionamento com os alunos, surgiam as dúvidas de qual o melhor estilo de liderança a adotar, sendo que a ideia base seria criar a melhor relação possível com estes, dentro de valores cívicos gerais a cumprir, como o respeito mútuo, cordialidade e boa educação.

Iniciado então o período de aulas, as duas primeiras semanas foram de observação às turmas e aos professores. Neste caso, as expectativas passavam por tentar absorver o máximo de informação possível, no sentido de criar as primeiras linhas orientadoras do que iria ser o trabalho seguinte a realizar. Estas observações serviram, essencialmente, para perceber os estilos de ensino dos professores e sua forma de interagir com os alunos e também para observar o nível motor dos alunos e a forma de interagir uns com os outros, o que se revelou muito importante para o resto do estágio, visto que este primeiro contacto foi muito positivo. As primeiras aulas ministradas foram então o primeiro grande desafio, desde a parte de construir os planos de aula, tentando ser sempre minucioso e criterioso nesta questão e, também a prática de dar a aula em si, com o receio e ansiedade de tudo correr pelo melhor. Nas expectativas iniciais, havia algo não tão preocupante, que era o fator de lidação pessoal com os alunos, pois, neste âmbito, já existia uma vasta experiência, noutros contextos externos, o que facilitou essa parte ao longo do estágio e, particularmente, na fase inicial. Em suma, as expectativas eram de chegar ao fim do estágio com o sentimento de orgulho e superação pessoal, ultrapassando as dificuldades encontradas, ao longo do processo, com distinção. Adicionalmente, era esperado um grande desenvolvimento pessoal e profissional, através desta prática.

3. Área I – Profissional, Social e Ética

Os professores de EF desempenham um papel importante no desenvolvimento motor e cognitivo das crianças e jovens, no contexto escolar. No entanto, existem vários desafios e dificuldades a serem ultrapassados, a fim de potenciar a aprendizagem dos alunos, ao longo dos vários anos letivos que estes permanecem neste contexto. Desta forma, é importante haver uma colaboração entre os vários profissionais presentes na vida escolar, para que se possa alcançar o sucesso desejado. No que diz respeito à intervenção pedagógica pessoal, integrada no Estágio Curricular, considera-se que é de extrema importância estar enquadrado com todas as dinâmicas do processo de ensino-aprendizagem enraizadas no local de estágio. Através do projeto de formação proposto, foi possível desenvolver ao máximo as competências pessoais de trabalho como futuro docente de EF, no sentido de trabalhar para proporcionar a melhor qualidade de ensino aos alunos envolvidos neste processo. Para que tal seja possível, é importante existir um grande compromisso pessoal e profissional, a fim de estar alinhado com os colegas docentes do grupo de EF, procurando manter uma relação profissional baseada no respeito, proximidade, integridade e interajuda.

Neste sentido, tal como já foi dito anteriormente, os Orientadores de Estágio têm um papel fundamental no que toca à supervisão pedagógica. Encarando a supervisão como uma plataforma profissional, Gaspar et al. (2012) assumem que é um dos domínios profissionais dos docentes, sendo que abrange três vertentes de desempenho funcional, tais como a vertente institucional, a instrucional e a avaliativa. A figura 1 ilustra as tarefas implicadas no processo de supervisão.



Fonte: Gaspar et al. (2012, p.54)

Figura 1 – Ações que sustentam as práticas de supervisão

Tendo em conta estas questões, o processo de Estágio Curricular tem uma importância fundamental na integração dos futuros profissionais na área do ensino, na medida em que se começa a ter os primeiros contactos com as reais situações de trabalho, desempenhando um pouco de todas as tarefas que um professor realiza no dia a dia profissional. De acordo com Azevedo (2009, p.32), o estágio curricular é designado como o “componente curricular estruturador da formação docente, numa perspetiva de trabalho coletivo, interdisciplinar e investigativo norteado por princípios voltados para a formação permanente do docente, a aproximação entre os espaços de formação e de exercício profissional”. A mesma autora defende que o processo de estágio é um componente fundamental no que toca à formação de professores, em que se pretende proporcionar, aos professores estagiários,

um conhecimento mais aproximado possível da realidade profissional, visando estabelecer uma relação entre a teoria e a prática. Complementando esta afirmação da aprendizagem dos estagiários, Albuquerque (2003) refere que o processo de orientação conceptual na formação de professores deve direccionar as actividades práticas, nomeadamente, fazer um bom planeamento baseado num determinado programa de ensino e, ainda, como desenvolver esse mesmo programa e avaliá-lo.

A nível pessoal, o processo de estágio foi realizado com muito empenho e seriedade, a fim de conseguir obter os melhores resultados possíveis e absorver as aprendizagens obtidas nas variadas experiências vividas.

3.1. O Agrupamento de Escolas João de Deus

O Agrupamento de Escolas João de Deus (AEJD) é composto por 5 escolas, no concelho de Faro, sendo a sede na ESJD. Para além desta, o agrupamento ainda agrega a Escola EB 2/3 Santo António, a Escola EB 1/JI Ria Formosa, a Escola EB 1/JI de Areal Gordo e a Escola EB 1 da Ferradeira. Este é um agrupamento de escolas que tem como ideologia alcançar a excelência, procurando valorizar, distinguir e premiar os melhores alunos a diversos níveis, a fim de os manter motivados para alcançarem o sucesso escolar. Este agrupamento foi oficializado em 2012, tendo em conta a rede escolar existente na altura. A nível pessoal, é de referir que este é um agrupamento de escolas na qual foram retiradas muito boas impressões, desde o primeiro contacto e, essencialmente, foi criado um sentimento muito positivo de integração, sendo que a receção pela parte dos vários órgãos e funcionários do mesmo foi muito calorosa e reconfortante. A partir deste primeiro momento, foi possível criar uma sensação de satisfação inicial, a qual permitiu que todo o processo de estágio fosse mais fácil de realizar. Na figura 2 está ilustrada a realidade das escolas do agrupamento, relativamente à estrutura das mesmas, aos espaços que dispõem e alguns números de recursos humanos.

	EB 1/JI Areal Gordo	EB 1 Ferradeira	EB 1/JI Ria Formosa	EB 2/3 Santo António	ES João de Deus	Total geral
Distância escola sede	3Km	6 Km	600m	200 m		
Turmas	3	2	15	42	50	112
Docentes	4	2	24	73	100	203
Terapeutas da fala			2	1	3	6
Terapeuta Ocupacional				1	1	2
Intérpretes					8	8
Doc. Língua gestual					6	6
Psicólogos			2	1	4	7
Assistentes técnicos					14	14
Assistentes operacionais	3	1	14	23	39	80
Salas aula	3	2	16	28	32	81
Lab.informática	1			2	5	8
Lab. Ciências				3	6	9
Música				1	1	2
Esp. Desporti. Exteriores			1	1	3	5
Esp. Desporti. Interiores			1	1	1	3
Biblioteca (sala)			1	1	1	3
S. prof.DTS	1		1	2	2	5
Cantina/refeitório	1	1	1	1	1	5
Secretaria					1	1

Figura 2 - Recursos do Agrupamento de Escolas João de Deus

Relativamente à oferta formativa, o AEJD dispõe de um leque muito alargado de opções, desde o ensino Pré-Escolar até ao Ensino Secundário. A partir do 2º Ciclo, existe alguma oferta especializada, tais como Cursos de Educação e Formação (CEF), Ensino Artístico Especializado, Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) e Cursos Profissionais no Ensino Secundário. A figura 3 demonstra a relação dos alunos do AEJD, que contemplam esta oferta formativa, indicando também alguns dados estatísticos relevantes sobre os mesmos.

	EB 1/JI Areal Gordo	EB 1 Ferradeira	EB 1/JI Ria Formosa	EB 2/3 Santo António	ES João de Deus	Total geral
Total alunos	65	38	259	713	980	2055
Idade média 15 set	5,6	8,4	7,2	12,01	16,0	12,8
Pré	25		59			84
1º ciclo	40	38	200			278
2º ciclo				328		328
3º ciclo				281	131	412
PIEF					11	11
EFA				93		
sec cch					684	684
sec prof					165	165
% outras nacionalidades	15%	26%	15%	10%	6%	10%
% sem ASE	38%	32%	38%	62%	72%	62%
% mãe EE	69%	66%	82%	84%	81%	82%
Média anos escolaridade EE*	9,5	7,0	10,2	11,7	13,2	12,0

Figura 3 - Relação dos alunos do Agrupamento de Escolas João de Deus

Relativamente aos funcionários não docentes do agrupamento, os dados indicam que, atualmente, existem cerca de 100 funcionários, onde a maior parte conta com mais de 10 anos de tempo de serviço nas suas funções e também apresentam mais de 50 anos de idade. De referir também que houve uma renovação de pessoal não docente, recentemente, visto que os dados mostram que há 48 funcionários com menos de 4 anos de serviço.

No que toca ao corpo docente, o agrupamento conta com mais de 200 professores e educadores, sendo que mais de 50% apresentam mais de 50 anos de idade e mais de 20 anos de tempo de serviço. Estes factos indicam então que este é um grupo estável, o que permite uma boa continuidade dos trabalhos e projetos do agrupamento ao longo dos anos. A nível de organização, o agrupamento apresenta uma estrutura alargada, tal como está ilustrado na figura 4, que descreve o organigrama que está em vigor no AEJD.

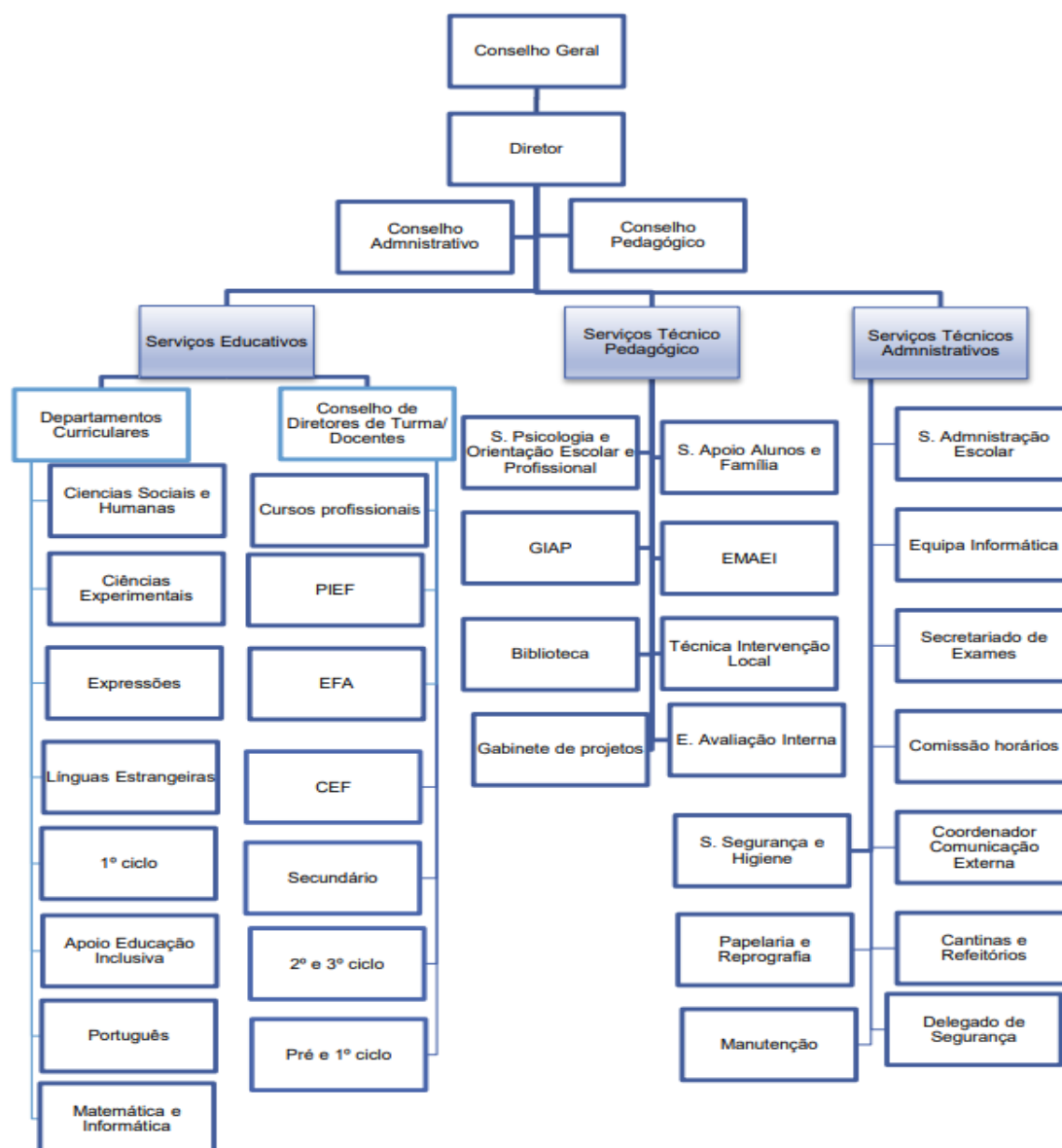


Figura 4 - Organograma do Agrupamento de Escolas João de Deus

A fim de clarificar o Posicionamento Estratégico do agrupamento, dando resposta a algumas questões pertinentes como o porquê da sua existência, o que é importante alcançar ou o que se pretende ser, estão definidos, no Projeto Educativo, aspetos como a Missão, a Visão e os Valores do AEJD:

- **Missão** – Construir Escolas Inclusivas e de Sucesso, onde o propósito é formar cidadãos autónomos, responsáveis, interventivos, solidários, tolerantes e capazes de aprender ao longo da vida. Com base na inclusão, é pretendido criar igualdade de oportunidades para todos e promover o sucesso escolar e social dos alunos, facilitando o desenvolvimento de competências sociais, conhecimentos, capacidades e atitudes;
- **Visão** – Formar alunos capazes de enfrentarem os desafios futuros com resiliência e confiança, promovendo o sucesso de forma saudável, respondendo às necessidades e ambições de todos, com o intuito de preparar os alunos para bons desempenhos nos vários contextos da vida;
- **Valores** – Trabalho, cooperação, ética, solidariedade/bondade, integridade/dignidade, resiliência e saúde.

3.2. A Escola Secundária João de Deus

A ESJD é assim conhecida desde 1978, sendo que a primeira denominação foi a de Liceu Nacional de Faro, datado em 1836. Esta escola de referência, na cidade de Faro, este em remodelações através do programa Parque Escolar, que terminaram em 2015, dando-lhe o aspeto renovado que hoje apresenta, tal como ilustrado na figura 5. Atualmente, a escola abrange na sua estrutura quase 1000 alunos e mais de 140 professores.



Figura 5 - Escola Secundária João de Deus

Levando em linha de conta os pontos fortes, pontos fracos, constrangimentos e oportunidades, esta escola, assim como as restantes escolas do agrupamento, definiu três grandes prioridades:

- **Prioridade 1** – Envolver e Corresponsabilizar;
- **Prioridade 2** – Educar para o Futuro;
- **Prioridade 3** – Organizar para o Sucesso.

3.3. Espaços de Educação Física

Relativamente aos espaços para a realização das aulas de EF, a ESJD apresenta 4 opções de rotação de espaços, sendo eles o ginásio, o campo relvado, o campo exterior coberto e o campo de ténis e, ainda, 3 espaços de arrecadação de material para as aulas. Estes espaços apresentam as seguintes características:

Ginásio - Caracteriza-se por ter no chão 2 tapetes de tatami, sendo que os alunos apenas podem praticar EF, em cima deste chão, sem sapatilhas calçadas. Contém ainda dois espaços de arrecadação, que contêm materiais como colchões, plintos, bancos suecos, boques, arcos e bolas de ginástica

rítmica, *reuters*, trave olímpica, entre outros materiais. Para além disso, o ginásio tem ainda um palco, espaldares e duas cordas suspensas. Neste espaço é possível realizar atividades de ginástica, luta, badminton, dança, entre outras modalidades de interior. Na figura 6 está ilustrado o espaço do ginásio.



Figura 6 - Ginásio da Escola Secundária João de Deus

Campo Relvado – Este espaço caracteriza-se por ter um campo de relvado sintético, marcado com um campo de futebol de 7 e também tem um pequeno campo não marcado, ao lado, separado por uma rede. Neste espaço, é possível realizar algumas modalidades como futebol, basebol, *rugby*, entre outras, como mostra a figura 7.

Pista de Atletismo – Este espaço caracteriza-se por abranger uma pista de atletismo de 300 metros, como demonstrado, também, na figura 7. Este é um recurso de utilização universal, não estando contemplado na rotação de espaços.



Figura 7 - Campo Relvado e Pista de Atletismo da Escola Secundária João de Deus

Espaço Exterior Coberto – Este espaço é caracterizado por abranger na sua largura três campos de basquetebol e de voleibol. Apresenta também marcações e linhas de campo de futsal e andebol. Neste espaço, é possível realizar algumas modalidades como futebol, andebol, voleibol, basquetebol, entre outras, como mostra a figura 8.



