



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Inês Margarida Magalhães Mendes Pelicano

Relatório Final de Estágio

Orientadora: Professora Doutora Joana Serpa
Coorientadora: Professora Doutora Priscila Marconcin
Orientador cooperante: Professor Doutor Carlos Barrigas

**2.º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Inês Margarida Magalhães Mendes Pelicano

Relatório Final de Estágio

**“Associação entre a aptidão física e a literacia física
em crianças e adolescentes: revisão sistemática”**

Relatório Final de Estágio apresentado
com vista à obtenção do grau de Mestre
em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário
(Despacho n.º 7255/2015)

**2.º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2024

Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a tornou tão importante

O príncipezinho
Antoine de Saint-Exupéry

Índice

1. Introdução	13
2. Expetativas iniciais do estágio	14
3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	15
3.1. Ser Professor.....	15
3.2. Objetivos do estágio	16
3.3. Características das escolas e polivalência dos espaços	17
3.3.1. Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos	17
3.3.2. Escola Secundária D. Pedro V.....	18
3.4. Professores cooperantes	20
3.5. Competências a desenvolver	21
3.6. Horário	21
3.7. Caracterização das turmas.....	22
3.7.1. Caracterização da turma do 6.º G	22
3.7.2. Caracterização da turma do 8.º D	22
3.7.3. Caracterização da turma do 11.º 11.....	23
3.7.4. Caracterização da turma do 11.º 7.....	23
4. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	25
4.1. Planeamento.....	25
4.2. Plano de aula	26
4.3. Ensino	28
4.4. Avaliação.....	30
5. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade	34
5.1. Projeto Educativo.....	34
5.2. Direção de Turma.....	36
5.3. Desporto Escolar	37
5.3.1. Desporto Escolar – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos	37
5.3.2. Desporto Escolar – Escola Secundária D. Pedro V.....	38
5.4. Atividades desenvolvidas.....	39
5.5. Aulas observadas	40
6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida	41
Abstract	41
Introduction.....	42
Materials and Methods	43

Literature Search Strategy:	43
Study Selection	43
Data Extraction	44
Methodological Quality Assessment	44
Results	44
7. Considerações finais	56
8. Referências bibliográficas	58
9. Apêndices	59
Apêndice 1 – Plano de aula do 6.º ano	59
Apêndice 2 – Plano de aula 8.º ano.....	65
Apêndice 3 – Plano de aula 11.º do curso Profissional	69
Apêndice 4 – Plano de aula 11.º 7.....	71
Apêndice 5 – <i>Slides</i> da 1.ª parte da matéria do Sistema Nervoso	76
Apêndice 6 – Questionário motivação	79
Apêndice 7 – Atividade Física, benefícios e consequências do Sedentarismo	81

Índice de tabelas

Tabela 1 – Rotação de espaços – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos.....	18
Tabela 2 – Rotação de espaços, Escola Secundária D. Pedro V	19
Tabela 3 – Horário de estágio. PD – Profissional de Desporto; EM – Estudo do Movimento	21
Tabela 4 – Plano de aula.....	27
Tabela 5 – Modelo TARGET.....	29
Tabela 6 – Feedback (Martins et al., 2017).....	30
Tabela 7 – Critérios de avaliação do 6.º ano.....	31
Tabela 8 – Critérios de avaliação do 8.º ano.....	32
Tabela 9 – Critérios de avaliação do 11.º ano de Humanidades	32
Tabela 10 – Critérios de Avaliação do 11.º do curso técnico de apoio à gestão desportiva	33
Tabela 11 – Horário do Desporto Escolar da Escola Básica Delfim Santos	37
Tabela 12 – Atividades ao longo do ano letivo – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos	38
Tabela 13 – Atividades ao longo do ano letivo – Escola Secundária	39

Índice de figuras

Figura 1 – Vista aérea da Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos	17
Figura 2 – Vista aérea da Escola Secundária D. Pedro V	19
Figura 3 – Práticas pedagógicas, adaptado de Aires (2010)	28
Figura 4 – Tarefas centrais do Professor (Bento, 1987)	29

Índice de abreviaturas

AF – Atividade Física

AFD – Atividade Física e Desportiva

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de turma

EF – Educação Física

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF's – Programas Nacionais de Educação Física

UD – Unidades Didáticas

PA – Physical Activity

PF – Physical Fitness

PL – Physical literacy

Agradecimentos

O presente ano letivo foi bastante duro, quer a nível pessoal, profissional e de estágio. No decorrer deste ano, passei por diversos altos e baixos sendo que um deles irá marcar-me para toda a vida.

Em primeiro lugar, agradeço à minha família, à minha mãe, irmão e cunhada, por toda a motivação, ajuda, paciência, tranquilidade em todos os momentos de fraqueza neste ano intenso.

À Professora Doutora Joana que foi um grande apoio para mim, a todos os níveis. Preocupada com o meu empenho, a apoiar-me para o meu sucesso, e sem dúvida uma inspiração para mim para o meu futuro.

À Professora Priscila por todas as nossas reuniões extracurriculares, com o seu ombro amigo presente e abraço que colocava todas as minhas “peças” no lugar. Agradeço também toda a partilha de conhecimento sobre as revisões sistemáticas, toda a motivação para a vida e para o futuro.

Ao Professor Carlos por todo o conhecimento que transmitiu ao longo do ano letivo a todos os níveis (organização, planeamento, planos de aula, escrita, etc.), pela compreensão, carinho e ajuda a tornar-me numa Professora.

À Professora Fátima por todo o conhecimento e partilha ao longo deste ano letivo e acima de tudo pela paciência para as minhas dúvidas.

À Professora Ana, por todo o conhecimento, paciência, ajuda e dedicação. Todos os abraços, todas as palavras e lições para a vida. Agradeço imenso a ligação que foi criada desde o início do ano letivo, a empatia, o carinho e o colo.

Levo no meu coração os quatro Professores que mais marcaram a minha vida.

Dedicado à minha filha,
Margarida Maria Mendes Pelicano

Resumo

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2.º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este relatório reflete o desenvolvimento das competências adquiridas pela estagiária durante o estágio pedagógico que decorreu no ano letivo 2023/2024.

O estágio pedagógico representa e assume um papel fundamental na formação pessoal e profissional, consubstanciado na evolução progressiva das competências de planificação e de gestão do processo de ensino aprendizagem, adquiridas ao longo do ano letivo.

O Estágio Pedagógico decorreu no Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos e na Escola Secundária D. Pedro V. Ao longo deste processo de aquisição de competências, foram lecionadas as disciplinas de Educação Física e Estudo do Movimento a turmas do 6.º, 8.º e 11.º ano e 11.º ano do curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, respetivamente.

Em termos estruturais, o relatório está construído de acordo com as seguintes áreas: Área I - Profissional, Social e Ética; Área II - Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, sendo esta última área destinada à investigação, com a abordagem de um tema relacionado com o processo de estágio, tratando-se este, de uma revisão sistemática sobre a associação entre aptidão física e a literacia física em crianças e adolescentes.

Palavras-Chave: Educação Física; Estágio; Ensino; Revisão Sistemática.

Abstract

This Final Internship Report is part of the Supervised Teaching Practice Curricular Unit, of the 2nd cycle of studies in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, of Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares no Instituto Piaget Almada. This report describes the development of the skills acquired by the trainee teacher during the pedagogical internship that took place in the 2023/2024 school year.

The pedagogical internship plays a fundamental role in personal and professional development, as it allows for development throughout the school year, based on situations experienced and skills acquired.

The Pedagogical Internship took place at the Laranjeiras School Group, at Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos and at Escola Secundária D. Pedro V. The Physical Education subject was taught in three classes, in the 6th, 8th and 11th grades, and the theoretical subject of Study and Movement was taught to the 11th grade of the technical course in support of Sports Management.

In structural terms, the report is structured according to the following areas: Professional, Social and Ethical; Development of Teaching and Learning; Participation in School and Relationship with the Community; Lifelong Professional Development, this last area intended to serve as a research experience, in a topic of our choice related to the internship process. This is a systematic review on the association between physical fitness and physical literacy in children and adolescents.

Keywords: Physical Education; Internship; Teaching; Systematic Review.

1. Introdução

O Relatório final de estágio surge no âmbito da unidade curricular PES “Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física” que integra o currículo do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada.

O presente documento tem por objetivo refletir sobre o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio do ano letivo 2023/2024 juntamente com a investigação realizada no decorrer do mesmo.

Este documento é composto pelas quatro seguintes dimensões: Área I – Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. As primeiras três áreas estão diretamente relacionadas com o trabalho desenvolvido na escola, enquanto a última, com o título “Associação entre a aptidão física e a literacia física em crianças e adolescentes – revisão sistemática” apresenta a investigação realizada ao longo do ano letivo

O estágio pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos e na Escola Secundária D. Pedro V.

Foram acompanhadas quatro turmas. A turma G do 6.º ano e a turma D do 8.º ano da Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos e a turma do 11 do 11.º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva e a turma 7 do 11.º ano de Humanidades.

2. Expetativas iniciais do estágio

O estágio pedagógico permite que o professor estagiário se aproprie do funcionamento escolar e dos seus problemas, facilitando dessa forma a sua futura inserção no meio profissional e na comunidade escolar (Albuquerque, 2005).

As minhas expetativas relativamente ao estágio foram alcançadas. Pretendi acompanhar mais uma turma do que aquelas que estavam definidas, com a intenção de passar pela experiência de lecionar aulas de natureza teórica a uma turma de um curso profissional de Gestão Desportiva.

No 1.º período passei por uma fase de observação e a partir do início do 2.º e 3.º períodos comecei a lecionar as aulas. No decorrer das observações, realizei as fichas de observação, quer dos Professores que acompanhei, quer de um colega de curso que estava a lecionar aulas numa outra instituição.

Sempre que possível, apliquei um momento de condição física nas minhas aulas e procurei complementar os conhecimentos do meu mestrado em atividade física em populações especiais, pois, nesse mestrado adquiri mais ferramentas e competências a nível do conhecimento em treino, prescrição de treino e aptidão física em várias populações, sendo que uma delas foi crianças e adolescentes, complementando assim a educação física com o exercício e saúde.

Adquiri a capacidade de adaptar a aula a eventuais situações que não estejam previstas, tais como lesões ou a casos comportamentos fora da tarefa, condições climatéricas ou adaptação da aula a uma sala de aula com conteúdos teóricos pertinente (relativamente às modalidades, por exemplo), ou ainda à necessidade de partilha do espaço do ginásio com outro docente.

Optei por um ensino por etapas, com aulas politemáticas, de modo que os alunos passassem por diversas matérias de ensino na mesma aula. Não obstante, em aulas sessões específicas, abordei apenas uma matéria, como nas aulas de 45 min. em que era necessário dar mais foco à parte técnica de uma modalidade.

Com o passar do tempo, fui-me apaixonando pela área da educação física e ensino e pelas aulas teóricas que lecionei.

No início fui assolada por alguns receios e incertezas que rapidamente foram desaparecendo. Comecei a sentir a cada dia que passava, estava mais à vontade e mais segura de mim mesma na abordagem das matérias e na transmissão dos conhecimentos.

Consegui ser firme e ao mesmo tempo próxima dos meus alunos. Consegui gerir o tempo de aula e transmitir os conhecimentos, mas, acima de tudo, consegui deixar uma marca bastante positiva no coração dos alunos.

3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

3.1. Ser Professor

Para mim, é pertinente colocar o presente subcapítulo no documento. Todos nós, colegas de curso e futuros professores devemos saber que Professor queremos ser.

Na minha opinião, durante a nossa vida de professor, todos nós devemos ter presentes dois autores que marcaram a minha formação académica, Catherine Ennis e Philippe Perrenoud.

Realço em primeiro lugar Catherine Ennis e a sua investigação sobre aquilo que considerou as cinco orientações educacionais: mestria disciplinar; processo de aprendizagem; autorrealização; responsabilidade social e; integração ecologia (Ennis, 2010) que dão corpo às principais orientações que integram, o trabalho de um professor.

Em segundo lugar, retirando a ideia de ordem, realço também os estudos associados com a competência de um Professor que Philippe Perrenoud escarpeliza e define como: Organizar e dirigir situações de aprendizagem; Administrar a progressão de aprendizagens; Conceber e fazer evoluir os dispositivos de diferenciação; Envolver os alunos em suas aprendizagens e em seu trabalho; Trabalhar em equipa; Participar da administração da escola; Informar e envolver os pais; Utilizar novas tecnologias; Enfrentar os deveres e os dilemas éticos da profissão; Administrar a sua própria formação contínua (Perrenoud, 2000).

Como podemos ser bons professores? O que nos apresenta a literatura?

Os bons professores possuem alguns atributos quantificáveis como: competência verbal e cognitiva, conhecimento adequado das áreas do conteúdo que ensinam e como as ensinar (Goodwin, 2010).

O bom professor de educação física tem um papel determinante na promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar. O professor de educação física de qualidade é empenhado, com uma conduta positiva e garante a todos os alunos uma atividade física orientada, de qualidade, baseada no desenvolvimento pessoal e social, na formação de cidadãos responsáveis, autónomos, éticos, conscientes e capazes de ostentar um estilo de vida ativo em todas as fases da sua vida, dinamizando um desenvolvimento harmonioso, multilateral e de respeito (Loureiro, 2018).

Na minha opinião, o planeamento também é crucial para os Professores.

A ação de planear tem sido entendida como um processo psicológico em que se objetiva o futuro, se inventariam os fins e os meios inerentes ao conhecimento pedagógico e se constrói um quadro condutor da ação futura (Clark & Peterson, 1986).

Parte de nós instruir-nos e dedicarmo-nos a realizar e transmitir o nosso melhor enquanto pessoas e enquanto professores, porque antes de sermos bons profissionais considero que devemos ser boas pessoas.

Destaco aqui a investigação de Golleman (1997) que aborda as questões da nossa natureza humana distinguindo a dimensão racional da dimensão emocional. Conforme refere Golleman (1997), o equilíbrio entre o 'eu' racional e o 'eu' emocional determina o talento nos campos pessoal e profissional. Mesmo reconhecendo que a dicotomia entre as dimensões racional e emocional estejam sempre presentes. O autor defende a importância da emoção para o desenvolvimento da razão, afirmando que "temos dois cérebros, duas mentes e dois tipos de inteligência: a racional e a emocional", complementares e independentes. As questões emocionais impulsionam os indivíduos a buscarem a felicidade. Assim, considera como aptidões essenciais: a autoconsciência, a administração

de sentimentos aflitivos, a manutenção do otimismo, a perseverança, a empatia, a cooperação, o envolvimento e a capacidade de motivar-se (Goleman, 1997).

A professora que fui no decorrer do estágio e que pretendo ser no futuro, é um misto de teórica e prática (como o sou quando leciono AECs ou qualquer aula de grupo em ginásio). Gosto de explicar a teoria e depois a prática, ou durante a prática explicar e falar sobre a teoria. Relativamente à educação física, consegui ser o mesmo que, no presente documento, se apresenta estruturado em Princípios, Visão, Valores e Áreas de Competência.

A meu ver, faz todo o sentido incluir nas aulas competências que integram o PASEO como: desenvolver o espírito crítico, comunicação, resolução de problemas, pensamento criativo, desenvolvimento pessoal, etc.

Termino esta secção de definição das competências que entendo essenciais, referindo que fui no decorrer do estágio e que pretendo ser uma professora criativa, empática, líder, ambiciosa e motivadora. Um dos meus objetivos foi e sempre será, passar a mensagem da importância do exercício físico para a saúde e tentar que os alunos implementem esses hábitos saudáveis de realizar atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada.