Figura 8 - Espaço Exterior Coberto da Escola Secundária João de Deus

Espaço de Ténis - Caracteriza-se por ter quatro campos marcados de ténis e ainda um campo de andebol e futebol de 5. Neste espaço, é possível realizar algumas modalidades como futebol, ténis, corfebol, andebol, atletismo, entre outras, como está ilustrado na figura 9.



Figura 9 - Espaço de Ténis da Escola Secundária João de Deus

É, então, possível constatar que esta escola está provida de excelentes infraestruturas, utilizadas para a prática das aulas de EF, sendo que, na figura 10, está demonstrada a localização das mesmas, face ao espaço geral da ESJD, consoante a numeração das figuras anteriores.



Figura 10 – Local dos Espaços de Educação Física na Escola Secundária João de Deus

3.4. Turmas e horário de Estágio

Relativamente ao horário de estágio, este foi construído em conjunto com o orientador cooperante, após ter sido feita a seleção das turmas para trabalhar e organizadas todas as restantes tarefas previstas para realizar durante o estágio. A fim de completar o horário com 6 tempos letivos e preencher os requisitos de abranger 2 ciclos diferentes, as turmas escolhidas foram as turmas 12ºH, 10ºK e o CEF (9º ano). As duas turmas do ensino secundário são da regência do professor cooperante Horácio das Neves e a turma do 9º ano é da regência do professor Fernando Minhalma, que se disponibilizou para colaborar no estágio curricular.

Relativamente ao DE, a modalidade escolhida foi o voleibol, visto que é o único Grupo/Equipa que o professor cooperante Horácio das Neves orienta neste contexto. É um grupo onde estão incluídos ambos os géneros nos treinos. No que toca ao acompanhamento de Direção de Turma, foi encontrada a solução de acompanhar a turma 10ºK, visto ser uma turma integrada no estágio curricular e tendo em conta o facto de que o professor Horácio não realiza tarefas de Direção de Turma. O horário está ilustrado na figura 11.

Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10h35-11h25	Direção de Turma	12º H		12º H	
11h35-12h25			9º CEF	Tempo de Seminário	
Almoço					
15h35-16h25			10º K		
16h35-17h25					
17h30 – 20h		Desporto Escolar		Desporto Escolar	

Figura 11 – Horário de Estágio

No que diz respeito às três turmas envolvidas no estágio pedagógico, sendo estas o CEF (9º ano), o 10ºK e 12º H, pode-se dizer que constituíram um desafio pessoal, devido ao facto de abrangerem um vasto leque das opções de ensino existentes. No que concerne ao 10ºK, esteve inserida no Ensino Profissional, nomeadamente no Curso Profissional de Fotografia, que, ao longo do ano, foi sofrendo inúmeras alterações relativamente ao número de alunos, começando com apenas 8 alunos no início do ano letivo, dos quais apenas 1 rapaz (12,5%) e 7 raparigas (87,5%) e terminando o ano com 14 alunos, sendo 4 rapazes e 10 raparigas, tal como demonstrado no gráfico 1. A nível sociodemográfico, esta turma apresentava algumas dificuldades, no que toca a questões financeiras, visto que alguns alunos fizeram notar esta questão no seu discurso ao longo do ano e, também a nível cultural e social, observou-se alguma variedade de etnias ou de educação familiar, o que, por vezes, gerou alguns conflitos no seio da turma, fora das aulas de EF e, consequentemente, esses mesmos conflitos tinham alguma influência no decorrer das aulas de EF. No que toca ao nível de aprendizagem motor, foi de notar alguma discrepância de níveis dentro da turma, sendo que um dos rapazes desta turma apresentava dificuldades motoras, devido a uma hemiparesia e os restantes alunos apresentam capacidades físicas e motoras muito diferenciadas uns dos outros. Desta turma, constatou-se o facto de nenhum aluno fazer qualquer tipo de desporto ou atividade física, fora do contexto escolar, pelo que pode ter influenciado a performance dos alunos nas aulas, ao longo do ano, sendo que alguns deles já tinham feito algum desporto, no passado.

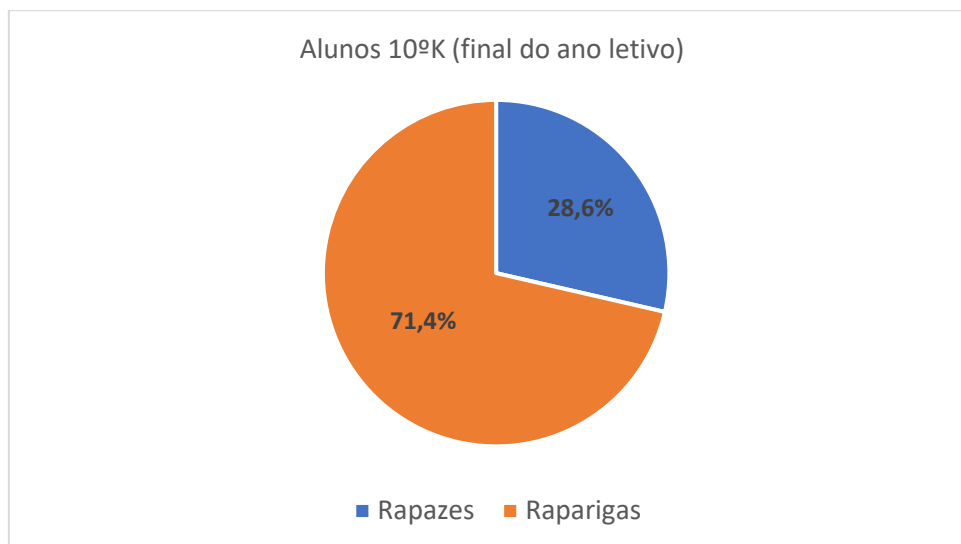


Gráfico 1 – Relação de alunos do 10ºK

Relativamente ao CEF, tinha a característica de ter apenas 9 alunos, dos quais 6 rapazes e 3 raparigas, tal como ilustrado no gráfico 2, sendo que esta particularidade se manteve constante ao longo do ano, ao contrário da turma anterior. Contudo, alguns alunos acabaram por apresentar um número elevado de faltas às aulas ou, em alguns casos, estavam presentes nas aulas, mas não as faziam por diversos motivos, o que fez com que o número de alunos a participar nas aulas fosse ainda menor, chegando mesmo a acontecer haver aulas com a participação de apenas 5 alunos. Nos restantes parâmetros, esta turma apresenta algumas dificuldades, tanto a nível sociodemográfico, como a nível cultural e social, à semelhança da turma anterior, também devido a alguma variedade de etnias ou de educação familiar e também com alguns problemas financeiros inerentes. A nível motor, nenhum dos alunos apresentava algum tipo de limitações, embora seja de notar a grande discrepância de níveis motores entre os alunos. Tal como a turma anterior, nenhum aluno realiza algum tipo de exercício ou atividade física fora da escola, pelo que também se fez notar este facto pela aptidão física menos boa dos alunos, sendo que alguns alunos já tinham praticado algum desporto, no passado.

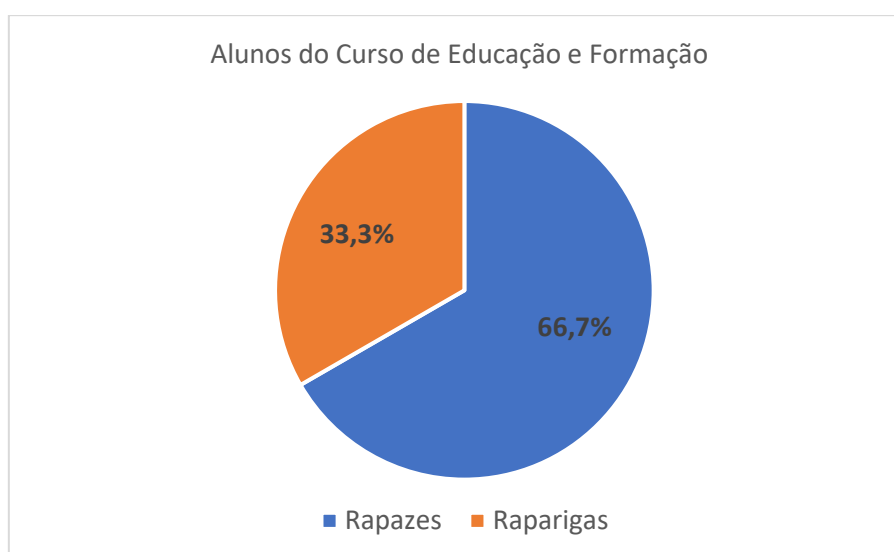


Gráfico 2 – Relação de alunos do Curso de Educação e Formação

Representando o ensino secundário regular, dos cursos científico-humanísticos, a turma do 12ºH era composta por 24 alunos, dos quais 13 rapazes e 11 raparigas, tal como representado no gráfico 3. A nível motor, apenas uma aluna apresentava uma condição física especial, sendo que tinha a particularidade de ser anã e, durante o ano letivo, passou por algumas intervenções cirúrgicas nos membros inferiores para reconstituição óssea, o que fez com que esta aluna estivesse numa cadeira de rodas todo o ano letivo. Tirando este caso particular, todos os restantes alunos não aparentavam ter limitações físicas, apresentando padrões motores elevados e homogêneos entre si. De notar, que no geral, foram alunos esforçados e competitivos, preocupados com as notas e critérios de avaliação. Analisando outras questões, tanto a nível sociodemográfico, como a nível cultural e social, esta turma está enquadrada numa classe social média-alta. Relativamente aos níveis de atividade física dos alunos desta turma, é de notar que uma grande parte dos alunos fazia algum tipo de desporto ou atividade física, fora do contexto escolar. Dentro destas atividades, destacam-se o exercício físico em ginásio, as modalidades de futebol, karaté, atletismo e equitação, o que pode ajudar a explicar a diferença dos níveis de aptidão física e desenvolvimento motor entre os alunos desta turma relativamente aos alunos das duas turmas anteriores.

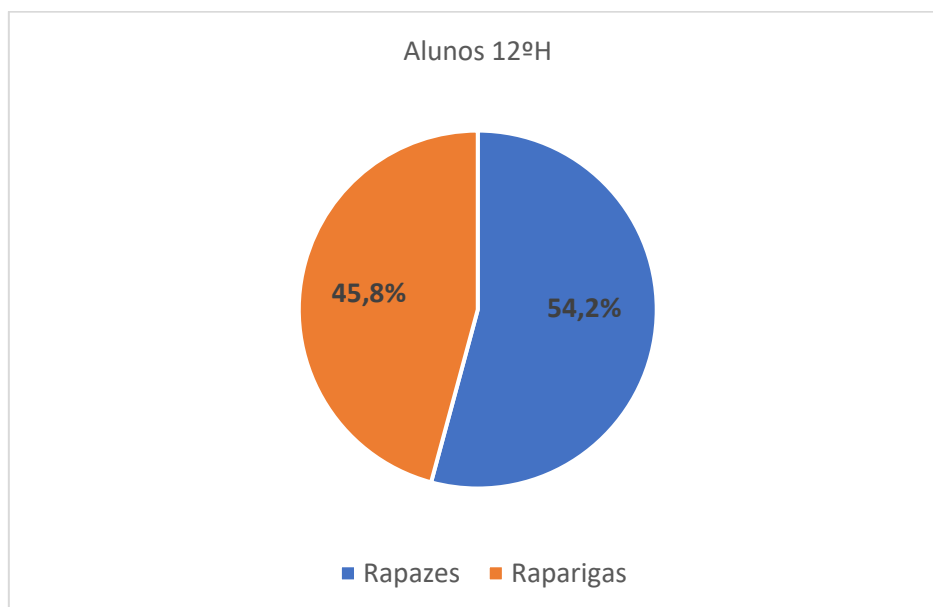


Gráfico 3 – Relação de alunos do 12ºH

O trabalho realizado com estas três turmas foi muito proveitoso e permitiu experienciar várias realidades possíveis, no contexto escolar, com turmas de diferentes tipologias, desde o ensino regular ao ensino profissional e, também, tendo contacto com alguns alunos com dificuldades, quer motoras, quer de outros níveis. É de ressaltar também que o acompanhamento dos orientadores do estágio, tanto o cooperante e o professor auxiliar, como a orientadora institucional, foi excepcional. Considera-se que foi um ponto fundamental para o sucesso deste processo, que se revelou longo, cansativo, mas muito gratificante.

3.5. Identificação das dificuldades

De acordo com as expectativas iniciais, criadas acerca deste processo curricular, nesta parte do relatório é feita uma análise SWOT (*strenghts, weaknesses, opportunities and threats*), estabelecendo uma ligação entre os pontos fortes e os pontos fracos, bem como as oportunidades e ameaças encontradas ao longo deste período. Esta análise visa clarificar o desenvolvimento pessoal e profissional, relativamente às tarefas realizadas, como demonstra a figura 12.

Forças - Experiência pessoal na interação com adolescentes, em contexto não escolar; - Determinação, boa gestão de tempo e capacidade de comunicação; - Excelentes condições para a prática das aulas de EF, na ESJD; - Bom trabalho de equipa e relação entre todos os agentes escolares e colegas de EF; - Oferta educativa e plano de atividades com qualidade e muito vasta.	Fraquezas - Não há espaço de pavilhão fechado; - Pouca disponibilidade de tempo, devido ao trabalho profissional; - Falta de experiência e conhecimento em situações de alunos com necessidades especiais;
Oportunidades - Local de estágio perto da zona de residência; - Conhecimentos aprofundados em diversas modalidades desportivas e no PNEF; - Escola está rodeada de um espaço verde (Mata do Liceu).	Ameaças - Envolvência pessoal em diversas atividades em simultâneo.

Figura 12 – Análise SWOT

4. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Esta área abrange três domínios de intervenção, nomeadamente: Planeamento, Ensino e Avaliação. Através do conhecimento científico já investigado e da prática pedagógica, realizada ao longo do estágio, é possível perceber as diferenças de intervenção nos vários ciclos escolares e nos diferentes contextos de ensino possíveis, no âmbito escolar.

4.1. Planeamento

O planeamento é um processo que faz parte da vida de qualquer docente, sendo que permite guiar o trabalho a desenvolver nas aulas, adequando os programas escolares ao contexto de aprendizagem e aos próprios alunos. Como tal, os professores de EF não são exceção neste processo. De acordo com Januário (1996) citado por Inácio et al. (2014), este é um “processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino”. Analisando o processo decisório do ensino referente à planificação, Anacleto (2008, p.51) refere que os docentes têm uma grande responsabilidade e que fazem “escolhas racionais em função de fins e de meios disponíveis (amenização de situações problemáticas), simulam estratégias, delineiam cenários e antecipam, por vezes até com uma margem de erro mínima, alguns fatores eventuais que abrolham durante o processo de ensino”.

Neste aspeto do planeamento, ao longo do estágio curricular, a ideia passava por oferecer boas orientações aos alunos, em quantidade e qualidade, potenciando uma maior variedade de atividades e oportunidades educativas, aperfeiçoando o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, o planeamento das aulas e do ano letivo foi encarado com muita seriedade, sendo uma ferramenta essencial de trabalho, combinando de forma dinâmica, objetivos, conteúdos e métodos, a fim de organizar todo o percurso pedagógico dos alunos, tendo em conta as características específicas dos mesmos. No local de estágio, para que este processo fosse realizado na sua plenitude, existia um documento de rotação de espaços, feito pelo Departamento de EF, antes do início do ano letivo, que está ilustrado no anexo 1. Complementando esta questão do planeamento, nos anexos 2 e 3, estão representados os planos anuais do DE e da turma 12ºH, respetivamente, como exemplos de duas formas distintas de planeamento, em contexto escolar. Numa fase mais embrionária do planeamento, ainda antes do início das aulas de EF, estas foram as primeiras ferramentas a serem trabalhadas, no que diz respeito ao planeamento anual, para que o todo o restante processo fosse mais facilitado e bem organizado pelos vários professores de EF. Não menos importante nesta parte do planeamento, foi também atualizado o inventário do material de EF disponível na escola (anexo 4), a fim de se poder realizar as primeiras aulas práticas, conscientes do material existente.

No decorrer das primeiras aulas de EF, foram realizadas as primeiras avaliações iniciais, através de fichas específicas de cada modalidade para este efeito (anexo 5), no sentido de observar a performance e comportamento dos alunos sobre as várias modalidades presentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Estas avaliações iniciais realizadas são uma ferramenta do planeamento das aulas de EF, pois é através destas que é possível os professores planearem os conteúdos para as aulas, da melhor forma, e a maneira mais adequada de abordar os mesmos.

Relativamente aos planos de aula, existiram várias preocupações na elaboração dos mesmos, nomeadamente os aspetos de revelar coerência, adequação aos conteúdos, flexibilidade, continuidade, precisão, clareza e riqueza, consoante as características dos alunos, da escola e da

própria comunidade, em harmonia com as ideias estabelecidas no plano curricular. As aulas de EF devem estar sempre ajustadas à avaliação inicial efetuada e com o nível de cada turma, com a consciência de serem fornecidos esclarecimentos adicionais aos alunos com maiores dificuldades de aprendizagem. De acordo com Évora (2005, p.14), por norma, as aulas de EF são estruturadas em três partes:

- a) parte preparatória que embora seja uma parte destinada ao aquecimento dos alunos, muitos professores utilizam-na para introduzir jogos com características semelhantes ao desporto da unidade didática que vão abordar durante a fase de desenvolvimento da aula com o intuito de não só solicitar os diferentes grupos musculares que vão ser solicitados durante a aula, mas também funciona como uma breve organização, contacto, exercitação e orientação para a parte seguinte da aula;
- b) parte principal que constitui a parte mais importante da aula, não só por ocupar a maior parte do tempo destinada a aula, mas também por ser a parte onde o professor tenta atingir os objetivos referidos no plano destinados a unidade didática.
- c) e finalmente, a parte final que tem como objetivo principal o retorno a calma, e também é nesta parte da aula que o professor faz uma breve avaliação do desempenho dos seus alunos, mostrando-lhes duma forma geral o que fazem bem e os aspetos que precisam ser trabalhados ainda mais, para poderem atingir os objetivos propostos.

Desta forma, os planos das aulas de EF foram elaborados, tal como demonstrado no anexo 6, cumprindo com os aspetos fundamentais necessários para o normal funcionamento das aulas de EF, mas também, respeitando as várias fases de estruturação descritas anteriormente. Ainda na construção de planos, mas no caso do DE, estes foram elaborados consoante as várias fases da planificação estruturada em conjunto com o Orientador Cooperante. Os planos de treino do DE foram elaborados com a mesma estrutura dos planos de aula, descrito anteriormente, tal como exemplificado no anexo 7.

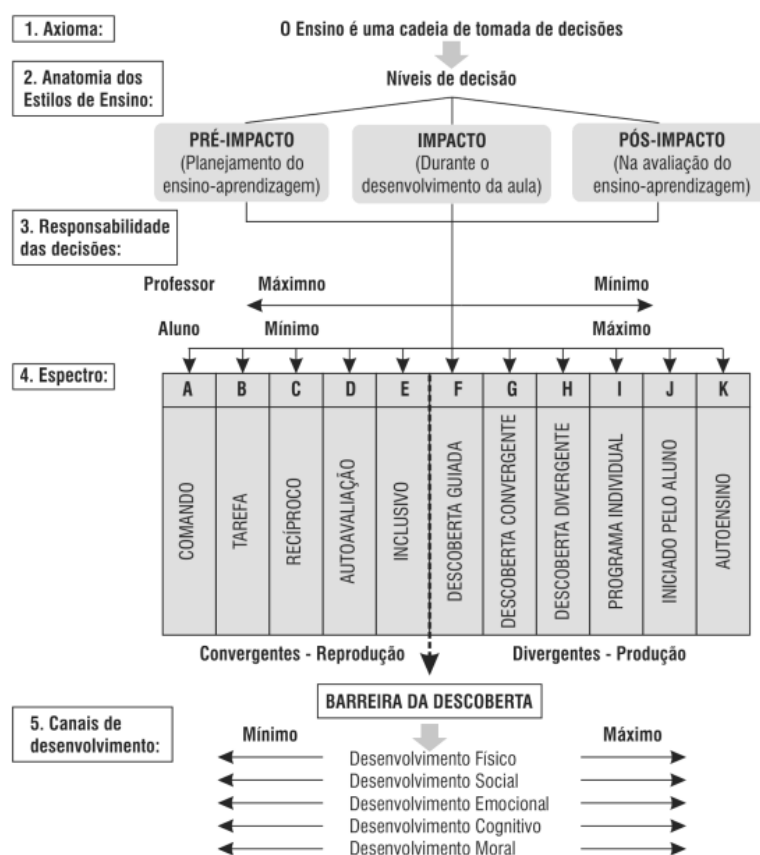
Na prática do estágio, a estrutura de todas as aulas de EF e dos planos de treino do DE contemplaram um momento de aquecimento, onde se apresentavam os objetivos da aula e os conteúdos a abordar, enquanto se realizava alguns exercícios de aquecimento geral. Posteriormente, foram feitas partes de aquecimento mais específicos, consoante as atividades desenvolvidas na aula. Na parte principal, eram realizados os exercícios mais específicos dos conteúdos e modalidades abordadas, podendo ser em situação de estações/circuito. Esta parte das aulas ou treinos visava desenvolver as competências práticas e cognitivas dos alunos. Por último, seguia-se a fase de retorno à calma, onde se realizavam atividades de relaxamento e alongamentos, na qual era também realizado um balanço geral das aulas e treinos, bem como uma interligação com a sessão seguinte.

4.2. Ensino

O momento do ensino é aquele em que os professores têm, efetivamente, os alunos à sua frente e pretendem transmitir informação valiosa, para que estes possam assimilar e enriquecer o seu reportório motor e cognitivo. Paralelamente, esta é a fase menos suscetível ao erro e que obriga a que os professores de EF tenham uma grande capacidade de improvisação, aquando da ocorrência de algo inesperado. Esta ideia está em consonância com Gomes et al. (2017, p.87), onde referem que:

Um ensino de qualidade em educação física depende, em grande parte, da capacidade do professor organizar as situações de aprendizagem com vista a que todos os alunos, independentemente das suas características, desenvolvam os conhecimentos, atitudes e competências necessárias para adotarem e manterem um estilo de vida fisicamente ativo e saudável durante a escolaridade e ao longo da vida.

Na figura 13, estão mencionados onze estilos de ensino, sendo que cada um deles apresenta características próprias e nenhum é melhor que o outro. Nesta questão, cada professor apresenta o seu estilo ou, até mesmo, uma mistura de estilos, que o caracteriza, onde o objetivo de qualquer um deles é transmitir informação, para que haja desenvolvimento de determinadas capacidades humanas.



Fonte: Gomes et al. (2017, p.92)

Figura 13 – Espectro dos estilos de ensino

No mesmo livro, Gomes et al. (2017, p.106) concluem que o ensino tem maior qualidade quando:

O professor possua, para além da dimensão ética e moral, um vasto reportório de técnicas e estilos de ensino, no sentido de assegurar a todos os alunos de forma coerente, aprendizagens significativas e desafiantes, de modo a tornar e manter um cidadão fisicamente ativo e literado e cumprindo as finalidades da educação física.

Pessoalmente, existia uma ideia de quais os estilos de liderança que se encaixavam melhor com a personalidade própria. Ainda assim, era pretendido experimentar vários métodos e estilos de ensino e de liderança, a fim de tentar identificar com mais certeza quais as melhores opções de ensino a adotar, neste contexto de estágio curricular. Relativamente ao relacionamento com os alunos, a ideia era criar a melhor relação possível com os mesmos, dentro de valores gerais a cumprir, como o respeito e cordialidade, fundamentalmente, pois tal como referem Martins et al. (2017), a criação de um bom

clima relacional entre professor e alunos e, também, entre os próprios alunos é um fator importante para um ensino eficaz em EF.

Desta forma, os estilos de ensino mais utilizados ao longo do estágio curricular foram os estilos de comando e tarefa, dentro dos convergentes, na medida em que algumas situações requeriam um pulso mais firme nas tarefas a realizar, com as orientações e os resultados da tarefa a serem definidos pelo professor, procurando haver maior controlo e precisão ao desenvolvimento das tarefas e da aula em si. Tal como referem Gomes et al. (2017), os estilos de comando e tarefa são os estilos mais utilizados pelos professores de EF, na medida em que há um maior aproveitamento do tempo de aula, a transmissão da informação é mais rápida e as questões de segurança estão mais garantidas na realização das tarefas. Dentro dos estilos divergentes, houve uma mistura de estilos, consoante as várias situações ao longo do ano letivo, destacando-se os estilos da descoberta guiada, descoberta convergente e descoberta divergente. Estes estilos permitem aos alunos maiores possibilidades de escolha das soluções para os desafios que têm pela sua frente, onde o professor tem o papel de validação e orientação, colocando questões que façam com que os alunos reflitam nas várias possibilidades existentes. De acordo com Gomes et al. (2017, p.105), a utilização destes três estilos divergentes mencionados acima “implica conceder mais tempo aos alunos durante as tarefas, estimulando-os a pensar por si próprios na resposta acertada, promovendo assim o desenvolvimento do autoconceito e sentido crítico, na seleção das respostas”.

Estes estilos de ensino só funcionaram, devido à utilização de *feedbacks*, a fim de dar informação importante aos alunos para que todos conseguissem atingir o sucesso nas tarefas propostas. Segundo Martins et al. (2017), os professores de EF mais eficazes são aqueles que fornecem mais e melhores *feedbacks* aos seus alunos, sendo que estes devem ser adequados e específicos, consoante as tarefas que os alunos estão a realizar. Os mesmos autores referem ainda que os *feedbacks* utilizados devem ser distribuídos equitativamente por todos os alunos, para que todos possam ter as mesmas possibilidades de evolução e informações recebidas. Contudo, para um professor de EF, não basta apenas dar *feedbacks* aos alunos, sendo que é necessário fechar o ciclo, garantindo que após os *feedbacks* dados, os alunos assimilam a informação e conseguem corrigir os aspetos necessários.

4.3. Avaliação

A avaliação é uma ferramenta fundamental no processo de ensino-aprendizagem, sendo que existem vários momentos de avaliação ao longo deste processo. Segundo Quina (2009), a modalidade de avaliação mais usual, em EF, é a avaliação contínua, que pressupõe um processo contínuo de aperfeiçoamento das competências dos alunos, partindo de uma situação inicial, onde se pretende adquirir novos conhecimentos e transformações para a vida. Este tipo de avaliação implica três fases complementares, que são a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação final ou sumativa. Relativamente à avaliação inicial, Bratfische (2003, p.21) refere que:

O principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, é detetar as dificuldades da aprendizagem e suas causas, e, quando bem compreendido, esse processo possibilita grandes ganhos à Educação e a aprendizagem do aluno se torna mais significativa. Na Educação Física a avaliação é, igualmente, um diagnóstico, portanto, deve ter o intuito de detetar possíveis falhas no processo ensino-aprendizagem.

Tendo em conta esta afirmação, revela-se muito importante realizar uma avaliação inicial numa fase embrionária do ano letivo, a fim de identificar o nível motor dos alunos e, posteriormente, poder planejar o restante processo de avaliação dos alunos. Esta avaliação inicial, passa por observar o desempenho dos alunos, não só nas várias modalidades desportivas presentes no PNEF, mas também no comportamento e conhecimento sobre os conteúdos programáticos. O processo de observação do desempenho dos alunos, na fase inicial do ensino, trata-se de “um instrumento afinado ao ambiente ecológico da ação, permitindo detetar informações que posteriormente são recolhidas, organizadas, compreendidas e relatadas. Essas informações proveem necessariamente do foco atencional e do afinamento da observação em relação ao objetivo do observador” (Mendes et al., 2012, p.58).

Na ESJD, o processo de avaliação tem critérios e ficheiros de apoio muito bem definidos, a fim de facilitar o trabalho dos professores de EF, no momento da avaliação inicial. Desta forma, não há suscetibilidade a haver qualquer tipo de confusão nesta questão, visto que é um ponto delicado. Tal como mencionado anteriormente, no anexo 5 está ilustrado um exemplo de ficha de avaliação inicial utilizada no contexto do estágio.

A avaliação formativa “baseia-se fundamentalmente na observação informal dos alunos. Esta observação poderá, em caso de necessidade, ser precisada e completada com a aplicação de provas específicas de periodicidade variável” (Quina, 2009, p.129). Esta forma de avaliação consiste num processo prolongado de recolha sistemática de informação, relativa aos comportamentos e desempenhos dos alunos, visando melhorar os mesmos, durante o ano letivo. É nesta recolha de informações e observações feitas pelos professores de EF que são fundamentadas as decisões dos mesmos, quer na manutenção dos planos existentes ou na alteração das estratégias utilizadas. A imagem seguinte ilustra este processo de avaliação formativa. Na ESJD, existem formas de avaliação formativa, suportadas por ficheiros auxiliares de registo dos níveis de desempenho dos alunos, como está ilustrado no anexo 8.

Objectivo: Adaptar a acção pedagógica aos progressos e problemas de aprendizagem dos alunos.

Etapas da avaliação formativa:

- Recolha de informações relativas a dificuldades e/ou progressos dos alunos.
- Interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando factores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos.
- Adaptação das actividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

Estratégia de avaliação formativa

- Precisar os aspectos da aprendizagem dos alunos que é necessário observar e os processos a utilizar na recolha de informações.
- Precisar princípios que orientem a interpretação dos dados e o diagnóstico dos problemas de aprendizagem.
- definir caminhos a seguir na adaptação das actividades de ensino e aprendizagem às diferenças individuais observadas.

Fonte: Carvalho (1994, p.144)

Figura 14 – Processo de Avaliação Formativa

No que concerne à avaliação final ou sumativa, pode-se dizer que é um momento final de um ciclo de aprendizagem, que tem um objetivo de formalizar um juízo de valor sobre o desempenho global dos alunos, determinando assim o nível alcançado por estes num determinado período, sendo normalmente traduzido numa nota numérica. É nesta fase que os professores analisam todo o processo, percebendo em que medida os objetivos foram alcançados e chegam a uma determinada conclusão.

No contexto da EF, a avaliação final contempla os vários momentos realizados num determinado período, como é o caso dos testes FITescola, que avaliam a aptidão física, as escalas de classificação e os registos de performance e desempenho dos alunos nos vários conteúdos e modalidades abordadas. Por norma, este momento de avaliação sumativa é acompanhado pela autoavaliação dos alunos, para haver uma comparação e gestão de expectativas entre a realidade do professor e a conceção que o aluno tem de si próprio. O anexo 9 ilustra a tabela de avaliação final utilizada na ESJD, englobando todos os momentos suscetíveis de avaliação, ao longo do ano letivo.

5. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Nesta área serão abordadas as três principais ferramentas de trabalho e regulamentação do AEJD, sendo estas o Projeto Educativo, o Plano anual de Atividades e o Regulamento Interno. Posteriormente, será também feita uma análise no âmbito escolar da prática pedagógica, explorando temas como o DE, a Direção de Turma e a Interação com a Comunidade Escolar.

5.1. Projeto Educativo

O Projeto Educativo é uma das principais bases de trabalho de uma escola ou Agrupamento Escolar. De acordo com Cosme et al., (2019, p.14):

No final da década de 1980 e princípios da década de 1990, vários diplomas começaram a concretizar estes princípios, entendendo-se a autonomia da escola como a capacidade de elaboração e realização de um projeto educativo em benefício dos alunos e com a participação de todos os intervenientes no processo educativo (DL nº 43/1989, nº 1), conceção de autonomia mantida no Decreto-Lei nº 172/1991, que, no seu Preâmbulo, esclarecia: A autonomia não constitui, pois, um fim em si mesmo, mas uma forma de as escolas desempenharem melhor o serviço público de educação, cabendo à administração educativa uma intervenção de apoio e regulação, com vista a assegurar uma efetiva igualdade de oportunidades e a correção das desigualdades existentes.

Para o AEJD, o objetivo desta ferramenta de trabalho passa então por reforçar a identidade e estruturar as linhas orientadoras da gestão autónoma educativa, das práticas da escola e do modo de funcionamento e organização do agrupamento. A construção do Projeto Educativo atual, que está em vigor de 2021 a 2025 (anexo 10), foi no sentido de colher contributos que possam ser enquadrados num plano conceptual estratégico nestes quatro anos, sendo operacionalizado anualmente através da concretização do Plano Anual de Atividades. A intenção da Direção do agrupamento visa adotar mecanismos de gestão flexíveis e inovadores, cujos resultados sejam focados na concretização de metas reveladoras de um agrupamento de escolas bem orientado e regulado por um sistema de gestão por objetivos realistas. Este documento está organizado em 6 componentes principais, sendo eles:

- Ambiente e Enquadramento Geral;
- Estrutura e Funcionamento do Agrupamento;
- Diagnóstico Estratégico;
- Posicionamento Estratégico do Agrupamento;
- Divulgação;
- Avaliar e Aprender.

Por esta ordem de ideias, verifica-se uma ferramenta muito completa, que segue uma sequência ideológica de trabalho prévia, onde transmite os fundamentos da realidade escolar de uma forma muito clara e analítica, demonstrando uma grande preocupação em fazer cumprir os seus propósitos.

5.2. Plano Anual de Atividades

O plano anual de atividades consiste na organização das atividades internas da escola a realizar, bem como as atividades externas, direcionadas para os grupos/equipas do DE e alunos em geral. Este plano está articulado com o Projeto Educativo, na medida em que pretende promover a consolidação da

cultura e identidade do agrupamento, melhorar o sucesso, reconhecimento e valorização do empenho e, por fim, otimizar os processos de integração, articulação e comunicação interna.

Neste documento estão apresentadas 63 atividades respetivas ao ano letivo 2022/2023, sendo que a maior parte delas teve lugar no 1º período letivo, mas com alguma continuidade nos restantes períodos. Estas atividades abrangem todas as escolas do agrupamento e algumas delas incluem a participação de mais do que uma escola em simultâneo. O documento está ilustrado no anexo 11.