Tenciono ser “aquela” professora que deixa uma marca bastante positiva nos alunos e irei tentar sempre que os alunos levem algo de novo para casa, quer uma aprendizagem teórica, quer uma experiência motora (desenvolvimento de alguma habilidade motora por exemplo), quer uma observação afetiva (enaltecer o aluno devido a alguma situação positiva). Sinto que consegui alcançar esse objetivo.

3.2. Objetivos do estágio

O estágio remete-nos a uma preparação para a vida profissional e, após as etapas de formação inicial, é a experiência ideal para consolidar conhecimentos já adquiridos em situações reais de ensino-aprendizagem.

As expectativas iniciais que cada um carrega até ao início do mesmo, são de certa forma influenciadas pelas vivências experienciadas por cada um de nós, professores estagiários.

Os principais objetivos do estágio abordados com os orientadores foram:

- Fomentar o gosto pelo exercício físico;
- Organizar e gerir o processo de ensino-aprendizagem;
- Promover a qualidade do processo educativo, garantindo o bem-estar dos alunos;
- Incentivar o *fairplay* e entre ajuda entre todos;
- Melhorar a responsabilidade social e afetiva entre todos;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos no decorrer do mestrado e outros cursos que fui adquirindo ao longo dos anos;
- Promover a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal dos alunos;
- Fomentar e incentivar o desenvolvimento da autonomia dos alunos e sua plena inclusão na sociedade;
- Compreender o trabalho do Diretor de turma;
- Cooperar com os colegas do grupo de Educação Física;
- Participar nas atividades da comunidade educativa.

3.3. Características das escolas e polivalência dos espaços

3.3.1. Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos

Conforme referido no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Laranjeiras, a Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos fica situada na Rua Maestro Frederico de Freitas na freguesia de S. Domingos de Benfca, em Lisboa. Foi inaugurada em 1972 e, durante nove anos, a escola esteve instalada no antigo convento de Santo António da Convalescência, na Estrada de Benfca. Em 1981, passou a ocupar o edifício atual. A escola é composta por sete pavilhões com r/c (B, F e ginásio) e 1.º andar (A, C, D e E). Quatro desses pavilhões (C, D, E e F) destinam-se a salas de aulas, gabinetes dos departamentos/grupos disciplinares e laboratórios. O pavilhão “A” destina-se a serviços, nomeadamente à coordenação da escola, gabinete médico, coordenação de educação especial, secretaria, bar/sala de professores, sala de diretores de turma/trabalho de professores, sala de informática/audiovisuais, gabinete de apoio ao aluno, biblioteca e reprografia. No pavilhão “B” funcionam a cozinha, o refeitório, a papelaria, a sala de assistentes operacionais e o bar/sala de alunos. A escola tem um pavilhão para as aulas de educação física e prática desportiva e um campo de jogos. O espaço exterior é amplo, com árvores e plantas, uma estufa e parque de estacionamento. Os edifícios revelam necessidade de obras de conservação no interior e melhoramento das instalações sanitárias. No ano letivo de 2004/2005, a escola Delfim Santos tornou-se sede do agrupamento de escolas com o mesmo nome, a que, em julho de 2012, se juntou a Escola Secundária D. Pedro V, passando então o agrupamento a denominar-se Agrupamento de Escolas de Laranjeiras.

Na figura abaixo, apresenta-se uma fotografia aérea da vista da escola.

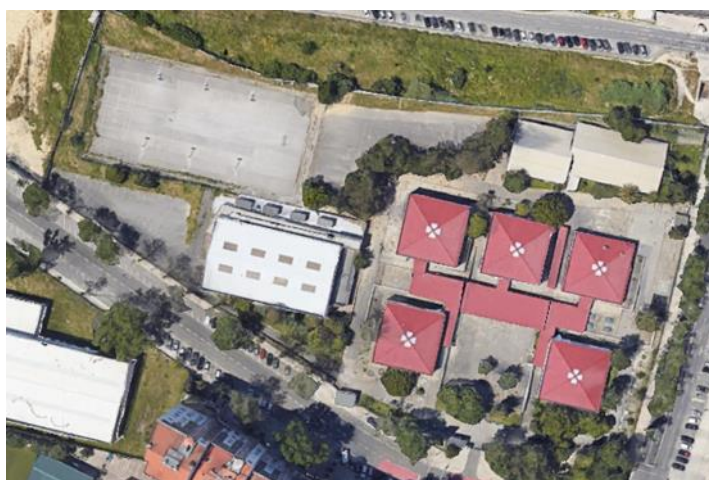


Figura 1 – Vista aérea da Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos

Espaços e rotações:

A Escola Professor Delfim Santos possui um pavilhão desportivo com 4 balneários, 5 arrecadações, uma sala de trabalho para os professores de educação física e um campo exterior asfaltado, com seis tabelas de basquetebol, um campo de andebol/futsal e um campo de voleibol/ténis.

Para a rotação das turmas pelos espaços, os professores implementaram um sistema de rotação pelos três espaços de prática desportiva, apresentado na tabela seguinte (Tabela 1), uma vez que a escola possui um pavilhão dividido em dois espaços e um campo polivalente exterior que poderá ser identificado na tabela apresentada abaixo. Nos dias de chuva, os professores dividem o espaço no pavilhão.

Tabela 1 – Rotação de espaços – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos

Rotações																	
MAPA DE INSTALAÇÕES																	
TL	H	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			
		BAL	G1	G2	CJI	G1	G2	CJI	G1	G2	CJI	G1	G2	CJI	G1	G2	CJI
1.º	8.15	1/3		SPE	SFC			SFB			SFG	SVD	SVC				
	8.00	24	B/D			74 B		74A	74E			74 G			74 G		
2.º	8.00	1/3		SPE				SFB			SFG		SVC		SVA		
	8.45	24	B/D			74 B		74A	74E		S4B		74 B		74 G		
3.º	10.00	1/3		SFP				SVA			S4H	S4D			S4D		
	10.45	24	74H		S4A	74 D		S4F	74A			74F			S4I		
4.º	10.45	1/3		SFP				S4A			S4H		S4E		S4D		
	11.20	24	74H		S4A	74 D		S4D	S4E		S4H	74F	74A				
5.º	11.40	1/3	S4A					S4H			S4I		S4A				S4B
	12.25	24	74H					S4B		S4A	S4D		S4B	S4A	S4C	S4D	
6.º	12.25	1/3	S4A		S4H			S4H			S4I	TM		S4F			S4G
	13.10	24	74H					S4B		S4A		74 C	S4B		S4C	S4D	Futsal
7.º	13.20	1/3	FUTSAL					TM	VOL					VOL			Futsal
	14.15	24						DE				74H	DE			74 C	
8.º	14.15	1/3		S4F				S4I		74 D			S4H		S4E		
	15.00	24	74 G						74E			74H			74 C	S4H	
9.º	15.10	1/3			74E			S4G	S4F		S4H			S4B	74H		
	15.55	24	S4G	S4C				S4C		S4H	S4G			S4E	74F		
10.º	15.55	1/3			S4C			S4G	S4F		S4H			S4G	74H		
	16.40	24	S4G	S4C				S4C		S4F	74 C		S4G		S4E	S4E	S4B
11.º	16.55	1/3		S4D				S4B		S4E			S4C		S4I		
	17.40	24	S4E		74 D	S4H			74F	S4F	74G			S4A	S4H		
12.º	17.40	1/3		S4D				S4B		S4E			S4C		S4I		
	18.25	24	S4E					S4H					S4E		S4G		

1.º Rotação

1.º PERÍODO

18 a 22 set 2 a 6 out 18 a 20 out

30 out a 3 nov 13 a 17 nov 27 a 30 nov

11 a 16 dez

2.º PERÍODO

8 a 12 Jan 22 a 26 Jan 6 a 9 fev

28 fev a 1 mar 11 a 16 mar

3.º PERÍODO

8 a 12 abr 22 a 26 abr 6 a 10 maio

20 a 24 maio 3 a 7 Jun

 Prof.ª Vera Ferreira 76, 7C, 7D	 Prof.ª Joana Costa 7E, 7A, 8C
 Prof.ª Ana P. Gomes 5A, 5C, 5D	 Prof. António Fastajo 7A, 8A, 8B, 9A, 9B, 9F, 9G
 Prof. Carlos Barigas 6E, 6C, 6F, 6B	 Prof. Luís Miguel Jardim 7H, 7A, 8C
 Prof.ª Manuela João 8F, 9B, 9C, 9D	 Prof.ª Selma Rodrigues 5B, 5E, 5F, 5G, 5H, 5I
 Prof.ª Fátima Monteiro 7I, 8D, 8E, 8G, 8F, 8H	 Prof. João Peiva 6A, 6B, 6C, 6D, 6F

Para as aulas é pedido aos alunos que se apresentem com uma t-shirt branca, um par de meias brancas e uns calções/calças/leggings desportivas pretas ou azuis-escuras.