5.3. Regulamento Interno

O Regulamento Interno (anexo 12) é um documento que regula a estrutura escolar, definindo normas e regras para toda a comunidade escolar, sendo que, no AEJD, o documento esteve em fase de revisão durante o ano letivo de estágio. Esta é uma ferramenta que deve ser do conhecimento do professor estagiário, a fim de cumpri-lo e promover/proteger a aplicação das suas regras. O Regulamento Interno está organizado em 10 capítulos, designadamente:

- Disposições Gerais;
- Órgãos de Administração, Direção e Gestão;
- Estruturas de Coordenação Educativa e Supervisão Pedagógica;
- Serviços técnico-Pedagógicos;
- Estruturas de Apoio ao Funcionamento das Escolas do Agrupamento;
- Direitos e Deveres da Comunidade Educativa;
- Avaliação;
- O Espaço Escolar;
- Normas de Funcionamento Geral;
- Disposições Finais e Transitórias.

Desta forma, foi possível perceber que este documento é bastante extenso, o que é necessário que assim seja, tendo em conta o rigor e complexidade deste tipo de documentos, visto que abrange um leque muito variado de questões e leis, que envolvem tudo o que faz parte da comunidade escolar.

5.4. Desporto Escolar

No Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, está descrito que o DE é uma atividade de complemento curricular, definido como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividade nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

No AEJD, a oferta do DE contempla um leque bastante alargado de opções, totalizando 12 grupos/equipa e abrangendo alunos de todos os géneros e escalões. As modalidades existentes variam desde o Badminton, Ténis de Mesa, Basquetebol, Voleibol, Ténis, Desportos de Combate, Atletismo, Futsal e Natação, sendo que os espaços utilizados para estas práticas são o Pavilhão da Escola Santo António, as Piscinas Municipais de Faro e, na ESJD, o Espaço Coberto, o Ginásio e o Campo de Ténis.

Dentro desta oferta, existe ainda oferta de desporto adaptado, tal como está demonstrado no anexo 13, que abrange Natação Adaptada e Boccia.

No que toca ao trabalho de acompanhamento da atividade letiva do DE, pode-se dizer que foi uma experiência muito positiva, onde foi possível vivenciar todos os trâmites envolvidos neste contexto escolar, quer o contexto de treino e preparação, quer o contexto competitivo com todas as questões que isso envolve. Este processo foi realizado no contexto do estágio curricular, com os grupos/equipas de voleibol masculino e feminino, tal como já foi referido anteriormente neste documento. Estas equipas pertenciam ao escalão juvenil, sendo que os treinos iniciaram no mês de outubro, após uma fase de captação de alunos realizadas, previamente, nas aulas de EF e os alunos de ambas as equipas treinavam em conjunto, no espaço coberto da ESJD (figura 7), com a frequência de duas sessões semanais de 3 horas cada uma, às terças e quintas-feiras, das 17h30 às 20h. Estes grupos estavam inseridos nas modalidades de nível dois, ou seja, faziam parte da competição regional, que divide o Algarve em Barlavento e Sotavento, sendo que tiveram competições distintas consoante o género, dentro do quadro competitivo do DE da zona Sotavento. As duas melhores equipas desta zona competiriam então com as duas melhores da outra zona do algarve, apurando o campeão algarvio para a fase Nacional.

Tal como dita as regras do DE, a fase competitiva foi disputada em três encontros entre três equipas de cada escalão competitivo, isto é, a equipa feminina disputou, na primeira fase, 6 jogos nos 3 encontros e a equipa masculina também disputou 6 jogos nos 3 encontros. A equipa masculina ficou menos bem classificada, fazendo apenas a primeira fase competitiva, enquanto a equipa feminina conseguiu o apuramento para a fase regional (figura 15), ficando por esta mesma fase, disputando estes jogos em Quarteira.



Figura 15 – Jogo de Voleibol da Fase Regional do Desporto Escolar da Equipa Feminina

No que toca às provas de atletismo, integradas no DE, houve também a oportunidade de participar, em conjunto com os professores de EF do AEJD, no “Mega Sprinter”, que é a prova de corrida de velocidade, sendo disputada numa distância de 40 metros, na prova do “Mega Kilómetro”, que é a prova de corrida de resistência de 1000 metros e, ainda, na prova do “Corta-Mato”, tanto a nível local, como a nível Regional. Para que estes eventos se realizassem, foi necessário haver uma pré-seleção de alunos, nas próprias aulas de EF, onde todos os professores fizeram essas mesmas provas,

internamente com os seus alunos, apurando os melhores tempos e levando esses alunos à prova de escola.

5.5. Cargos Pedagógicos

Neste âmbito dos cargos pedagógicos, o acompanhamento foi feito na Direção da Turma do 10ºK, juntamente com o professor Paulo Sousa e também com o orientador cooperante Horácio das Neves, visto que desempenha o cargo de Coordenador do subdepartamento de EF. A nível de tarefas realizadas inerentes à função de direção de turma, foi possível experienciar muito trabalho relativo à organização dos dossiês da turma, como toda a informação pertinente dos alunos, tais como as suas informações pessoais, dados dos encarregados de educação, horários das aulas durante o ano letivo, a carga horária dos módulos das disciplinas que tiveram, visto ser uma turma de um curso profissional e toda a documentação necessária para a normal gestão da turma ao longo do ano.

Para além desta organização, foi também importante perceber a funcionalidade do programa de gestão escolar “Escola 360”, no que concerne à justificação e gestão das faltas dos alunos, visto que, ao longo do ano, verificou-se um elevado número de faltas entre os alunos desta turma, embora a disciplina de EF não fosse das piores nesta questão. Este facto leva a que seja necessário um contacto constante com os encarregados de educação, quer seja pessoalmente em horário de atendimento ou via telefónica, para que seja dado o conhecimento desta situação das faltas, visto que os alunos têm um número limite de faltas injustificadas para dar, correndo o risco de reprovar em alguns módulos. Nesta situação, é de notar que, por vezes, o trabalho de um Diretor de Turma se pode tornar complicado, pois está muito dependente do trabalho dos restantes professores da turma, sendo que estes têm de registar as faltas no programa, para que seja possível o Diretor poder confirmá-las e aplicar a justificação dessas mesmas faltas. Este trabalho foi desenvolvido em algumas segundas-feiras, no horário do terceiro tempo letivo, visto que era o horário destinado ao trabalho de direção de turma do professor Paulo Sousa, sendo que cada vez que desempenhávamos estas funções, despendíamos entre uma hora a uma hora e meia de trabalho.

Relativamente às tarefas de Coordenação do subdepartamento de EF, foi realizado o acompanhamento do trabalho de convocatória das reuniões existentes ao longo do ano, também participando nas mesmas e, posteriormente, na elaboração das atas respetivas às reuniões realizadas (anexo 14). No decorrer do ano, foram feitas quatro reuniões, sendo que a primeira foi realizada antes do início das aulas, em setembro, e as restantes tiveram lugar com a periodicidade de uma reunião em cada período letivo. Estas reuniões tinham objetivos muito concretos, tais como o estabelecimento de algumas regras respetivas às avaliações, bem como a realização das aulas e organização dos espaços e materiais das mesmas, a organização dos eventos inerentes ao DE (Corta-Mato, Mega Sprint, Mega Quilómetro, entre outros), alguns eventos desportivos internos e outros assuntos que fosse necessário discutir, ao longo do ano.

5.6. Interação com a comunidade escolar

Esta área abrange todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular, num total de mais de 550 horas, nomeadamente as aulas de EF, os treinos do DE e as restantes atividades realizadas na comunidade escolar. Relativamente às aulas lecionadas durante o ano letivo, pode-se constatar que

estas construíram um grande desafio, principalmente na fase inicial do estágio, visto que tudo era um contexto novo e houve muita informação para tentar absorver em simultâneo, a fim de poder proporcionar aos alunos a melhor experiência possível, no decorrer do ano letivo. Foram elaborados um total de 83 planos de aula, entre as três turmas englobadas no processo, sendo que, neste número, não estão contabilizadas aulas teóricas, aulas de auto e hetero avaliação no fim de cada período ou atividades realizadas no exterior. Ao longo do ano, foram abordadas várias modalidades desportivas, tanto as obrigatórias, como as opcionais, com o intuito de oferecer aos alunos um leque variado de atividades, sendo que vários dos alunos nunca tinham feito algumas das modalidades abordadas, pelo que este aspeto foi bem recebido pelos mesmos. De acordo com o quadro de extensão da EF, do PNEF, as modalidades abordadas foram as seguintes:

- Jogos Desportivos Coletivos: futebol, andebol, basquetebol, voleibol, corfebol, râguebi, hóquei em campo e baseball;
- Ginástica: solo, aparelhos e acrobática;
- Atletismo: corridas e saltos;
- Raquetes: badminton, ténis e ténis de mesa;
- Combate: luta e judo;
- Atividades Rítmicas Expressivas: danças tradicionais portuguesas, aeróbica e dança moderna;
- Jogos Tradicionais e Populares: infantis e outros;
- Atividades de Exploração da Natureza: orientação e escalada.

No que toca aos alunos impossibilitados de fazer as aulas, foram idealizadas algumas estratégias para que estes pudessem dar o seu contributo à aula ou poder fazer a sua avaliação através de outros métodos. Na turma do 10ºK, tal como referido anteriormente, era de notar um aluno com algumas dificuldades motoras, devido a uma hemiparesia, o que o impossibilitava de correr ou até de realizar movimentos mais explosivos e rápidos, como saltos, mudanças rápidas de direção, entre outros. Para este aluno, foi feito um plano de ação, a fim de ajustar os exercícios realizados nas aulas, com o objetivo de mantê-lo em atividade durante a aula e também conseguir manter os seus níveis de motivação elevados. Mesmo com este plano de ação, por vezes, foi sentida alguma dificuldade do aluno em realizar alguns exercícios, principalmente no início do ano letivo, onde ainda era algo desconhecido o nível motor do aluno e, pessoalmente, era mais difícil adaptar as tarefas ao aluno, devido à falta de experiência neste tipo de situações. Em exercícios e jogos que implicassem corrida ou movimentos de maior complexidade, eram feitas adaptações, como por exemplo:

- Jogos Desportivos Coletivos: o aluno optava por ficar na baliza, inicialmente, e no decorrer do jogo, ia trocando de posições no campo, fazendo o papel de “joker” em ambas as equipas ou em posições fixas no campo.
- Raquetes: o aluno jogava num espaço um pouco mais reduzido, a fim de limitar um pouco as suas movimentações e potenciar a técnica das pancadas com a raquete.
- Atletismo e outros exercícios de corrida: em jogos tipo “apanhada” o aluno tinha uma bola esponjosa na mão, para quando fosse apanhado, pudesse apanhar os outros alunos, atingindo-os com a bola. Nas disciplinas de corrida do atletismo, como corrida de velocidade, estafetas e barreiras, foram feitas reduções das distâncias para este aluno e foi dada primazia ao conhecimento dos principais conceitos destas modalidades e da posição de transposição da barreira.

Na turma do 12ºH, existia o caso da aluna anã, que passou o ano letivo numa cadeira de rodas, tal como já referido anteriormente, pelo que, neste caso particular, o plano de ação foi diferente. A estratégia utilizada para a avaliação desta aluna foi através de trabalhos escritos sobre as várias modalidades abordadas nas aulas, sendo que a aluna tinha alguma liberdade de escolha, consoante alguns critérios definidos pelo Departamento de EF, para estes casos específicos. Estes trabalhos tinham de ser baseados em 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 modalidade de ginástica, 1 Atividade Rítmica Expressiva, 1 modalidade de atletismo e 1 modalidade opcional, sendo que tinham de ser realizados nos 2 primeiros períodos do ano, num total de 12 trabalhos escritos, ao longo do ano. Mesmo com esta situação de avaliação da aluna, no decorrer das aulas, foram criadas situações para que a mesma pudesse intervir de uma forma prática e se sentisse mais motivada e útil para estar presente nas aulas, como por exemplo, fazer o papel de árbitra em alguns jogos e demonstrações de ginástica, ajudar na organização de alguns exercícios a montar material ou a organizar equipas ou idealizar exercícios ou variações de exercícios para os colegas. Estas estratégias constituíram também uma forma de a aluna se manter atualizada acerca das “matérias” abordadas nas aulas e procurar manter-se atualizada a nível de conhecimento das mesmas. A mesma estratégia foi também aplicada a outro aluno desta mesma turma, no decorrer do ano letivo, aquando de uma lesão contraída numa aula de EF, fazendo uma rotura de ligamentos no tornozelo, sendo que este aluno esteve sem fazer as aulas num período de 2 meses.

No que concerne a outras atividades, com envolvimento na comunidade escolar, é de destacar a participação em duas visitas de estudo de EF, sendo que ambas tiveram o mesmo programa (anexo 15), mas com a participação de turmas diferentes. Estas visitas de estudo foram realizadas em outubro de 2022 e em fevereiro de 2023 e tiveram lugar em locais como o Kartódromo Internacional da Região Oeste (KIRO), onde foram feitas algumas corridas de karting, a Quinta da Escola na localidade de Alvados, onde foram feitas atividades de exploração da natureza, tais como escalada, arborismo e slide e, ainda, a descida de um afluente do Rio Tejo em *kayak*, desde Constância até ao castelo de Almourol, como se pode ver na figura 16. Estas visitas de estudo tiveram um efeito muito positivo no processo do estágio, pois permitiram uma visão organizativa deste tipo de situações com todas as implicações inerentes às mesmas, desde logística de transportes e atividades, o contacto com os pais, visto que foi feita uma reunião de pais antes destas saídas para explicar o programa aos pais e para receber o respetivo pagamento. Foram várias as turmas que participaram nestas visitas de estudo de 10º, 11º e 12º ano, sendo que, das turmas envolvidas no estágio curricular, apenas o 12ºH participou no mês de fevereiro, visto que uma atividade desta amplitude exige algum esforço financeiro da parte dos pais, para que os alunos possam participar, pelo que nem todos puderam ter essa oportunidade, devido a fatores económicos mais desfavorecidos.



Figura 16 – Visita de Estudo de Educação Física

Para além destas visitas de estudo, foi possível participar também na organização do evento desportivo das “Licíadas”. Este foi um evento multidisciplinar, que decorreu na ESJD e que contou com a participação de mais de 10 turmas, no total. Na prova de desporto, particularmente, foi possível ajudar na idealização e organização das provas a realizar e, no dia do evento, que decorreu no final do segundo período escolar, todos os professores de EF estiveram envolvidos no evento. As provas desportivas estavam divididas em 3 momentos e consistiam no jogo de “puxar a corda”, que era realizado entre 2 turmas a puxar a corda, o jogo da “Pinhata”, onde participavam 2 alunos de cada turma, em que um dos alunos estava de olhos vendados e com um taco de baseball na mão e outro aluno tinha de guiá-lo, através da voz, para que este atingisse uma bola pendurada num cesto e, na parte final, um circuito de exercícios, que desafiava as várias capacidades físicas dos alunos, em que cada aluno realizava um exercício. No final do segundo período, houve também uma atividade com algumas turmas de 11º e 12º anos, na praia de Faro, com o objetivo de praticar alguns desportos aquáticos, como *surf*, *Stand Up Paddle* ou canoagem e, ainda, fazer uma ação de limpeza de lixo na praia e também de espécies de plantas invasoras, nas dunas, denominadas de chorão. Esta atividade teve então um cariz desportivo e de aprendizagem, integrada na disciplina de EF, mas também uma vertente cívica e de proteção do ambiente, através da apanha destas plantas.

No que toca ao contributo pessoal para a escola e, particularmente, para os docentes do departamento de EF, foi criado um cartão de jogo de orientação (anexo 16), após as obras que existiram no espaço da mata envolvente à escola, ao longo de vários meses durante o ano letivo. Esta ideia partiu do gosto pessoal pela modalidade e, devido ao fator das obras, juntou-se a necessidade de criar algo para ser aplicado nas aulas de EF, pelo que foi feita a proposta do cartão aos docentes de EF e devidamente testada com as turmas envolvidas no estágio, a fim de aferir a utilidade prática do mesmo, que se revelou muito positiva. Paralelamente, foi também elaborado um documento com a proposta de criação da modalidade de orientação, no contexto do DE e também uma atividade para a comunidade escolar, que possa ser integrada no Plano Anual de Atividades. A atividade proposta para a comunidade escolar inclui o mesmo cartão de jogo, sendo que o objetivo é divulgar a modalidade e, simultaneamente, criar um momento de união da comunidade através de uma atividade desportiva, para fechar da melhor forma o ano letivo. Nos postos de orientação seriam colocadas tarefas desportivas para realizar, como jogos tradicionais, tiro com arco, tarefas de destreza física, entre outras, que seriam pontuadas para aferir a turma/equipa vencedora da atividade. Desta forma, a atividade proposta pode constituir um legado deixado para a comunidade escolar, sendo que pode ser feita por todos os intervenientes da vida escolar.