Quando as aulas são dentro do pavilhão os alunos têm de utilizar sapatilhas de ginástica ou ténis lavados (não é aceite o calçado da rua).

Relativamente à circulação dos alunos no pavilhão, os alunos só podem circular por um lado da cortina que divide o campo interior em dois espaços.

3.3.2. Escola Secundária D. Pedro V

Relativamente à Escola Secundária D. Pedro V, apresento a informação retirada do site da escola. A escola “fica situada na Estrada das Laranjeiras na freguesia das Avenidas Novas, em Lisboa. Foi inaugurada no ano letivo de 1969/1970, com uma população de 360 alunos e 60 professores, iniciando em Lisboa o modelo pedagógico de ensino misto. Dada a sua proximidade de Sete Rios e de S. Domingos de Benfica a sua área de influência foi sobretudo para os alunos desta zona da cidade.

A construção neste local deveu-se à doação de uma quinta ao ME e obedeceu à necessidade de dar resposta ao crescimento populacional registado nessa época.

A Escola foi intervencionada pelo Parque Escolar entre 2007 e 2009. Estas obras alteraram a traça original da escola, mas mantiveram o funcionamento por pavilhões. Em 2012 agregou-se ao agrupamento de escolas Professor Delfim Santos, formando o Agrupamento de Escolas das Laranjeiras (AEL).

Dos pavilhões que compõem a escola três destinam-se a salas de aula, um à prática desportiva (Pavilhão de Educação Física), outro a Serviços (secretaria, direção do agrupamento, sala de professores, posto de socorrismo, gabinete do PESES, gabinete do SPO, vários gabinetes de trabalho, sala de coordenadores e diretores de turma, cozinha/refeitório e bar) e ainda outro, construído de raiz, onde se encontra instalada a biblioteca e centro de recursos, o Auditório Chaves Santos e a sala de estudo. No exterior, há um campo de jogos e um parque de estacionamento. A escola D. Pedro (que se encontra abaixo) dotada de boas e suficientes instalações sanitárias, o espaço exterior é amplo e os pavilhões comunicam entre si por corredores cobertos.”
 Apresento abaixo a vista aérea da escola.



Figura 2 – Vista aérea da Escola Secundária D. Pedro V

A escola possui um ginásio com balneários, encontrando-se o espaço de prática dividido em 3 campos. Existe também um campo exterior. Segue abaixo a rotação de espaços.

Tabela 2 – Rotação de espaços – Escola Secundária D. Pedro V

1º PERÍODO	GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA																			
	ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS LECTIVOS 2022/23																			
	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
	TEÓRICAS		PRÁTICAS		TEÓRICAS		PRÁTICAS		TEÓRICAS		PRÁTICAS		TEÓRICAS		PRÁTICAS		TEÓRICAS		PRÁTICAS	
08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15	08:15
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15	09:15
09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30
09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	16:45
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00

3.4. Professores cooperantes

Durante o ano letivo tive o privilégio de se acompanhada por três excelentes Professores, o Professor Carlos, a Professora Fátima e a Professora Ana.

O Professor Carlos Barrigas é licenciado em Educação Física pelo Instituto Superior de Educação Física de Lisboa, tendo feito a profissionalização em serviço em 1991. Em 1998 concluiu o mestrado em Desenvolvimento da Criança, na variante de Desenvolvimento Motor, na Faculdade de Motricidade Humana e em 2012 concluiu o doutoramento em Ciências da Motricidade, na Faculdade de Motricidade Humana. É professor de Educação Física desde 1986, tendo lecionado em várias escolas antes de integrar o Quadro de Escola do Agrupamento de Laranjeiras, no ano de 2000. É Treinador de grau 3 em Andebol e de grau 1 em Luta. É formador acreditado pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua desde 1997 e pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional desde 2002. É antropometrista acreditado pela *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* desde 2002, sendo Instrutor de Antropometria pela mesma sociedade desde 2006. Ao longo da sua carreira fez várias formações da qual destaca o *3th Cambridge Physical Activity Measurement Seminar*, na Universidade de Cambridge e três cursos de Formação Profissional em Análise Estatística, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Desempenhou o cargo de vice-presidente da direção de uma escola básica, de presidente do Conselho Científico-Pedagógico da Escola Superior de Educação de Torres Novas e do Conselho Pedagógico do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, tendo sido professor e regente de várias disciplinas do ensino superior, nestas instituições. Ao longo da sua carreira orientou e arguiu cerca de 150 teses de licenciatura, mestrado e doutoramento, publicou cerca de 40 artigos em revistas de relevância e é autor e coautor de vários livros de caráter científico. Continua a fazer investigação nas áreas de crescimento, maturação e aprendizagem e a fazer revisão em algumas revistas internacionais. Foi investigador no Centro Interdisciplinar de *Performance* e Rendimento na Universidade de Lisboa.

A Professora Maria de Fátima Monteiro assumiu o papel de professora cooperante durante este estágio curricular. Licenciada em Ciências do Desporto – Menção Educação Física e Desporto Escolar, pela Faculdade de Motricidade Humana em 1999, pós-graduada em “Treino de Alto-Rendimento”, pela Faculdade de Motricidade Humana, foi também atleta de alta-competição e Treinadora Nacional de Halterofilismo. Desempenha, desde 1998 o cargo de professora de Educação Física no Ministério da Educação e nos Colégios da Casa Pia de Lisboa, sempre com horários completos, direções de turma, núcleos de Desporto Escolar e cargos de coordenação.

A Professora Ana Esteves desempenhou o papel de professora cooperante no decorrer do estágio curricular do presente ano letivo. Licenciou-se em Educação Física e Desporto, pela Universidade Lusófona de Ciências e Tecnologias em 2000. Ao longo do seu percurso profissional, desempenhou não só funções de professora de Educação Física na escola pública, como também na área do *fitness*, nesta, por mais de duas décadas, tendo trabalhado como instrutora/coordenadora no Estádio Universitário de Lisboa e como instrutora no Ginásio Clube Português.

Os presentes orientadores tiveram um impacto crucial na minha orientação no decorrer do estágio, pois, existiu muita partilha de conhecimentos e aprendizagens, muita ajuda, muita compreensão, momentos de reflexão, introspeção e respeito mútuo.

3.5. Competências a desenvolver

O principal objetivo do estágio foi proporcionar aos estagiários a aquisição de novos conhecimentos e estratégias para que possamos aplicar no futuro como professores de Educação Física.

O estágio permitiu lecionar aulas de Educação Física a diferentes turmas sob a coordenação de um professor orientador que deu sempre informações pertinentes para que pudesse lecionar melhor as aulas.

O estágio pedagógico permite que o professor estagiário se aproprie do funcionamento escolar e dos seus problemas, facilitando dessa forma a sua futura inserção no meio profissional e na comunidade escolar (Albuquerque, 2005).

3.6. Horário

O horário que segue abaixo apresenta as quatro turmas que acompanhei ao longo do ano letivo.