Deste modo, as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo tiveram uma grande importância no processo de estágio, enquanto futuro docente na área da EF. Todas estas atividades constituíram um ponto fulcral para entender, na prática, o papel do professor e a sua presença fundamental no processo de ensino-aprendizagem. A EF acarreta o desenvolvimento motor dos jovens alunos, das suas capacidades físicas e da consciência do próprio corpo e dos outros e, simultaneamente, trabalha também o fator social e de convivência na sociedade, que depreende regras e costumes tradicionais e culturais. O professor de EF tem então o papel de incutir aos jovens alunos este gosto pela prática desportiva e da atividade física, fazendo-lhes perceber a sua importância, mas também tem o dever de transmitir valores e comportamentos sociais, externos à vertente desportiva, como é o caso de algumas atividades descritas anteriormente.

6. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

O EFEITO DAS ATIVIDADES FÍSICAS EXTRACURRICULARES NA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 3º CICLO E SECUNDÁRIO

Carlos Emanuel Santos [1] *, Ana Carolina Reyes [2,3]

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

[2] Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes, ISMAT, Portugal

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

RESUMO

Enquadramento: As atividades físicas extracurriculares têm sido muito estudadas nos últimos anos, observando-se inúmeros benefícios que estas práticas trazem para as crianças e jovens. Um desses benefícios é a melhoria da aptidão física geral dos seus praticantes, que se reflete em mais e melhores capacidades físicas no desenvolvimento pessoal futuro. **Objetivo:** Estudar o efeito da prática das atividades físicas extracurriculares na aptidão física de alunos do 3º ciclo e ensino secundário. **Métodos:** Participaram deste estudo 198 alunos, de ambos os sexos, entre os 14 e os 19 anos, dos quais 132 não praticam atividades físicas extracurriculares e 66 são fisicamente ativos. Todos os alunos realizaram alguns testes da bateria FITescola, nomeadamente: vaivém; impulsão horizontal; flexões de braços; abdominais; e flexibilidade dos membros inferiores ou senta e alcança; a fim de avaliar os níveis de aptidão física. Posteriormente, procedeu-se à análise estatística dos dados registados. **Resultados:** Foi encontrada uma relação positiva entre as variáveis de estudo, na medida em que os alunos que praticam atividades físicas extracurriculares apresentam melhores resultados nos testes, relativamente aos não praticantes. No entanto, nem todos os testes demonstraram diferenças significativas, como na impulsão horizontal e de flexibilidade dos membros inferiores. Contrariamente, os testes do vaivém, abdominais e flexões de braços mostraram diferenças significativas entre os dois grupos de alunos. **Conclusão:** A prática destas atividades é benéfica para as crianças e jovens e deve ser encorajada pelos professores de EF e todos os intervenientes desportivos e educativos da nossa sociedade. Contudo, os resultados não indicam diferenças significativas em todos os testes, estando em consonância com outros estudos parecidos.

Palavras-chave: Aptidão Física, Adolescentes, Atividades Físicas Extracurriculares, Educação Física, FITescola

ABSTRACT

Background: Extracurricular physical activities have been studied extensively in recent years and there are numerous benefits that these practices bring to children and young people. One of these benefits is the improvement in the general physical fitness of its practitioners, which is reflected in more and better physical abilities in future personal development. **Objective:** To study the effect of practicing extracurricular physical activities on the physical fitness of 3rd cycle and secondary school students. **Methods:** 198 students of both sexes, aged between 14 and 19 years old, participated in this study, of which 132 do not practice extracurricular physical activities and 66 are physically active. All students performed some tests from the FITescola battery, namely: shuttle; horizontal thrust; push-ups; abdominals; and flexibility of the lower limbs or sitting and reaching; to assess physical fitness levels. Subsequently, statistical analysis of the recorded data was carried out. **Results:** A positive relationship was found between the study variables, in that student who practiced extracurricular physical activities showed better results in the tests than those who did not. However, not all the tests showed significant differences, such as the horizontal push-up and lower limb flexibility. On the other hand, the shuttle run, abdominal crunches and push-up tests showed significant differences between the two groups of students. **Conclusion:** The practice of these activities is beneficial for children and young people and should be encouraged by PE teachers and all sports and educational stakeholders in our society. However, the results do not indicate significant differences in all the tests, which is in line with other similar studies.

Keywords: Physical Fitness, Adolescents, Extracurricular Physical Activities, Physical Education, FITescola,

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) indica que a inatividade física é o quarto fator de mortalidade global e que os níveis de sedentarismo estão a aumentar afetando a saúde geral da população. Para combater este facto, é recomendado, pela mesma organização, realizar exercício físico para melhorar a aptidão física, nomeadamente nas vertentes aeróbica e força. Atualmente, vive-se uma era cada vez mais digital, com uma organização e dinâmica das sociedades atuais cada vez mais sobrecarregadas com trabalho e preocupações, pelo que os níveis de atividade física estão a piorar de ano para ano. Esta ideia está em consonância com Shinn et al. (2020), onde refere que os níveis de atividade física em Portugal são dos mais baixos a nível europeu, tendo sido criado o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, em 2016, com o objetivo de aumentar a literacia e conhecimento, a valorização e a participação da população acerca deste tema. Simultaneamente, é pretendido melhorar os recursos existentes e capacitar os profissionais das áreas da saúde e do desporto, para ajudar na atuação a todos os níveis desta questão preocupante. No contexto escolar, os professores de EF têm o seu papel fundamental nesta atuação, tendo em conta que são alguns dos principais agentes de ação, nesta abordagem do desporto e da atividade física. Desta forma, é fundamental que haja também um olhar atento sobre a envolvimento dos programas e currículos escolares, visando a melhoria desta problemática logo desde cedo, incluindo o contexto escolar, a fim de melhorar os níveis de atividade e aptidão física dos jovens.

A aptidão física é um dos fatores fulcrais nas aulas de EF e tem um impacto importante no estilo de vida do Ser Humano e dos alunos, particularmente. De acordo com *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2013), o conceito de aptidão física é muitas vezes confundido com atividade física, devido à inegável relação entre ambas. Contudo, pode ser definida como um conjunto de qualidades ou características físicas que uma pessoa possui ou tem de trabalhar para atingir, sendo que está diretamente relacionada com a capacidade de realizar uma determinada atividade física. Em consonância com esta ideia, no livro verde da aptidão física, Baptista et al. (2011) defendem que, no domínio da aptidão física, ser fisicamente ativo exerce uma influência, tanto direta como indireta, na saúde da população. Segundo a ideia destes autores, existem vários estudos que têm revelado a importância de ter uma boa aptidão física, particularmente nas componentes cardiovascular e força, tendo em conta que são variáveis preditivas de um conjunto de patologias metabólicas e cardiovasculares. Desta forma, é então possível provar a contribuição do exercício e atividade física para a melhoria da saúde global, tal como referido anteriormente. Abordando as formas de avaliação da aptidão física, Arruda et al. (2013) afirmam que o desempenho em alguns dos testes que avaliam a aptidão física é afetado pelas características morfológicas de cada pessoa, sendo que a idade, a estatura e a maturação biológica são alguns dos fatores influenciadores em indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária dos 8 aos 17 anos. Esta afirmação apresentada pode ajudar a compreender alguns fatores de desempenho dos alunos, relativamente aos testes de avaliação da aptidão física e também nas aulas de EF, no contexto escolar.

As atividades extracurriculares são objeto de estudo há vários anos e, através de múltiplas investigações com esta temática, tem vindo a provar-se, cada vez mais, a sua importância no desenvolvimento das crianças e jovens, por todo o mundo. Relativamente às atividades extracurriculares físicas e desportivas, pode dizer-se que, numa fase mais embrionária do crescimento humano, estas assumem um papel fundamental na melhoria das várias capacidades físicas e cognitivas existentes, sendo que apresentam vários benefícios para os seus praticantes. Esta ideia está alinhada

com Pacífico et al. (2018), através do estudo que compara aptidão física e a qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de desporto, onde concluem que os adolescentes que praticam Atividades Físicas Extracurriculares (AFE) apresentam maiores níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória. No que concerne a outros benefícios da prática de AFE, Peixoto (2003), concluiu que os alunos que participam neste tipo de atividades possuem níveis de autoconceito mais elevados, sendo que estas atividades poderão fazer a ligação para autoconceitos positivos em áreas não diretamente relacionadas com a escola e, simultaneamente, para a manutenção da autoestima em níveis aceitáveis. Verificou ainda que estes alunos apresentam níveis mais elevados de percepção da competência escolar e da aceitação social. Sendo assim, estes resultados podem implicar numa espiral positiva, onde os indivíduos com mais autoestima estão envolvidos em mais atividades físicas e, consequentemente, melhorando a aptidão física.

No que diz respeito às vantagens da prática de AFE envolvidas em programas envolvidos na comunidade, o *National Research Council* (2002) defende que essas mesmas práticas, tais como desporto e atividade física, artes, oficinas, escoteiros, entre outras, podem proporcionar oportunidades diversas para o crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens da comunidade. Os autores consideram que existem várias vantagens, tais como a criação de rotinas e horários regulares, a orientação de um adulto, o desenvolvimento de competências pessoais, o trabalho em equipa e o feedback fornecido contribuem para o desenvolvimento positivo dos jovens. No sentido inverso, existem também estudos que relatam desvantagens relativamente à prática das atividades extracurriculares, embora não estejam ligadas à componente física, como é o caso do estudo de Cunha (2013) que observou alguns fatores prejudiciais para os jovens, com idades entre os 12 e os 19 anos, tais como a redução da motivação escolar e, consequentemente, mas de forma indireta, níveis mais baixos de sucesso escolar.

No seguimento dos factos descritos anteriormente, este estudo segue o propósito de entender e explorar melhor as variantes da aptidão física e das AFE. De acordo com a OMS (2020), os jovens, com idades entre os 5 e os 17 anos, devem ter uma atividade física diária com a duração de cerca de 60 minutos, devendo ser predominantemente aeróbia, mas não descurando as restantes componentes da atividade física. A mesma organização refere que atividades com duração maior do que os 60 minutos trazem ainda mais benefícios. Observando estes factos, pode-se chegar facilmente à reflexão de que as aulas de EF não são suficientes para atingir estas linhas orientadoras. Por este motivo, é importante perceber a importância das AFE e os seus efeitos na saúde e aptidão física dos jovens, nomeadamente em contexto escolar.

Esta investigação teve como objetivo aprofundar o tema da aptidão física dos alunos, com uma questão específica, que passa por aferir se a prática de AFE influencia os níveis de aptidão física dos alunos do 3º ciclo e do ensino secundário. Parte-se da hipótese de que os alunos que praticam AFE possuem melhores desempenhos nos testes de aptidão física.

MATERIAIS E MÉTODOS

AMOSTRA

Relativamente à amostra participante neste estudo, esta envolveu 198 alunos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos e uma média de idades de 16,03 anos, da ESJD, em Faro, que abrange o ensino básico e secundário. Dos 198 alunos avaliados, verifica-se que 87 são do sexo feminino e 111 do sexo masculino, tal como demonstrado no gráfico 4.

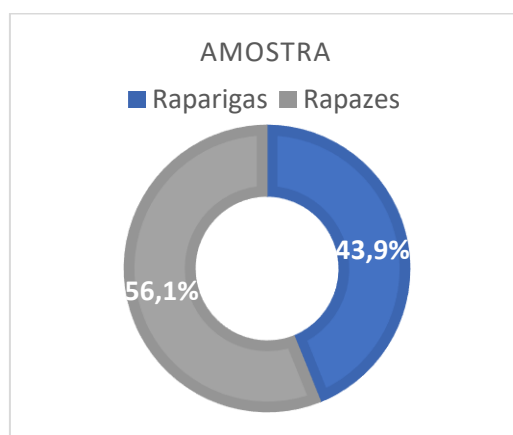


Gráfico 4 – Amostra do estudo

Relativamente à variável de estudo sobre os alunos que praticam atividade física fora do contexto escolar, constatamos que 66 alunos são fisicamente ativos e 132 não são ativos, tal como está ilustrado no gráfico 5.

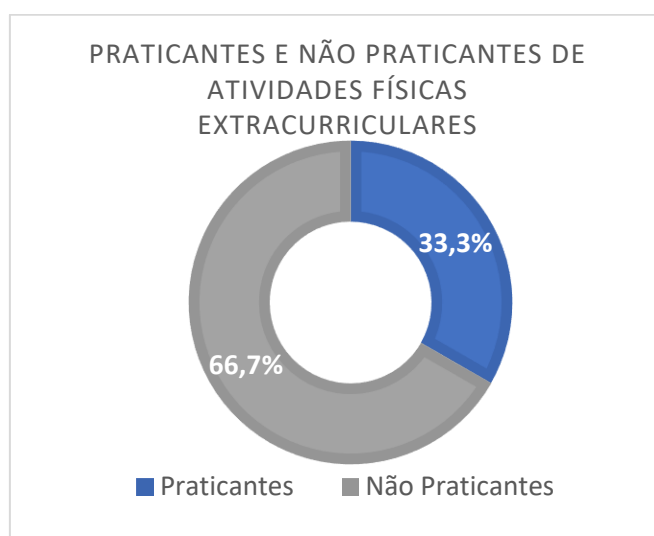


Gráfico 5 – Relação de Participantes e Não Participantes

INSTRUMENTOS

Com o intuito de avaliar a aptidão física dos alunos, os instrumentos utilizados para a elaboração do presente estudo foram os cinco testes, descritos seguidamente, que constituem a bateria de testes FITescola.

- *Vaivém*: utilizado para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos e consiste na execução do maior número de percursos, numa distância de 20 metros entre duas linhas, com uma cadência

progressiva, marcada por um ritmo definido através de um áudio. Os alunos têm direito a fazer uma falta, ou seja, não atingir a linha final do percurso no decorrer do teste, sendo que este termina quando o aluno não conseguir realizar mais percursos por cansaço, fizer a segunda falta ou atingir o número máximo de 120 percursos. O número de voltas é registado;

- *Impulsão horizontal*: tem como objetivo a avaliação da força explosiva dos membros inferiores e consiste na execução de um salto em comprimento, a pés juntos e sem corrida de balanço, à maior distância possível, sendo que o aluno deve partir com os pés atrás da linha inicial e a distância é medida no calcanhar, após a execução do salto. Neste teste, devem ser feitos 2 saltos, onde é registado o melhor resultado realizado em centímetros;
- *Flexões de braços*: utilizado para avaliar a força de resistência dos membros superiores e passa por executar o maior número possível de flexões de braços, através de uma cadência definida por um áudio. Nesta execução, o aluno tem de iniciar em posição de prancha, com os cotovelos em extensão e, posteriormente, fazer a flexão até atingir um ângulo de 90° entre os braços e os antebraços, retornando à posição inicial. O aluno pode realizar uma falta, não respeitando a cadência do áudio ou algum erro de execução e o teste termina quando o aluno realiza a segunda falta ou quando atinge o número máximo de execuções, consoante o sexo do aluno (anexo 17 e 18). É registado o número máximo de flexões;
- *Abdominais*: consiste na realização do máximo de movimentos de contração abdominal, a uma cadência definida através de um áudio, visando avaliar a força de resistência dos músculos da zona abdominal. Este teste é realizado com os alunos deitados de costas num colchão, com a cabeça sobre o mesmo, os joelhos fletidos aproximadamente a 140° e com os pés bem assentes no chão. Posteriormente, os alunos devem fletir o tronco sem levantar os pés do chão, deslizando as mãos ao longo das coxas até as mãos ficarem sobre os joelhos e, de seguida, volta à posição inicial. Os alunos podem fazer uma falta e o teste termina quando o aluno comete a segunda falta ou atinge o número máximo de execuções do áudio do teste (75 repetições). É registado o número de abdominais realizados;
- *Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e Alcança)*: tal como o próprio nome indica, avalia a flexibilidade dos membros inferiores e consiste na flexão máxima do tronco, sentado no chão com os braços esticados em cima de um banco, com uma das pernas em flexão e a outra em extensão, sendo que são avaliados ambos os lados. O teste é realizado com as mãos sobrepostas e os alunos devem tentar chegar o mais longe possível, aguentando essa posição por 1 segundo para ser medido através de uma régua ou fita métrica, na zona do dedo médio (em centímetros). São registados os valores do lado esquerdo e do direito.

PROCEDIMENTOS

Este estudo foi projetado para uma aplicação prolongada, ao longo de um ano letivo (2022-2023). A primeira tarefa importante a realizar foi o pedido de autorização à escola e aos encarregados de educação dos alunos, para que pudessem ser utilizados alguns dados pessoais e escolares neste estudo, nomeadamente os resultados dos testes da bateria de testes FITescola e os dados antropométricos.