Tabela 3 – Horário de estágio. PD – Profissional de Desporto; EM – Estudo do Movimento

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Legenda:
8:15	8.º D – EF (Prof. Fátima)					CORES Cinza-escuro Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos Cinza-claro Escola Secundária D. Pedro V PD – EM 11.º Profissional de Desporto – Estudo do Movimento. 11.º Profissional: 1.º + 2.º períodos 11.º 7: 2.º + 3.º períodos
9:00				11.º PD – EM (Prof. Ana)		
9:00						
9:45						
10:00	DT (Prof. Fátima)				11.º 7 – EF (Prof. Ana) 2.º + 3.º períodos	
10:00						
10:45						
11:30						
11:40	11.º 7 – EF (Prof. Ana) 2.º + 3.º períodos		8.º D – EF (Prof. Fátima)			
12:25			Desporto Escolar			
12:25			Desporto Escolar		11.º PD – EM (Prof. Ana) 1.º + 2.º períodos	
13:10						
13:30						
14:15		Análise crítica da atividade letiva				
14:15						
15:00						
15:10		6.º G – EF (Prof. Carlos)		Análise crítica da atividade letiva		
15:55						
15:55				6.º G – EF (Prof. Carlos)		
16:40						

3.7. Caracterização das turmas

Foram elaborados para todas as turmas, planos de aula e planificações para as turmas. Para o 11.º ano foram elaboradas unidades didáticas. Todos estes documentos encontram-se presentes no Portfólio final de estágio.

No fim do presente documento, nos anexos, encontram-se exemplos de planos para cada ano curricular.

3.7.1. Caracterização da turma do 6.º G

A turma tem 25 alunos, 17 rapazes e 8 raparigas. A média de idades é 11,6 anos. A disciplina com mais níveis inferiores a três no ano anterior foi o Inglês, não havendo alunos com retenções.

A turma tinha uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos.

Relativamente à atividade desportiva, a turma tem 5 alunos que se encontram inscritos no grupo equipa do desporto escolar de ténis de mesa. Estão integrados na turma dois alunos com espectro de autismo que frequentam a Unidade de Autismo da Escola e algumas disciplinas do currículo (Educação Física e Educação Musical e Educação Visual e Tecnológica).

A turma tem um nível de aptidão motora médio/elevado. Registou-se a existência de duas alunas com alguma dificuldade na coordenação motora e na realização de alguns padrões motores fundamentais que no decorrer do ano letivo conseguiram melhorar.

Em termos comportamentais registou-se alguma agitação que se controlou facilmente e uma boa predisposição para a prática de atividades físico-motoras.

O clima de aula foi melhorando com o decorrer das aulas. O mais difícil de implementar com esta turma foi a dança e o mais fácil foram os desportos coletivos. Acrescento que, tive uma excelente relação com os alunos.

O Professor Carlos executava tarefas com o aluno com necessidades educativas especiais, quando este comparecia nas aulas e a Professora do ensino especial estava sempre presente, pois, era responsável pelo mesmo.

Passei por uma fase de observação no 1.º período e lecionei no 2.º e 3.º períodos.

3.7.2. Caracterização da turma do 8.º D

A turma tem 23 alunos, 14 raparigas e 9 rapazes. A média de idades é 13,4 anos. A turma tem 3 raparigas provenientes da Ucrânia, 1 aluno da Moldávia e por vezes é necessário explicar algumas coisas em inglês porque os alunos não dominam o português.

A turma tinha uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos.

A disciplina com mais níveis abaixo de três no ano anterior foi Matemática. Não existe nenhum aluno com problemas de saúde assinaláveis.

Existem apenas dois alunos que praticam desporto fora da escola, cujas modalidades são: *skate*, *equitação* e *dança*.

Alguns alunos encontravam-se fora da zona saudável da aptidão física no início do ano letivo, mas, no fim do ano letivo, houve uma melhoria bastante significativa.

Um dos meus objetivos para esta turma, para além de trabalhar as diferentes modalidades coletivas e individuais, foi melhorar a condição cardiorrespiratória, a força abdominal e a força nos membros superiores.

O clima de aula foi positivo, tendo em conta que foi melhorando aula após aula. Tive uma excelente relação com os alunos. Os alunos reagiram bem às matérias lecionadas, tendo mais dificuldade a compreender e executar a corrida de estafetas.

Passsei por uma fase de observação no 1.º período e lecionei no 2.º e 3.º períodos.

3.7.3. Caracterização da turma do 11.º 11

A turma tem 28 alunos, 23 rapazes e 5 raparigas. A média de idades é 16,4 anos. Lecionei o módulo do sistema nervoso durante o 2.º período.

A turma tinha uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos.

Passsei por uma fase de observação no 1.º período e a partir de janeiro, durante o 2.º período, lecionei a matéria do Sistema nervoso. No decorrer do período fui construindo apresentações sobre as matérias do sistema nervoso, os seus constituintes, o sistema nervoso central, periférico, arco reflexo etc. Nos anexos, encontram-se os slides da primeira matéria lecionada.

Apliquei no 1.º período um questionário para conhecer as ambições destes alunos, pois eles apresentam muitos comportamentos de desvio, pouca ou nenhuma motivação e empenho e por isso considerei pertinente criar e aplicar um questionário com questões como: “pretendes ir para a faculdade?”; “como imaginas a tua vida daqui a 5 anos?” para refletirem. O questionário utilizado encontra-se em anexo.

No dia 3 de novembro foi preenchido um documento denominado de “visita de estudo” que “Em conformidade com o Regulamento das Visitas de Estudo e de acordo com o previsto no PAA/Despacho favorável da Direção, de uma atividade em sala de aula.” Essa atividade em sala decorreu no dia 24 de novembro na sala 2.5 onde um técnico de saúde foi testemunhar o seu percurso a nível académico e profissional com um discurso motivador para os alunos se inspirarem. A presente atividade destinou-se apenas para a turma 11 do 11.º ano de Gestão Desportiva.

Foi também lecionada uma aula com o tema “Atividade física, benefícios e consequências do sedentarismo” de forma a sensibilizar as turmas para os benefícios e consequências, *slides* elaborados.

A presente palestra envolveu dados da Organização Mundial de Saúde no sentido de alertar os jovens dos benefícios e consequências do sedentarismo. Foi abordada a diferença entre a Atividade física e o exercício físico, como era caracterizado o comportamento sedentário. Apresentei também os dados do Eurobarómetro de 2022 sobre o Desporto e Atividade Física. Por fim, foram apresentados estudos científicos que comprovam os benefícios do exercício físico em populações com morbilidades. A presente aula resultou da minha avaliação empírica e avaliação da aptidão física ao longo do ano letivo.

O clima da turma foi melhorando no decorrer nas aulas e tornou-se bastante positivo. Tive uma excelente relação com todos os alunos.

3.7.4. Caracterização da turma do 11.º 7

A turma tem 25 alunos, 15 raparigas e 10 rapazes. A média de idades é 16,7 anos.

A turma tinha aulas de 90 minutos, duas vezes por semana.

Durante o 2.º período assisti às aulas e ainda lecionei algumas, mas, a partir do 3.º período comecei a lecionar todas. A turma ofereceu alguma resistência ao início, mas depois desapareceu com o passar do tempo.

No início do ano letivo, os alunos da turma não eram empenhados e não possuíam rotinas de trabalho.

Foi também lecionada uma aula com o tema “Atividade física, benefícios e consequências do sedentarismo” de forma a sensibilizar as turmas para os benefícios e consequências, slides elaborados. Esta aula resultou da minha avaliação empírica e avaliação da aptidão física ao longo do ano letivo. Esta turma precisava desta aula devido ao seu desinteresse nas aulas de EF, após a presente aula teórica notou-se uma maior preocupação pela por parte dos alunos.

No decorrer do ano letivo, o clima da turma foi melhorando, mas foi um processo que demorou mais tempo comparativamente com as outras turmas que lecionei. A meio do 3.º período, os alunos começaram a empenhar-se e a trabalhar de forma consistente e no fim atingiram os objetivos propostos na avaliação. A minha relação com os alunos passou de satisfatória a boa.

De forma geral, os alunos tinham a mesma atitude para todas as modalidades, quer coletivas, quer individuais.

4. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

4.1. Planeamento

O planeamento é um processo que orienta as ações pedagógicas que acontecem durante todo o ano letivo (Bossle, 2002).

A planificação é um dos mais importantes métodos de trabalho. Planificar responde a algumas questões: de onde partimos? (avaliação diagnóstica/formativa); para que levamos este trabalho a cabo? (objetivos); que assunto se pretende estudar? (conteúdos); como é que se vai realizar o trabalho? (métodos); que recursos utilizamos? (materiais e espaço); quanto tempo se vai utilizar? (estabelecer calendário); em que medida foi alcançado? (avaliação) (Pacca, 1992).

Atualmente existem escolas a funcionar por semestres e outras por períodos. As escolas onde estagiei funcionam por períodos.

O Agrupamento de Escolas das Laranjeiras está organizado em regime de três períodos, fazem as suas paragens para avaliação junto com as festas católicas: Natal e Páscoa. Mas, há muitos agrupamentos que decidiram ficar apenas com um primeiro semestre até janeiro/fevereiro e um segundo semestre até junho, passaram a funcionar em regime semestral (pois a legislação sobre a autonomia das escolas, assim o permite - Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, já era conferida "autonomia curricular às escolas). Por períodos a avaliação qualitativa e quantitativa surge no final de cada período e as pausas coincidem com o calendário das festas católicas, Natal e Páscoa. Por Semestres, a meio de cada semestre é concretizada uma avaliação qualitativa e no final de cada um deles, uma avaliação quantitativa. As pausas avaliativas acontecem a meio de cada semestre e também no final deste, portanto no Natal e na Páscoa há menos tempo de férias, já que tiveram uma pausa em novembro e outra no final de janeiro para as avaliações qualitativas. Penso que esta nova organização do calendário escolar terá aspetos positivos e negativos tal como a organização por blocos trimestrais.

Numa primeira fase, durante o primeiro período, observei e aprofundei os meus conhecimentos com os professores, através do questionamento, observação de aulas e documentos que foram enviados sobre algumas temáticas. Realizamos a avaliação inicial de cada modalidade considerando os respetivos programas e protocolos, a sua aplicação no contexto de cada turma e aos recursos materiais disponíveis.

Numa segunda fase, durante o segundo período, iniciei a lecionação nas turmas e comecei a realizar as avaliações dos níveis dos alunos de forma mais autónoma. O mesmo aconteceu no decorrer do terceiro período.

Destaco que no ensino secundário, no decorrer do segundo período lecionei as aulas teóricas da turma do 11.º 11 enquanto assistia às aulas práticas de educação física e que no terceiro período assumi a educação física da turma 11.º 7 pois, a turma 11 do 11.º ano terminou o módulo e foi para férias. O ensino profissional trabalha por módulos. No caso do curso de desporto, a disciplina que lecionei cujo nome de "Estudo de Movimento" possui 100h e, ao fim dessas 100h o módulo fica fechado. A educação física tem 140h e português 320h.

Foi definido o plano anual de atividades de cada turma. De forma geral, os jogos desportivos coletivos foram considerados matérias prioritárias, por serem aquelas nas quais os alunos demonstraram ter maiores dificuldades na avaliação inicial.

O modelo utilizado foi o modelo por etapas de avaliação. A escola utiliza esse modelo em vez da aprendizagem por blocos.

4.2. Plano de aula

Cada plano de aula foi realizado no fim semana, de forma cuidada e enviado para cada Professor para análise, aprovação, necessidade de alteração e, finalmente, aplicação em contexto de aula.

Destaco que alguns planos foram alterados, quer devido às correções e alterações sugeridas pelos professores cooperantes, quer devido ao espaço no pavilhão ou à indisponibilidade de material, quer às condições atmosféricas, entre outros fatores.

O modelo utilizado foi constituído por um cabeçalho de identificação, seguido das tradicionais partes em que se dividem as aulas de Educação Física: inicial, fundamental e final.

Segue o modelo abaixo:

Tabela 4 – Plano de aula

Professora Estagiária Inês				
Plano de aula de Educação Física				
Data:	Espaço:	Matérias:	Recursos materiais:	
Ano/Turma:	Início:			
N.º de alunos:	Fim:			
	Duração:		N.º de grupos de alunos:	
Sumário:				
Objetivos gerais			Objetivos específicos (conteúdos)	
Parte inicial				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de ensino/Estratégias organização
Parte fundamental				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
Parte final				
Horas (referência)	T(TC)	Conteúdos	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
Observações				
T = tempo; TC = tempo corrido.				

4.3. Ensino

Relativamente ao ensino, no decorrer do ano letivo tentei aplicar os meus conhecimentos juntamente com as características apresentadas na figura a baixo tendo sempre presente os autores que referi no subcapítulo 3.1 Ser Professor.

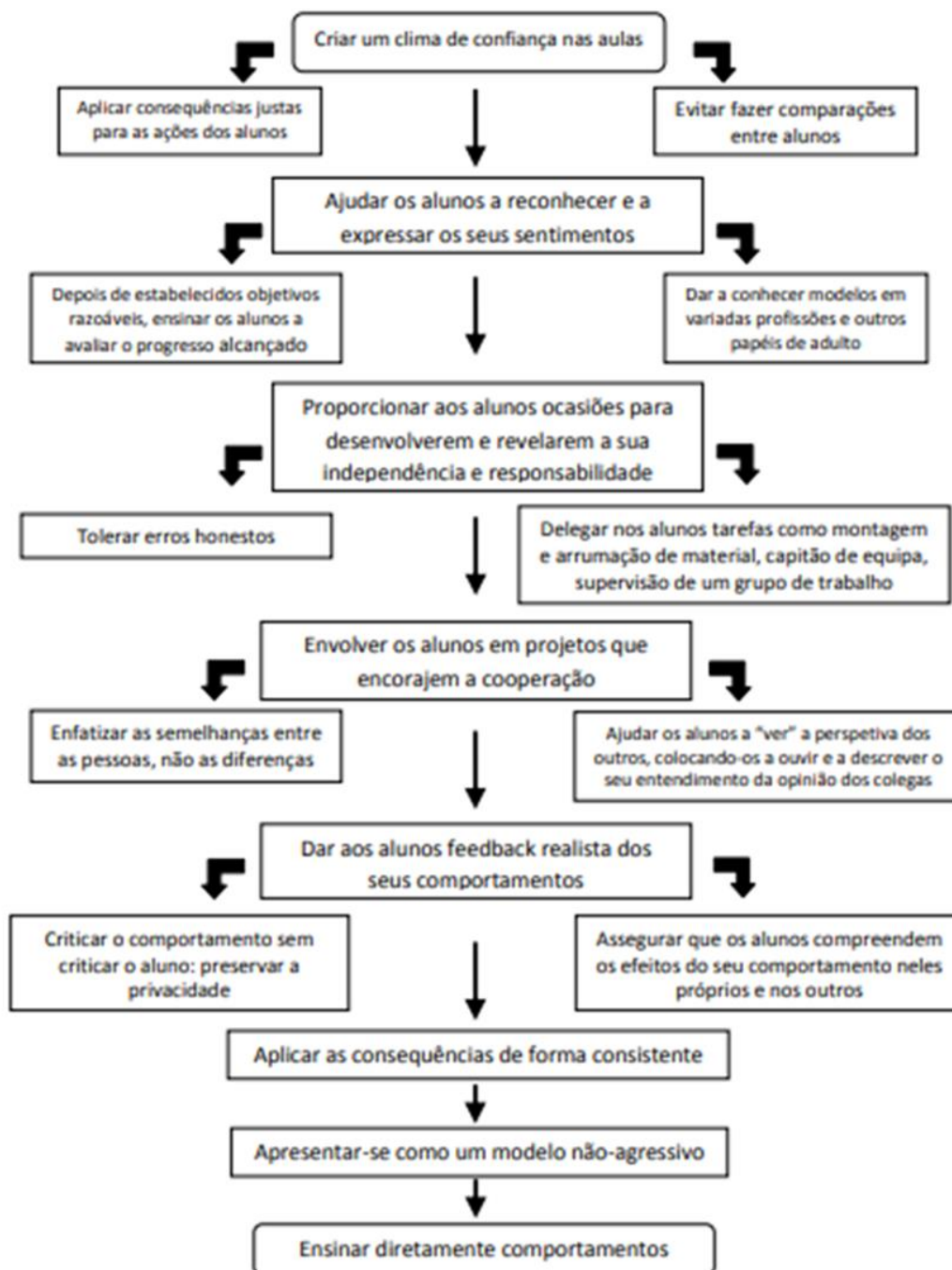


Figura 3 – Práticas pedagógicas, adaptado de Aires (2010)

Relativamente ao ensino, tentei aplicar os meus conhecimentos juntamente com as características apresentadas acima onde constam as diversas práticas pedagógicas, tais como: criar um clima positivo na aula; ajudar os alunos a reconhecer e expressar os seus sentimentos; proporcionar aos alunos

diversas ocasiões de desenvolvimento da responsabilidade e independência; proporcionar a cooperação entre alunos e projetos; ser consistente etc.