A segunda parte passou por aferir a existência de alunos que praticavam ou não praticavam AFE, pelo que foi desvendada esta questão com cada aluno, individualmente, e registado na ficha individual de cada um. Nesta questão, foi também interessante saber quais as modalidades desportivas ou atividades extracurriculares que os alunos praticantes realizavam, fora do contexto escolar. A fim de clarificar o enquadramento deste estudo, são consideradas como atividades extracurriculares todas as

atividades físicas e modalidades desportivas realizadas pelos alunos, fora das aulas de EF. Desta forma, atividades como o DE, desporto praticado em clubes ou associações desportivas, atividades de ginásio ou outras atividades físicas de lazer ou competitivas, são relevantes para o enquadramento deste estudo. O passo seguinte visou a aplicação da bateria de testes FITescola a todos os alunos da amostra. Este passo teve lugar na parte final do 1º período escolar. Nesta fase, foi necessário haver um registo cuidadoso dos resultados dos alunos, para que fosse possível realizar o tratamento de dados estatísticos, numa fase posterior.

A investigação foi submetida e aprovada na Comissão de Ética da Universidade (Parecer P02-S09-27/04/2022), e todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

Procedimentos Estatísticos

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 28.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, utilizou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$). Uma vez que os dados dos testes Vaivém, Abdominais e Flexão de braços não seguem uma normalidade da amostra, para se verificar se há diferenças nestes testes de praticantes ou não de AFE, utilizou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon. Já, para os outros dois testes (Senta e Alcança, e Salto Horizontal), uma vez que os dados seguem uma normalidade da amostra, utilizou-se o teste t para amostras independentes. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

RESULTADOS

Na tabela a seguir está representado a análise descritiva (mediana e desvio interquartil) dos testes de aptidão física Vaivém, Abdominais e Flexões de braços para os praticantes e não praticantes de AFE, bem como a análise inferencial (Teste de Wilcoxon) de comparação entre os dois grupos.

Tabela 1 – Análise Descritiva dos Testes Vaivém, Abdominais e Flexões de Braços				
Testes de Aptidão	Grupo*	Mediana e Desvio Interquartil	p	Z
Física				
Vaivém	1	40.0 ± 28.0	p < 0.001	-7.50
(nº de voltas)	2	84.0 ± 49.0		
Abdominais	1	36.0 ± 30.0	p < 0.001	-5.79
(nº de execuções)	2	60.8 ± 39.0		
Flexões de braços	1	12.0 ± 11.0	p < 0.001	-5.31
(nº de execuções)	2	19.5 ± 16.0		

*Grupo 1= Não praticantes de atividades físicas extracurriculares; Grupo 2= praticantes de atividades físicas extracurriculares

O teste de Wilcoxon mostrou diferenças estatisticamente significativas no Vaivém, Abdominais e Flexão de Braços entre os praticantes de AFE e os não praticantes, demonstrando que os praticantes têm melhor desempenho do que os não praticantes.

Já na tabela a seguir está representado a análise descritiva (média e desvio padrão) dos testes de aptidão física Senta e Alcança e Impulsão Horizontal para os praticantes e não praticantes de AFE, bem como a análise inferencial (Teste t de amostras independentes) de comparação entre os dois grupos.

Tabela 2 – Análise Descritiva dos Testes Senta e Alcança e Impulsão Horizontal

Testes de Aptidão Física	Grupo*	Média e Desvio Padrão	p	T
Senta e Alcança (cm)	1	30.56 ± 9.76	p = 0.826	-1.85
	2	33.41 ± 10.47		
Impulsão Horizontal (cm)	1	1.72 ± 0.34	p = 0.344	-6.27
	2	2.04 ± 0.31		

*Grupo 1= Não praticantes de atividades físicas extracurriculares; Grupo 2= praticantes de atividades físicas extracurriculares

O teste *t* de amostras independente demonstrou que não houve diferenças estatisticamente significativas no Senta e Alcança e Salto Horizontal entre os praticantes de AFE e os não praticantes.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo visou averiguar os efeitos das AFE na aptidão física dos alunos, em contexto escolar, pertencentes ao 3º ciclo e ensino secundário. Realizando uma análise detalhada, os resultados indicaram que existiram diferenças significativas nos testes de flexões de braços, abdominais e vaivém, o que nos leva a refletir que os testes de resistência, tanto muscular como aeróbia, são aqueles em que se registam as maiores diferenças entre alunos praticantes e não praticantes de AFE. No sentido inverso, nos testes de flexibilidade dos membros inferiores e de impulsão horizontal, que avalia a força explosiva, não existiram diferenças significativas. Corroborando os resultados encontrados no presente estudo, Duarte (2021) visou aferir a influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola, verificando a evolução entre o 1º e 3º períodos escolares, sendo que os resultados da investigação mostraram melhores níveis nos testes de flexões de braços, impulsão horizontal e abdominais, dos alunos praticantes, com exceção no teste de flexibilidade dos membros inferiores, no 3º período. Ainda neste estudo, o autor concluiu que a aptidão física e os resultados dos alunos parecem ser influenciados positivamente pela prática extracurricular.

No mesmo sentido, Nascimento (2019) estudou a comparação das classificações FITescola entre alunos praticantes e não praticantes de DE, observando como principais resultados que existem vantagens na prática de DE, o que o levou a concluir, à semelhança do presente estudo, que a prática extracurricular parece influenciar positivamente o desempenho dos alunos nos testes FITescola. Resultados parecidos foram também encontrados por Generosi et al. (2009), que estudaram a aptidão física de crianças e adolescentes, dos 9 aos 17 anos, em contexto escolar, praticantes de desportos extracurriculares, observando que existe uma grande probabilidade de existir benefícios nos níveis de aptidão física e saúde destes jovens, através da prática de AFE. Estudando variáveis idênticas, comparativamente ao presente estudo, Torres (2019) analisou os níveis de aptidão física dos alunos de 7º ano, através do FITescola, comparando os alunos praticantes e não praticantes de AFE e observou que existem algumas diferenças positivas entre os dois grupos de alunos, mas não em todos os testes. No entanto, afirma que, nos testes em geral, não existe uma relação direta entre os resultados obtidos e a prática de AFE.

Cinzas (2018) realizou uma revisão sistemática da literatura sobre o papel da atividade física e desportiva, dentro e fora do contexto escolar, na aptidão física de crianças e adolescentes, concluindo que existem diversos benefícios na quantidade e intensidade de atividade física praticada. Dentro destes benefícios está a melhoria da aptidão física e saúde em geral, sendo que os resultados sugerem

que se deve aumentar o tempo de atividade física, fora do contexto escolar, a fim de diminuir as atividades sedentárias.

Através dos resultados encontrados e das pesquisas realizadas para a realização deste estudo, foi possível constatar que a prática das AFE é benéfica para as crianças e jovens, de forma global, pelo que se deve aumentar o tempo e frequência das atividades físicas praticadas, tanto em contexto escolar, como fora deste. Não obstante, este estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente o número reduzido de praticantes de AFE, revelando uma grande diferença entre os grupos, também o tempo de prática das AFE não foi considerado. Adicionalmente, algumas variáveis não foram controladas na sua totalidade, como o registo dos dados dos testes, porém sabe-se que os professores de EF são treinados e têm formação específica para aplicar estes testes e conhecem bem as regras e formas de realizar os mesmos, motivando os alunos a darem o melhor que possam no seu desempenho, através da sua vasta experiência ao longo dos anos de docência.

Como sugestões de trabalhos futuros, seria interessante conseguir estudar as mesmas variáveis presentes neste estudo, mas com uma aplicação mais duradoura, ao longo do ano letivo, isto é, aplicar os testes FITescola no início e no fim do ano letivo e, posteriormente, perceber as diferenças existentes entre estas aplicações, procurando encontrar uma relação com a prática das AFE, ao longo do ano.

CONCLUSÃO

Com a realização deste estudo, é possível concluir que as AFE influenciam positivamente a aptidão física dos jovens e, consequentemente, acarretam alguns benefícios nos resultados dos testes FITescola, aplicados no contexto escolar. Todos os testes mostraram melhores resultados nos alunos praticantes de AFE. Contudo, nem todos revelaram diferenças significativas.

Através de várias pesquisas realizadas, pode-se também constatar que a prática das atividades extracurriculares deve ser promovida e encorajada por todos os agentes envolvidos no mundo do desporto e da atividade física, particularmente, pelos professores de EF, que têm um papel fundamental na literacia física dos jovens. Seria importante aumentar a frequência semanal das aulas de EF, no currículo escolar, em Portugal, tendo em conta todas as vantagens e benefícios encontrados neste estudo.

7. Reflexão Final

Este processo de formação de professores, posto em prática através do Estágio Curricular foi muito gratificante e proveitoso, no sentido em que foram postos em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos vários anos de formação académica, proporcionando uma excelente oportunidade de crescimento pessoal e profissional, como futuro professor de EF. Tal como expetável inicialmente, foi possível confirmar o papel fulcral dos Orientadores, sendo que houve uma excelente interligação entre estes e o Professor-Estagiário. Este trabalho realizado por todos permitiu que todo o processo fosse realizado com naturalidade e sem percalços maiores, com o propósito de poder oferecer a melhor experiência possível aos alunos, potenciando o processo de ensino-aprendizagem.

Não menos importante, é de destacar a boa ligação com todos os restantes agentes escolares, tais como professores de EF, funcionários e direção da escola, para que tudo decorresse de forma positiva. As condições e infraestruturas excelentes que a escola dispõe foram também um fator muito importante para o sucesso deste processo, ao longo do ano letivo, facilitando, de certa forma, o trabalho realizado.

Chegando ao final da PES, existe um sentimento de superação e de orgulho pessoal, tal como foi descrito nas expetativas iniciais, pelo que se pode afirmar que todas as expetativas iniciais foram superadas com sucesso.

8. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. A. D. C. (2003). Caracterização das concepções dos orientadores de estágio pedagógico e a sua influência na formação inicial em Educação Física. Universidade do Porto.
- Amaral, D. (2021). *Diferenças entre os níveis de atividade física e aptidão física nos alunos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário* (Doctoral dissertation).
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Anacleto, F. N. D. A. (2008). *Do pensar ao planejar: Análise das decisões pré-interativas de planeamento de professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado* (Doctoral dissertation).
- Azevedo, M. A. R. D. (2009). *Os saberes de orientação dos professores formadores: desafios para ações tutoriais emancipatórias* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... & Moreira, H. (2011). Livro verde da aptidão física.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(2), 21-31.
- Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131.
- Cinzas, S. J. S. (2018). *Qual o papel da atividade física e desportiva dentro e fora do contexto escolar na aptidão física de crianças e adolescentes?* (Master's thesis).
- Cosme, A., Leite, C., Lima, F., & Barroso, J. (2019). Estão as escolas preparadas para a autonomia e a flexibilidade curricular?. EDULOG – Fundação Belmiro de Azevedo
- Cunha, A. D. J. D. (2013). *A importância das atividades extracurriculares na motivação escolar e no sucesso escolar* (Doctoral dissertation, [sn]).
- Duarte, L. C. C. *Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola* (Doctoral dissertation).
- Évora, S. R. F. (2005). *Análise de planos de aula dos estagiários da FCDEF—um estudo comparativo dos elementos do currículo* (Bachelor's thesis).
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.
- Gaspar, M. I., Seabra, F., & Neves, C. (2012). A supervisão pedagógica: significados e operacionalização. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, (12), 29-57.
- Generosi, R. A., Baroni, B. M., Junior, E. C. P. L., Bergmann, G. G., Garlipp, D. C., & Cardoso, M. (2009). Aptidão física de crianças e adolescentes escolares praticantes de esportes extracurriculares. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, 78(144).
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108.

- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Martins, T. S. F. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido Na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores na Turma do 9ºC no Ano Letivo 2019/2020. A Influência do Circuito de Treino Funcional Regular na Aptidão Física dos Alunos do 9ºAno. Estudo Comparativo entre Alunos Praticantes e não Praticantes de Modalidades Desportivas Fora do Contexto Escolar* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.
- Ministério da Educação (1991). Despacho nº 47/1991 do Diário da República nº 47/1991, Série I-A.
- Miodutzki, A., de Souza, W. C., Grzelczak, M. T., & Mascarenhas, L. P. G. (2016). Antropometria e aptidão física: comparação entre praticantes e não praticantes de escolinhas esportivas. *Archives of Health Investigation*, 5(4).
- National Research Council. (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press.
- Nascimento, T. F. C. (2019). *Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar* (Doctoral dissertation).
- Pacífico, A. B., Camargo, E. M. D., Oliveira, V. D., Vagetti, G. C., Piola, T. S., & Campos, W. D. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 20, 544-554.
- Peixoto, F. J. B. (2003). *Auto-estima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar: Estudo das relações entre auto-estima, autoconceito, rendimento académico e dinâmicas relacionais com a família e com os pares em alunos do 7º, 9º e 11º anos de escolaridade* (Doctoral dissertation, Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal)).
- Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. (Instituto Politécnico de Bragança, ED.; Estudos).
- Shinn, C., Salgado, R., & Rodrigues, D. (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1339-1348.
- Sousa, M. H. F. (2018). *Estudo da Influência das AEC nas notas de Educação Física em alunos do Ensino Secundário* (Doctoral dissertation).
- Torres, M. Â. M. (2019). *Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, junto da turma D do 7º ano, no ano letivo 2018/2019 Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
- World Health Organization. (2020). World health statistics 2020.

9. Anexos

9.1. Anexo 1 – Rotação de Espaços de Educação Física na Escola Secundária João de Deus

ROTAÇÃO 1:

19 a 7 out	2.º Período
21 a 2 dez	

2.º Período

30 a 10 fev

3.º Período

17 a 28 abr

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL
8:30 / 9:20	12ª A 12ª D 10ª C 12ª B*	9ª D 11ª D 11ª B* 9ª A	10ª D 9ª E 11ª G 10ª I	12ª C 12ª D 12ª G 12ª F	11ª A 11ª A 11ª G 9ª C
9:25 / 10:15	12ª A 12ª D 12ª B* 12ª A*	11ª D 11ª B* 9ª A	10ª D 9ª E 11ª G 10ª I	12ª C 12ª D 12ª G 12ª F	11ª A 11ª A 11ª G 9ª C
10:35 / 11:25	12ª C 11ª J 12ª E	10ª G 12ª H 12ª G 9ª E	12ª 31 11ª F 12ª 32 10ª B	12ª A 12ª H 12ª E 12ª B*	12ª 31 11ª D 11ª B* 10ª F*
11:35 / 12:25	12ª C 9ª B 12ª E 12ª F	10ª G 12ª H 12ª G 9ª E	12ª 31 CEF 12ª 32 10ª B	12ª A 12ª H 12ª E 12ª B*	9ª D 11ª J 12ª I 12ª I
12:35 / 13:25	10ª D 9ª B	11ª A 11ª I 10ª A 10ª L	11ª E	10ª G 11ª C 10ª A 9ª F	9ª D 11ª J 11ª H* 12ª I
13:30 / 14:20	10ª J 9ª E 10ª H* 10ª I	12ª 33 11ª C 10ª F*	10ª K	12ª 33 9ª B	12ª 32
14:30 / 15:20	11ª E 11ª F 10ª H* 10ª E	12ª 33 11ª C 10ª F*	10ª K	10ª J 11ª I 10ª C 10ª E	12ª 32
15:35 / 16:25	11ª E 11ª F 10ª B	11ª C 11ª H*	10ª K	10ª H* 11ª I 10ª C 10ª E	CEF 11ª L 10ª L
16:35 / 17:25	11ª K			11ª K	
17:30 / 18:20	11ª L				

ROTAÇÃO 2:

10 a 21 out	2.º Período
5 a 16 dez	

2.º Período

13 a 3 mar

3.º Período

2 a 12 mai

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL
8:30 / 9:20	12ª B* 12ª A 12ª D 10ª C	9ª A 9ª D 11ª D 11ª B*	10ª I 10ª D 9ª E 11ª G	12ª F 12ª C 12ª D 12ª G	9ª C 11ª A 11ª G
9:25 / 10:15	12ª B* 12ª A 12ª D 12ª B*	9ª A 11ª D 11ª B*	10ª I 10ª D 9ª E 11ª G	9ª A 12ª C 12ª D 12ª G	9ª C 11ª A 11ª G
10:35 / 11:25	12ª C 11ª J 12ª E	9ª F 10ª G 12ª H 12ª G	10ª B 12ª 31 11ª F 12ª 32	12ª B* 12ª A 12ª H 12ª E	10ª F* 12ª 31 11ª D 11ª B*
11:35 / 12:25	12ª F 12ª C 9ª B 12ª E	9ª C 10ª G 12ª H 12ª G	10ª B 12ª 31 CEF 12ª 32	9ª F 12ª C 12ª D 12ª G	12ª I 9ª D 11ª J 11ª H*
12:35 / 13:25	12ª F 10ª D 9ª B	10ª L 11ª A 11ª I 10ª A	12ª I 11ª E	9ª F 10ª G* 11ª C 10ª A	12ª I 9ª D 11ª J 11ª H*
13:30 / 14:20	10ª I 10ª J 9ª E 10ª H*	10ª F* 12ª 33		12ª 33 9ª B	
14:30 / 15:20	10ª E 11ª E 11ª F 10ª H*	10ª F* 12ª 33 11ª C 11ª H*	10ª K	10ª E 10ª J 11ª I 10ª C	12ª 32
15:35 / 16:25	10ª B 11ª E 11ª F	11ª C 11ª H*	10ª K	10ª E 10ª H* 11ª I 10ª C	10ª L CEF 11ª L
16:35 / 17:25	11ª K			11ª K	
17:30 / 18:20	11ª L				