O estágio, tem por objetivo desenvolver um conjunto de competências (conhecimentos, valores e atitudes), com o objetivo de promover um estilo de vida mais saudável. O ensino e a avaliação têm por base as aprendizagens essenciais e o Programa Nacional de Educação Física. O ensino é orientado pelos seguintes níveis: Introdução, elementar e avançado.

Quanto à lecionação da disciplina de Educação Física, esta requer por parte do professor a realização de três tarefas: as tarefas de preparação, de realização e de análise e avaliação do resultado e do processo de ensino. (Bento, 1987)

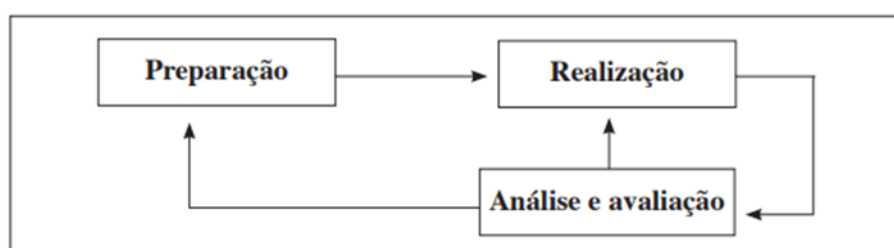


Figura 4 – Tarefas centrais do Professor (Bento, 1987)

Considero ter mantido sempre presente o esquema das tarefas centrais do professor referido acima.

O Modelo proposto pela equipa de investigação dirigida por Braithwait (Braithwaite et al., 2011), denominado TARGET, oferece diretrizes para os professores de EF para melhorarem clima motivacional das suas aulas. Segue abaixo a tabela com o modelo.

Tabela 5 – Modelo TARGET

	Mestria	Ego
Task	As atividades de aprendizagem são desafiantes e diversificadas	Ausência de variedade e desafio; as atividades de aprendizagem são respetivas e uniformes.
Authority	Alunos têm oportunidade de escolha das atividades de aprendizagem e assumir papéis de liderança	Alunos não participam nos processos de decisão, que são todos controlados pelo professor
Recognition	<i>Feedback</i> fornecido em privado e baseado no progresso individual	<i>Feedback</i> fornecido em público e baseado na comparação social; elogio aos mais capazes
Grouping	Promoção de aprendizagens cooperativas e interação entre alunos; grupos heterogéneos	Grupos são formados com base nos critérios de habilidade/capacidade; grupos homogéneos
Evaluation	Baseado na mestria das tarefas, no indivíduo e no seu progresso individual; o professor fornece apoio	Baseado em vencer ou ser melhor do que os outros
Time	Tempo requerido é ajustado às capacidades individuais; a variedade no ritmo de aprendizagem é considerada	Tempo disponibilizado é igual para todos; os alunos com ritmo de aprendizagem mais lento não têm tempo para dominar a tarefa

Realço que conheci os alunos para adequar os estilos de ensino às características pessoais dos alunos que integraram cada turma. Tentei aplicar o modelo acima no decorrer das aulas, pois, acredito que o professor de EF deve procurar promover um clima motivacional para a mestria.

Tabela 6 – *Feedback* (Martins et al., 2017)

Objetivo	Forma	Direção	Valor	Referencial	Apropriação
Avaliativo	Tátil	Individual	Positivo	Geral	Apropriado
Prescritivo	Visual	Grupo	Neutro	Específico	Inapropriado
Descritivo	Auditivo	Classe	Negativo		
Interrogativo	Misto				

Um *feedback* eficaz requer que o professor tenha: conhecimento do conteúdo, capacidade de diagnóstico para identificar especificamente as causas da diferença entre a prestação motora do aluno e a prestação motora desejada; conhecimento das características do aluno; capacidade de prescrição do feedback apropriado (Martins et al., 2017).

Procurei motivar e incentivar os alunos, dar ciclos completos de *feedback*, aplicando a informação acima, tendo o cuidado de aplicar sempre feedback apropriado.

Em todas as aulas tentei demonstrar que a prática de exercício pode ser prazerosa e que tem benefícios a nível físico, psicológico e social e a incentivar o respeito e a igualdade pessoal.

Foram criados grupos de trabalho adequando as matérias e o seu nível de abordagem, também para controlar a disciplina e as rotinas de organização dos alunos. Maximizei o tempo de aprendizagem dos alunos, assim como o tempo de prática e procurei fazer sempre uma reflexão após as aulas, momento que no início do ano foi mais difícil de implementar, mas que a partir do terceiro consegui realizar sem dificuldade.

Apliquei variantes de dificuldade e tarefas, planificando e realizando progressões pedagógicas. No que diz respeito ao controlo da turma, procurei circular e ocupar o espaço de aula de forma eficiente, no sentido de visualizar a atividade de todos os alunos da turma de modo a controlar a turma e a minimizar possíveis comportamentos fora da tarefa, sentindo nesta área de intervenção que melhorei progressivamente ao longo do ano.

4.4. Avaliação

Existem momentos para realizar a avaliação, mas começo por dizer que, na minha opinião, a avaliação está presente em todas as aulas uma vez que os alunos se encontram em constante evolução, encarando-a mesmo como um dos aspetos fundamentais na atividade do docente de Educação Física.

Ao princípio foi desafiante avaliar os alunos de forma adequada por não estar habituada a registar no formulário definido das modalidades e níveis do Departamento de Educação Física. É necessário colocar em cada secção se o aluno realizava determinado movimento ao mesmo tempo que via os outros alunos a realizarem as tarefas e enquanto geria o comportamento geral da turma. Contudo, o decorrer do tempo, fui apreendendo e adotando estratégias para conseguir avaliar os alunos adequadamente, em cada modalidade e gerir o comportamento da turma em simultâneo.

Consegui adquirir estratégias para facilitar a observação, quer em contexto de aula, quer de avaliação.

Os Programas Nacionais de Educação Física para os diferentes níveis de ensino, revogados pelos documentos orientadores em vigor (aprendizagens essenciais) e as indicações metodológicas apresentadas pelas entidades científicas e formadoras, sugeriam que a avaliação deve feita em diferentes níveis, nível introdutório, elementar ou avançado.

Para além de cumprirmos com os Programas Nacionais de Educação Física na minha opinião, devemos também de contribuir para a melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequada às necessidades de desenvolvimento do aluno; Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno; Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social; promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação das estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas.

Relativamente à avaliação diagnóstica, a mesma decorreu no início do ano letivo e sempre que se iniciava uma modalidade de modo a verificar o nível em que os alunos se encontravam, permitindo estruturar o planeamento, o treino e o próprio ensino das matérias. Relativamente à avaliação formativa, é de caráter sistemático e um processo pedagógico, que pertence aos processos de ensino e aprendizagem que é de caráter contínuo, cujo propósito é apoiar e melhorar as aprendizagens dos alunos. É desta forma que os professores recolhem informações para proporcionar *feedback*. A avaliação sumativa corresponde ao balanço final do processo decorrido ao longo do ano letivo, consiste no conjunto final do desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada área curricular, verificando se os alunos atingiram os objetivos.

Quanto à avaliação, o departamento de educação física tem definido quais as matérias e conteúdos a lecionar em cada ano assim como os seus critérios de avaliação. É desta forma que a avaliação dos alunos é feita. Seguem os critérios de avaliação para os anos de ensino que lecionei nas tabelas abaixo (Tabelas 7, 8 e 9 e 10).

Tabela 7 – Critérios de avaliação do 6.º ano

6.º ano	Atividades físicas	Aptidão física	Conhecimentos
Nível 1	Recusa participar, não cumpre as regras, falta de assiduidade e pontualidade.		
Nível 2	3I (3 categorias)	Não cumpre a exigência da Aptidão física	Não cumpre a exigência do programa de conhecimentos
Nível 3	4I (4 categorias)	3 Teste na ZSAF3 Testes na ZSAF3 Testes na ZSAF	O aluno obtém, no mínimo, <i>Bom</i> na prova escrita com base no PA de conhecimentos e nas matérias abordadas nas aulas
Nível 4	5I3I + 1E ou 5I (4 categorias – A, B, D e outra)	Vaivém + 3 testes na ZSAF	
Nível 5	3I + 2E ou 6I3I + 2E ou 6I (4 categorias – A, B, D e outra)		

Tabela 8 – Critérios de avaliação do 8.º ano

8.º ano	Atividades físicas	Aptidão física	Conhecimentos
Nível 1	Recusa participar, não cumpre as regras, falta de assiduidade e pontualidade.		
Nível 2	3I	Não cumpre a exigência da Aptidão física	Não cumpre a exigência do programa de conhecimentos
Nível 3	4I (4 categorias – A e outras)	3 testes na ZSAF	O aluno obtém, no mínimo, <i>Suf</i> na prova escrita com base no PA de conhecimentos e nas matérias abordadas nas aulas
Nível 4	4I + 1E (4 categorias – A, B, C e outra)	Vaivém + 3 testes na ZSAF	
Nível 5	5I + 1E ou 4I + 2E (5 categorias – A, B, C, F e outra)		

Tabela 9 – Critérios de avaliação do 11.º ano de Humanidades

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO						
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
	As 6 melhores matérias: 2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 Outras (diferentes subáreas).	1 Ap. Aeróbia 2 Força 1 Flexibilidade	Avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito	As 6 melhores matérias: 2 JDC + 1 GIN ou 1 ATL + 1 ARE + 2 Outras (diferentes subáreas).	1 Ap. Aeróbia 2 Força 1 Flexibilidade	Avaliação decorre dos conteúdos definidos pelo Departamento de Educação Física, no âmbito
Classificações	10º Ano			11º Ano		
1 a 7	Recusa participar, não cumpre as regras, falta de assiduidade e pontualidade					
8 e 9	< ou = a 6I	Inferior a 4 testes	Insuficiente	< ou = a 5I e 1E	Inferior a 4 testes	Insuficiente
10 a 11	5I e 1E	Vai-vem + 3 testes na ZS	Suficiente	4I e 2E	Vai-vem + 3 testes na ZS	Suficiente
12 a 13	4I e 2E		Suficiente	3I e 3E		Suficiente
14	3I e 3E		Suficiente	2I e 4E		Suficiente
15 a 16	2I e 4E	Vai-vem + 2 testes na ZS+ 1 teste PA	Bom	1I e 5E	Vai-vem + 2 testes na ZS + 1 teste PA	Bom
17	1I e 5E	Vai-vem + 2 testes na ZS+ 1 teste PA	Bom	6E	Vai-vem + 2 testes na ZS+ 1 teste PA	Bom
18		Vai-vem + 1 testes na ZS+ 2 testes PA			Vai-vem + 1 testes na ZS+ 2 testes PA	
19	6E	Vai-vem + 3 testes PA	Muito Bom	5E e 1A	Vai-vem + 3 testes PA	Muito Bom
20		4 testes PA			4 testes PA	

Tabela 10 – Critérios de Avaliação do 11.º do curso técnico de apoio à gestão desportiva

Aprendizagens essenciais		Domínios		Ponderação (%)	Conhecimentos e capacidades	Avaliação formativa e sumativa	Competências do perfil do aluno
ATIVIDADES FÍSICAS: Estruturadas em três níveis de especificação e complexidade: I - nível introdução; E - nível elementar; A - nível avançado.	C O N H E C I M E N T O S / C A P A C I D A D E S	Saber-fazer Capacidades cognitivas e metacognição	Módulos Atividades Físicas 1.º ano: 1, 2, 3, 4 e 13. 2.º ano: 6, 7, 8 e 9. 3.º ano: 11, 12 e 14.	50	Competências para o Sucesso = Nível Introdução: Introdução = 10 valores; Parte elementar = 11 a 14 valores; Elementar = 15 valores; Parte avançado = 16 a 19 valores; Avançado = 20 valores.	Observação direta, questionamento, trabalhos escritos individuais e/ou de grupo, apresentações orais e provas escritas.	A B C D E F G H I J
			Módulos Conhecimentos 1.º ano: 5. 2.º ano: 10. 3.º ano: 15.		De acordo com a opção por trabalho de grupo de pesquisa e apresentação de resultados (prioritário) ou outros instrumentos (componente escrita individual, teste ou componente prática individual).		
			Módulos Aptidão Física 1.º e 2.º anos: Aprendizagem/Treino sem avaliação sumativa. 3.º ano: 16.		Aplicação do protocolo da bateria de 5 testes do Fitescolas e dos critérios de classificação de escola (momentos formais de avaliação). Resultado inferior à Zona saudável de aptidão física: 0,6 valores; Resultado enquadrado na Zona saudável de aptidão física: 3 valores; Resultado enquadrado no Perfil Atlético de aptidão física: 4 valores.		
APTIDÃO FÍSICA: Zona saudável da Atividade Física Aptidão aeróbia: Vaivém Comp. Corporal: IMC Aptidão Neromuscular: Abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, velocidade, flexibilidade de ombros, flexib. dos membros inferiores.	O S / C A P A C I D A D E S	Saber-saber Conhecimento disciplinar e interdisciplinar	Módulos Atividades Físicas 1.º ano: 1, 2, 3, 4 e 13. 2.º ano: 6, 7, 8 e 9. 3.º ano: 11, 12 e 14.	30	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas, com correção técnica, de organização / participação e ética desportiva. Reflexão crítica sobre a Cultura Física: conhece e interpreta os conteúdos transmitidos na disciplina de Educação Física.	Observação direta, questionamento, trabalhos escritos individuais e/ou de grupo, apresentações orais e provas escritas.	A B C D E F G H I J
			Módulos Conhecimentos 1.º ano: 5. 2.º ano: 10. 3.º ano: 15.		Reflexão crítica sobre Estilo de Vida Saudável: Saúde, Riscos e Limitações.		
			Módulos Aptidão Física 1.º e 2.º anos: Aprendizagem/Treino sem avaliação sumativa. 3.º ano: 16.		Identificar e Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.		
CONHECIMENTOS: Analisar e interpretar a realização das AF; Conhecer os processo de adaptação morfológica; Conhecer e aplicar cuidados de higiene, regras de segurança e de preservação dos materiais.	S / A T I T U D E S	Saber-ser Atitudes e valores (face ao conhecimento e à formação cidadã)	Atitudes e Valores	20	RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE – Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum. EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA – Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros. CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO – Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações. CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO – Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor. AUTONOMIA CENTRADA NO RESPEITO MÚTUO – Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.		

Os presentes critérios seguem as orientações gerais dos PNEF's e foram adaptados pelos professores considerando os conhecimentos que possuem relativamente às características dos alunos do Agrupamento.

Relativamente aos testes da Condição física, tive a oportunidade de observar e aplicar os testes todos da bateria de testes do FITescola à exceção do teste da milha que nenhum Professor aplicou.

Segundo o site do FITescola