ROTAÇÃO 3:

24 a 4 nov	2.º Período

2.º Período

3 a 13 jan	3.º Período
6 a 17 mar	

3.º Período

15 a 26 mai

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL
8:30 / 9:20	10ª C 12ª B* 12ª A 12ª D	11ª B* 9ª A 9ª D 11ª D	11ª G 10ª I 10ª D 9ª E	12ª G 12ª F 12ª C 12ª D	11ª G 9ª C 11ª A
9:25 / 10:15	PIEF 12ª B* 12ª A 12ª D	11ª B* 9ª A 11ª D	11ª G 10ª I 10ª D 9ª E	9ª A 12ª C 12ª D 12ª G	9ª C 11ª A 11ª A
10:35 / 11:25	12ª E 12ª C 11ª J	12ª G 9ª F 10ª G* 12ª H	12ª 32 10ª B 12ª 31 11ª F	12ª E 12ª B* 12ª A 12ª H	11ª B* 10ª F* 12ª 31 11ª D
11:35 / 12:25	12ª E 12ª F 12ª C 9ª B	12ª G 9ª C 10ª G* 12ª H	12ª 32 10ª B 12ª 31 CEF	10ª A 9ª F 10ª A	PIEF 12ª I 9ª D 11ª J
12:35 / 13:25	12ª F 10ª D 9ª B	10ª A 10ª L 11ª A 11ª I	12ª I 11ª E	10ª A 9ª F 10ª G* 11ª C	11ª H* 12ª I 9ª D 11ª J
13:30 / 14:20	10ª H* 10ª I 10ª J 9ª E	10ª F* 12ª 33		12ª 33 9ª B	
14:30 / 15:20	10ª H* 10ª E 11ª E 11ª F	11ª H* 10ª F* 12ª 33 11ª C	10ª K	10ª C 10ª E 10ª J 11ª I	12ª 32
15:35 / 16:25	10ª B 11ª E 11ª F	11ª H* 11ª C	10ª K	10ª C 10ª E 10ª H* 11ª I	11ª L 10ª L CEF
16:35 / 17:25	11ª K			11ª K	
17:30 / 18:20	11ª L				

ROTAÇÃO 4:

7 a 18 nov	2.º Período

2.º Período

16 a 27 jan	3.º Período
20 a 31 mar	

3.º Período

29 a 14 jun

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL	COB TÊN GIN REL
8:30 / 9:20	12ª D 10ª C 12ª B* 12ª A	11ª D 11ª B* 9ª A 9ª D	9ª E 11ª G 10ª I 10ª D	12ª D 12ª G 12ª F 12ª C	11ª G 9ª C 11ª A
9:25 / 10:15	12ª D 12ª B* 12ª A 12ª A	11ª D 11ª B* 9ª A	9ª E 11ª G 10ª I 10ª D	9ª A 12ª C 12ª D 12ª G	9ª C 11ª A 11ª A
10:35 / 11:25	11ª J 12ª E 12ª C	12ª H 12ª G 9ª F 10ª G*	11ª F 12ª 32 10ª B 12ª 31	12ª H 12ª E 12ª B* 12ª A	11ª D 11ª B* 10ª F* 12ª 31
11:35 / 12:25	9ª B 12ª F 12ª C 12ª C	12ª H 12ª G 9ª C 10ª G*	CEF 12ª 32 10ª B 12ª 31	10ª A 9ª F 10ª A	11ª J 12ª I 9ª D 11ª J
12:35 / 13:25	9ª B 12ª F 10ª D	11ª I 10ª A 10ª L 11ª A	12ª I 11ª E	11ª C 10ª A 9ª F 10ª G*	11ª J 11ª H* 12ª I 9ª D
13:30 / 14:20	9ª E 10ª H* 10ª I 10ª J	10ª F* 12ª 33		9ª B 12ª 33	
14:30 / 15:20	11ª F 10ª H* 10ª E 11ª E	11ª C 11ª H* 10ª F* 12ª 33	10ª K	11ª I 10ª C 10ª E 10ª J	12ª 32
15:35 / 16:25	11ª F 10ª B 11ª F	11ª C 11ª H*	10ª K	11ª I 10ª C 10ª E 10ª H*	CEF 11ª L 10ª L
16:35 / 17:25	11ª K			11ª K	
17:30 / 18:20	11ª L				

João

10ª G*

12ª C

Kar

Ten

Xarepe

11ª F

11ª L

12ª D

12ª E

12ª F

Antonio

10ª C

10ª D

11ª D

12ª G

12ª 32

12ª 33

Carlos

9ª A

9ª B

9ª C

9ª D

9ª E

9ª F

Horácio

10ª K

11ª G

11ª I

12ª H

12ª 31

PIEF

Bruno

10ª B

10ª I

10ª F*

10ª I

12ª 31

PIEF

Inês

10ª A

10ª H

10ª K

10ª L

10ª M

10ª N

Catarina

11ª B*

11ª E

11ª G

11ª H*

12ª A

Paulo

10ª J

10ª L

11ª J

11ª K

BASQ

Andreia(Fernan

9ª D

9ª E

11ª A

12ª B*

CEF

NAT

BOC

* Diretor da Turma

Nº dias por período

	2º	3º	4º	5º	6º
1º	13	12	12	11	14
2º	11	12	12	13	13
3º	7 (8)	7 (8)	8 (9)	7	7 (8)

Departamento de Expressões - Grupo de Educação Física

9.2. Anexo 2 – Planeamento Anual do Desporto Escolar

MESES	OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO				JANEIRO				FEVEREIRO				MARÇO				ABRIL				MAIO/JUNHO			
MACROCICLO	X representa a quantidade de exercícios para cada aspeto identificado																															
MESOCICLOS/ SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MICROCICLOS	Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos								Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático				Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos e Treino Tático				Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos			
VOLUME	Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X X X Situações de jogo reduzido ou formal X								Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X X				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X				Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X				Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos X X				Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos X X			
									Treino Tático X				Treino Tático X X				Treino Tático X X				Treino Tático X X X				Treino Tático X X X				Treino Tático X X X			

9.3. Anexo 3 – Planeamento Anual da Turma 12ºH

CALENDARIZAÇÃO ANUAL 2022/2023																											
1º PERÍODO																											
SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4						1	2	31	1	2	FU/OU	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	AN	5	CO	7	8	9	7	VO/BB	9	BB	11	12	13	5	GIN	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	BA/FI	12	LU	14	15	16	14	FIT	16	FIT	18	19	20	12	BA	14	AV	16	17	18
19	AP	21	AP	23	24	25	17	GIN	19	DA	21	22	23	21	TE/CO	23	AT	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	TE	28	TE	30			24	FU/RU	26	x	28	29	30	28	AT/TE	30					26	27	28	29	30	31	1
2º PERÍODO																											
JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
2	FU	4	OU	6	7	8			1	AN	3	4	5			1	DA	3	4	5						1	2
9	OU	11	AT	13	14	15	6	CO	8	AT	10	11	12	6	FU	8	AT	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
16	BB	18	VO	20	21	22	13	OU	15	LU	17	18	19	13	OU	15	FU	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
23	OU	25	AN	27	28	29	20	21	22	BA	24	25	26	20	FIT	22	VO	24	25	26	17	CO	19	TE	21	22	23
30	TE						27	GIN						27	OU	29	AV	31			24	25	26	AT	28	29	30

3º PERÍODO																											
MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	GIN	3	LU	5	6	7				VO	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8							
8	BA	10	DA	12	13	14	5	AV	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15							
15	FU	17	OU	19	20	21		13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22							
22	RU	24	AT	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29							
29	BB	31					26	27	28	29	30	1		30	31												

LEGENDA:

AP – Apresentação/Teórica	FU - Futebol	FIT – FITescola	AI – Avaliações Iniciais	GIN – Ginástica
CO - Corfebol	AN – Andebol	AV – Avaliação sumativa	DA - Dança	RU – Rugby
BB - Basquetebol	TE- Ténis	VO – Voleibol	BA - Badminton	AT - Atletismo
LU - Luta	OU – Outras modalidades	 Interrupção letiva/férias	 Fim de semana/Feriado	 Dias de aulas de EF

9.4. Anexo 4 – Inventário de Material de Educação Física da Escola

Departamento de Educação Física

INVENTÁRIO

Quant	Designação	Novas	Usadas
32	Bolas de Futebol	X	
7	Bolas de Futebol		X
9	Bolas de Futebol	VELHAS ^a	
12	Bolas Korfball		X
1	Bola de Futsal	X	
5	Bolas de Futsal		X
3	Bolas de Futsal	VELHAS ^a	
11	Bolas de Basquetebol	VELHAS ^a	
30	Bolas de Basquetebol		X
10	Bolas de Basquetebol	X	
9	Bolas de Voleibol	VELHAS ^a	
34	Bolas de Voleibol	X	
10	Bolas de Voleibol		X
4	Bolas de Rugby	X	
8	Bolas de Rugby		X
5	Bolas de Rugby	X	
37	Bolas de Andebol		X
15	Bolas de Andebol	X	
1	Bola Medicinal de 5 Kg		X
3	Bolas Medicinais de 3 Kg		X
2	Bolas Medicinais de 2 Kg		X
1	Bola Medicinal de 1 Kg		X
1	Bola Medicinal de 4 Kg		X
20	Bolas de Petanca		X
11	Bolas de Lançamento do Peso (Ferro)		X
12	Bolas de Ténis		X
28	Raquetes de Ténis		X
Quant	Designação	Novas	Usadas

9	Pinos normais		X
10	Pinos grandes		X
22	Cones normais		X
8	Bases amarelas		X
15	Bastões pequenos		X
2	Bastões grandes		X
20	Testemunhos de estafeta		X
2	Rádios gravador		X
3	Extensões grandes		X
66	Marcadores de chão (cones)		X
17	Pares de patins + 4 partidos		X
6	Barreiras iniciação		X
8	Barreiras de Ferro		X
4	Barreiras de Ferro (partidas)		X
12	Tacos de Basebol		X
1	Colete de Proteção (basebol)		X
2	Luvas de Basebol		X
20	Cintos de rugby		X
9	Apitos de boca		X
3	Apitos de mão	X	
4	Apitos de mão		X
5	Cronómetros		X
14	Pinos de bowling		X
1	Pódio	X	
2	Megafones		X
17	Tacos de madeira de hóquei de campo		X
3	Tacos de plástico de hóquei de campo		X
6	Blocos de partida de atletismo (velocidade)		X
10	Arcos grandes		X
21	Arcos médios		X
2	Arcos pequenos		X
Quant	Designação	Novas	Usadas
2	Postes de Korfball		X
2	Cestos Korfball	VELHOS ^a	

2	Cestos Korfball	X	
1	Balança Digital		X
1	Balança de pesos (Antiga)		X
25	Raquetes badminton		X
23	Raquetes Badminton	X	
7	Bolas de mata		X
43	Bolas de ténis de mesa		X
11	Raquetes de ténis de mesa		X
3	Elástico de Resistência	X	
31	Cordas de saltar		X
5	Mesas de ténis		X
12	Redes de ténis de mesa		X
4	Marcadores de mesa		X
3	Bancos suecos		X
5	Réguas de 50 Cm		X
1	Medidor de massa gorda		X
1	Frigorifico		X
2	Postes de salto em altura		X
6	Postes de ferro para Voleibol		X
2	Postes de ferro para badminton		X
9	Bastões multiusos com 7 bases		X
2	Raquetes de madeira c\ 1 bola		X
1	Tapete de Saltos de 3 m		X
2	Tapetes vermelhos grandes		X
7	Colchões de queda		X
5	Colchões PVC		X
3	Colchões grandes		X
6	Colchões pequenos	X	
1	Plinto direito		X
1	Cavalo de saltos		X
Quant	Designação	Novas	Usadas
2	Boques		X
1	Tapete de enrolar		X
1	Barras paralelas simétricas		X

4	Balizas de andebol		X
5	Redes de andebol		X
2	Redes de ténis		X
1	Corda grossa escalada		X
1	Carrinho transportador de colchões		X
3	Fitas métricas		X
4	Postos de rede		X
1	Rede do coberto		X
4	Rodas do carrinho porta colchões	X	
10	Cestos fixos basquetebol		X
3	Balizas de futebol		X
2	Postos de baliza		X
6	Postos de ténis		X
6	Cintos de escalada		X
13	Bolas de couro de andebol		X
2	Máscara de proteção basebol		X

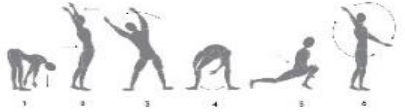
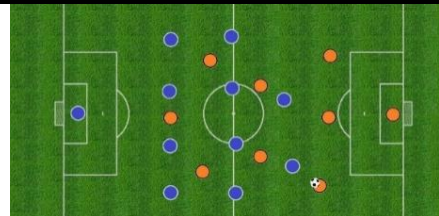
ªVELHAS: para abater ou emprestar aos alunos

9.5. Anexo 5 – Ficha de Avaliação de Competências dos Alunos

		Badminton															
		Nível Introdutório										Nível Elementar					
		Em situação de Jogo 1x1										Em situação de jogo 1x1					
N	Aluno	Coopera com os companheiros; Aceita opções e falhas dos seus colegas; Respeita companheiros e adversários	Conhece Jogo: objetivo e regras	Identifica e adequa os diferentes batimentos: lob; clear; serviço	Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante evitando que este caia no chão	Mantém a posição base após batimento	Desloca-se equilibradamente em antecipação à queda do volante	Coloca o volante ao alcance do colega através do clear (trajectória alta)	Coloca o volante ao alcance do colega através do lob (trajectória abaixo da cintura)	Executa o serviço curto	Executa o serviço longo	Executa o serviço na diagonal (curto e longo) e na área de serviço (esq. e dir.).	Executa a clear.	Executa lob	Executa amorti (dir. e esq.)	Executa drive (dir. e esq.)	Em situação de exercício: remata devolvendo o volante a um serviço longo do companheiro
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

9.6. Anexo 6 – Plano de Aula de Educação Física

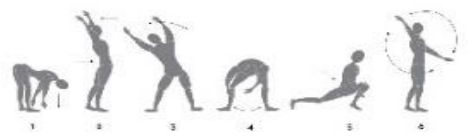
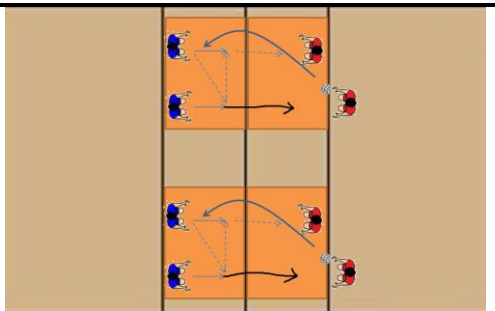
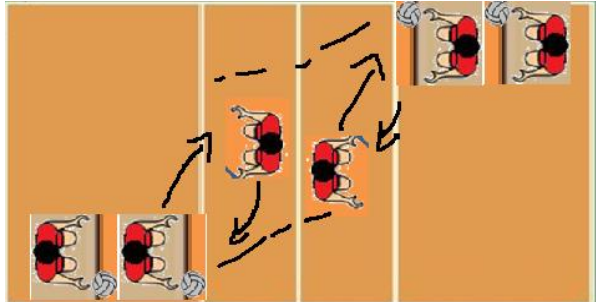
Data: 07/02/2023	Lição nº 47 e 48	Duração: 100 minutos	Horário: 10:35-12:15
Responsável pela Aula: Carlos Santos	Turma: 12ºH	Local: Relvado e parede escalada	Número de Alunos: ~24 alunos
Descrição da atividade: Aula de escalada e futebol		Material: Bolas de futebol, parede escalada, arneses, mosquetões, cordas, coletes.	
Objetivos da aula: Consolidação dos conhecimentos práticos dos alunos acerca dos principais conceitos técnico-táticos das modalidades de escalada e futebol			

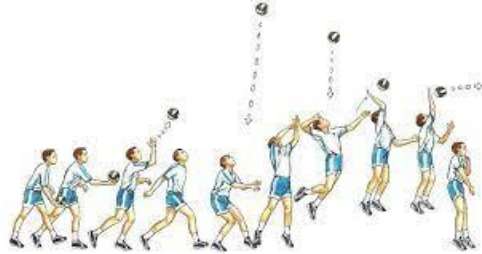
Parte aula		Exercícios	Objetivos	Representação gráfica
Aquecimento 10'	Tempo Total	- Exercícios de aquecimento de mobilidade articular Rotação do pescoço, Rotação dos membros superiores, Rotação do tronco e anca, Flexão e extensão dos joelhos e Rotação dos tornozelos.	- Mobilizar as principais articulações do corpo. - Descrever os principais conteúdos da aula.	
	5'			
	10'	- Jogo futebol humano: A turma é separada em duas equipas, onde está um ade cada lado do campo. O objetivo é fazer com que todos os alunos entrem na baliza contrária sem serem apanhados. Se forem apanhados, ficam nessa posição à espera que algum colega de equipa lhe toque para poder continuar a jogar.	- Preparação específica para os restantes exercícios da aula. - Aumentar temperatura corporal. - Trabalhar velocidade e corrida.	
Parte principal 75'	85'	Jogo de Futebol: Realizar um jogo formal de futebol, em situação de 5x5, aplicando os conceitos das aulas anteriores e da própria aula. O objetivo é marcar o maior número de golos e sofrer o menor número possível. O guarda-redes troca sempre que houver um golo de qualquer equipa ou a cada 2 minutos.	- Promover o fairplay desportivo e trabalho em equipa/cooperação. - Consolidar os principais conceitos técnico-táticos do futebol. - Melhorar noção espaço-temporal e trabalho em equipa. - Trabalhar velocidade de reação e agilidade.	

Parte principal 75'	85'	Escalada: Realizar técnica de escalada individual. Aplicar técnica dos 3 apoios na subida de escalada. Equilibrar força entre membros superiores e inferiores. Aplicar nó de 8 cozido no mosquetão. Rodar alunos entre futebol e escalada.	- Trabalhar a técnica básica de escalada. - Melhorar coordenação motora geral e força de membros superiores e inferiores.	
Parte final 5'	90'	Alongamentos + Reflexão da aula.	- Realizar balanço geral da aula. - Relaxar e alongar os principais músculos do corpo.	
Os últimos 10' da aula são considerados tempo de higiene pessoal dos alunos, para as seguintes aulas.				
Observações:				

9.7. Anexo 7 – Plano de Treino do Desporto Escolar

Data: 24/01/2023	Treino de Desporto Escolar	Duração: 150 minutos	Horário: 17:30-20:30
Responsável pela Aula: Horácio das Neves e Carlos Santos	Grupo/Equipa: Fem e Masc	Local: Campo Exterior Coberto	Número de Alunos: 15+
Descrição da atividade: Treino de Desporto Escolar de Voleibol		Material: Bolas de voleibol, redes e postes.	
Objetivos do treino: Consolidação dos principais parâmetros técnico-táticos do voleibol. Tática de jogo 4-2			

Parte aula	Exercícios	Objetivos	Representação gráfica
Aquecimento 25'	Tempo Total - Exercícios de aquecimento de mobilidade articular. Rotação do pescoço, Rotação dos membros superiores, Rotação do tronco e anca, Flexão e extensão dos joelhos e Rotação dos tornozelos.	- Mobilizar as principais articulações do corpo. - Descrever os principais conteúdos da aula.	
	5' Exercício de manipulação da bola: Os alunos realizam vários movimentos de passe, manchete, lançamentos da bola, por cima da cabeça, uma mão, com força para o chão, entre outros. Estratégias de controlo: Alunos estão colocados em 2 filas, e organizados a pares, frente a frente.	- Aquecimento geral do corpo. - Trabalhar perícia e manipulação da bola de voleibol. - Trabalhar os gestos técnicos e movimentos de passe e manchete, no voleibol.	
Parte principal 25'	50' Exercício de passe e remate: Os alunos estão dispostos em duas colunas e uma pessoa a meio da rede, como está na representação gráfica. Os alunos na coluna com bola fazem passe para o que está no meio, sendo que este devolve para o outro aluno finalizar. Estratégias de controlo: Realizar exercício para ambos os lados do campo. Colocar um opositor a fazer bloco, no decorrer do exercício, para dificultar o remate. Mudar situação para ataque.	- Trabalhar os conceitos básicos dos 3 toques, no voleibol. - Melhorar noção espaço-temporal no jogo de voleibol.	

Parte principal 10'	60'	Serviço de voleibol: Os alunos estão dispostos nas linhas de fundo do campo e realizam o serviço para o outro lado da rede.	- Melhorar técnica de serviço no voleibol.	
Parte principal 85'	145'	Jogo de voleibol: O jogo é realizado no formato 6x6, onde o objetivo é marcar o maior número de pontos e sofrer o menor possível. Aplicar conceitos básicos de realizar os 3 toques entre a equipa. Tentar aplicar a tática 4-2.	- Trabalhar os conceitos básicos de serviço, passe e manchete, no voleibol. - Melhorar trabalho em equipa e coordenação com os colegas.	
Parte final 5'	150'	Alongamentos + Reflexão da aula.	- Realizar balanço geral do treino. - Relaxar e alongar os principais músculos do corpo.	
Observações:				

9.8. Anexo 8 – Tabela de Avaliação de Níveis da Turma 12ºH

Nº	Nome do Aluno	Fut	And	Basq	Volei	Atlet	Luta	Corf	Barrei	Salt Alt	G. aer	G. solo	G. Apa	Badm	Dança	Jog. Tra	Tênis
1		PE	I	E	I	PE	I	PE	I	E	I	PE	I	E	PE	E	I
2		E	I	PE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	PE	E	E	I
3		PE	PE	E	I	I	I	PE	I	PE	I	I	PE	E	I	E	I
4		I	I	I	PI	I	NI	PI	I	I	I	I	I	E	PE	E	PE
5		PE	PE	I	PE	PI	NI	PI	PI	I	I	NI	I	E	PE	E	PE
6		E	E	PE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
7		PE	PE	E	PE	-	-	-	-	-	-	PE	PE	PE	I	E	-
8		PI	PI	I	NI	I	PE	I	PI	I	NI	I	I	PE	E	E	PI
9		E	E	PE	E	E	E	E	E	E	E	PE	E	E	E	E	E
10		E	I	I	PE	I	PE	PI	I	PE	I	I	I	PE	E	E	I
11		I	I	I	PE	I	I	PE	I	PE	I	PE	I	E	E	E	I
12		PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PE	I	PE	E	E	PI
13		I	I	I	-	-	-	-	-	-	-	I	I	PE	I	I	I
14		PE	I	PE	E	E	E	E	PE	E	I	I	I	PE	E	E	I
15		PE	PE	E	PE	I	-	-	I	PE	I	I	PE	E	I	E	I
16		PI	I	PE	PI	PE	E	PE	I	PE	I	E	E	PE	E	E	PI
17		E	E	PE	PE	E	E	PE	E	E	E	E	E	PE	PE	E	PE
18		PI	I	I	I	I	I	PE	I	I	PI	PE	E	PE	E	E	PI
19		PE	I	I	PE	PE	E	PE	I	PE	I	PE	PE	E	E	E	I
20		I	PE	I	E	PE	PE	PE	I	E	PE	PE	PE	E	E	E	PE
21		E	PE	E	E	PE	PE	PE	I	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE
22		I	I	PE	I	I	I	I	I	E	I	PE	E	I	E	E	PE
23		PI	PI	I	I	I	PI	I	PE	I	PI	PE	I	E	E	E	I
24		PE	I	PE	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E	E	PE	E	PE

9.9. Anexo 9 – Tabela de Avaliação Final dos Alunos

E REGISTO DOS TESTES DE APTIDÃO AERÓBIA, APTIDÃO MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL																				
12ºH		APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO MUSCULAR																
		VARIÉM		F. MÉDIA		F. SUPERIOR		FLEXIBILIDADE				Flexibilidade		F. EXPLOSIVA		Trabalho				
		ABDOMINAIS		EXTENS. BRAÇOS		SENTA E ALCANÇA				Ombros		SALTO PÉS JUNTOS		O melhor						
		1º PERÍODO		2º PERÍODO		1º e 2º PERÍODOS		1º PERÍODO				1º PERÍODO		1º e 2º PERÍODOS		1º PERÍODO 2º PERÍODO				
Nº	NOME	PERC	Zona Saud.	EX	Zona Saud.	EX	Zona Saud.	D	E	D/E	Zona Saud.		Zona Saud.	EX	Zona Saud.					
1		53	35/51	33	18/65	19	7/19	35	34,5	34,8	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,56	129,5/183,4	18,8	18,3	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 3	
2		69	50/94	73	24/71	19	18/32	49,5	45	47,3	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,64	184,2/2239	16,1	18,1	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 3	
3		53	50/94	81	24/71	21	18/32	38,5	38	38,3	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,01	184,2/2239	17,2	18,2	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 2	
4		77	50/94	81	24/71	18	18/32	36	33	34,5	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,10	184,2/2239	14,3	17,2	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 2	
5		58	50/94	26	24/71	20	18/32	42	38	40,0	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	1,95	184,2/2239	16,1	18,1	1 + 2(P)E + 3E 14-15	6 e 1	
6		50	50/94	72	24/71	12	18/32	37	40,5	38,8	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	1,87	184,2/2239	14,3	17,2	1 + 2(P)E + 3E 14-15	5 e 2	
7		117	50/94	81	24/71	23	18/32	46	45	45,5	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,57	184,2/2239	16,1	18,1	2(P)E + 4E 18-19	6 e 4	
8		50/94		81	24/71	15	18/32	36	35,5	35,8	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,44	184,2/2239	14,3	17,2	1 + 1(P)E + 4E 16-17	4 e 3	
9		44	35/51	21	18/65	12	7/19	34,5	36	35,3	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,73	129,5/183,4	18,6	18,7	2 + 1(P)E + 3E 12-13	6 e 0	
10		110	50/94	81	24/71	28	18/32	43,5	44	43,8	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,43	184,2/2239	16,1	18,1	2(P)E + 4E 18-19	6 e 4	
11		35	35/51	34	18/65	13	7/19	36	36	36,0	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,64	129,5/183,4	17,2	18,2	1 + 2(P)E + 3E 14-15	6 e 1	
12		38	35/51	65	18/63	22	7/19	47	47	47,0	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,66	129,5/183,4	17,2	18,2	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 3	
13		35	35/51	37	18/65	12	7/19	41	38	39,5	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,51	129,5/183,4	18,1	16,2	2 + 1(P)E + 3E 12-13	6 e 1	
14		35/51		18/65		7/19		#DIV/0!			30,5/36	Realiza	Toca mãos	129,5/183,4		18,1	18,7	17,3+17,1+17+16,8+17,2		
15		56	35/51	65	18/65	10	7/19	40	37	38,5	30,5/36	Realiza	Toca mãos	2,01	129,5/183,4	18,8	18,3	2(P)E + 4E 18-19	6 e 4	
16		69	50/94	32	24/71	19	18/32	36	35	35,5	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,39	184,2/2239	16,1	18,1	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 2	
17		56	35/51	37	18/65	17	7/19	58	55	56,5	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,75	129,5/183,4	18,1	16,2	1 + 2(P)E + 3E 14-15	6 e 2	
18		71	50/94	52	24/71	23	18/32	40	40,5	40,3	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,60	184,2/2239	17,2	18,2	2(P)E + 4E 18-19	6 e 2	
19		35	35/51	25	18/65	9	7/19	35	33,5	34,3	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,66	129,5/183,4	17,2	18,2	1 + 2(P)E + 3E 14-15	6 e 0	
20		56	35/51	28	18/65	18	7/19	43	42	42,5	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,85	129,5/183,4	18,6	16,2	1 + 1(P)E + 4E 16-17	6 e 3	
21		73	50/94	46	24/71	20	18/32	35	35	35,0	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,44	184,2/2239	18,6	18,7	2(P)E + 4E 18-19	6 e 2	
22		51	35/51	20	18/65	19	7/19	48,5	47	47,8	30,5/36	Realiza	Toca mãos	1,91	129,5/183,4	18,8	18,3	1 + 2(P)E + 3E 16-17	6 e 4	
23		74	50/94	38	24/71	18	18/32	3	3	3,0	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,40	184,2/2239	18,8	18,3	1 + 1(P)E + 4E 16-17	5 e 1	
24		64	50/94	36	24/71	21	18/32	37,5	30	33,8	20,3/34,5	Realiza	Toca mãos	2,30	184,2/2239	14,3	17,2	2 + 1(P)E + 3E 12-13	6 e 0	

9.10. Anexo 10 – Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas João de Deus



Projeto Educativo
Agrupamento Escolas João de Deus

2021-2025

9.11. **Anexo 11** – Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas João de Deus



9.12. **Anexo 12** – Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas João de Deus

Agrupamento de Escolas João de Deus -Regulamento Interno 2017/2021



**GOVERNO DE
PORTUGAL**
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO



aejd | **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
JOÃO DE DEUS**

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOÃO DE DEUS

REGULAMENTO INTERNO

3.ª REDAÇÃO

2017/2021

Aprovado em Conselho Geral 12/07/2017

AEJDPágina 1

9.13. Anexo 13 – Oferta do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas João de Deus

Modalidade	Escalão	Género	Dias de Treino	Local
Badminton	Todos	Todos	2ª (15:35-17:25) e 5ª (15:35-16:25)	Pavilhão S.A.
Ténis de Mesa	Todos	Todos	2ª, 3ª e 5ª (16:35-17:25)	Pavilhão S.A.
Atletismo	Todos	Todos	2ª, 3ª e 5ª (17:30-18:20)	Pavilhão S.A.
Futsal	Infantis	Todos	3ª (16:35-18:20) e 5ª (16:35-17:25)	Pavilhão S.A.
Natação Adaptada NEE	Todos	Todos	4ª (8:30-11:00)	Piscinas Municipais
Boccia NEE	Todos	Todos	4ª (14:30-16:25) e 6ª (15:35-16:25)	Pavilhão S.A.
Basquetebol	Juvenis	Masculino	2ª (15:35-17:25) e 6ª (15:35-16:25)	Coberto J.D.
Natação	Todos	Todos	3ª (15:30-16:45) e 5ª (15:30-16:45)	Piscinas Municipais
Desportos Combate	Todos	Todos	3ª (19:15-20:30) e 5ª (19:15-20:30)	Ginásio J.D.
Ténis	Todos	Todos	3ª (16:35-18:20) e 5ª (17:30-18:20)	Campo Ténis J.D.
Voleibol	Juvenis	Todos	3ª (17:30-20:00) e 5ª (17:30-20:00)	Coberto J.D.

9.14. Anexo 14 – Modelo de Ata Simplificada de Reunião

AGENDA E ATA DE REUNIÃO

PARTICIPANTES					
DATA		HORA		LOCAL	

AGENDA
ASSUNTOS A TRATAR

ATA DA REUNIÃO
ASSUNTOS RESOLVIDOS
ASSUNTOS NÃO RESOLVIDOS
OBSERVAÇÕES
PRÓXIMOS PASSOS

Assinaturas

9.15. Anexo 15 – Informação da Visita de Estudo de Educação Física

Programa Vista de Estudo ao Bombarral e Alvados
27/10/2022

Roteiro Previsto:

Faro (Saída de autocarro 7:00h da Escola Secundária João de Deus) – Chegada às 11.00h ao Bombarral (KIRO) – Saída do Bombarral às 13:30h e chegada a Alvados 14:15h;

1º Dia – 27/10/2022

Manhã: Karting no Kartódromo Internacional da Região Oeste pelas 11:00h - Bombarral;

Tarde: Almoço - 14:15h - e Atividades Radicais na “Quinta da Escola”; Jantar e Atividades Noturnas – Alvados;

2º Dia – 28/10/2022

Manhã: Pequeno Almoço – 9:30h - Quinta da Escola – Alvados e saída para Constança para a Descida do Rio em Canoas – até ao Castelo de Almourol;

Tarde: Almoço – 14:00h - Vila Nova da Barquinha e saída para Faro às 15:00h. Chegada prevista às 18:30h.

Outras Informações:

Os alunos serão acompanhados por professores das suas turmas.

Recordamos os Pais/Encarregados de Educação que os seus educandos deverão fazer-se acompanhar do cartão de cidadão.

Os alunos deverão também providenciar, caso necessário, medicação para a visita, bem como informar os professores de alguma condição específica. Deverão ainda acautelar algum dinheiro para as despesas gerais do seu interesse e para a alimentação da refeição não incluída. Para além disso não esquecer de levar equipamento desportivo para dois dias. Assim como protetor solar, fato de banho, chinelos, chapéu, saco de cama e material de higiene pessoal.

Responsabilidade:

Os professores envolvidos na visita solicitam que cada Encarregado de Educação, clarifique junto do seu educando, a responsabilidade que uma visita deste tipo implica em termos de atitudes, valores e comportamentos.

O professor responsável
Horácio das Neves

9.16. Anexo 16 – Cartão de Jogo de Orientação

Equipa	Hora de Partida	Hora de Chegada	Pontuação	
Mapa  Ordem de jogo: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10				
Postos de Controlo				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

9.17. Anexo 17 – Tabela de Valores de Referência dos Testes FITescola (Raparigas)



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPARIGAS)







APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC	PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²	cm	%
	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<
9	13,3	18,7	66,8
10	13,7	19,4	68,9
11	14,1	20,3	70,8
12	14,7	21,3	72,5
13	15,2	22,3	74,2
14	15,7	23,1	75,7
15	16,0	23,8	76,8
16	16,3	24,3	77,7
17	16,4	24,6	78,5
18+	18,5	25,0	79,2

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

9.18. Anexo 18 – Tabela de Valores de Referência dos Testes FITescola (Rapazes)



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPAZES)



APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços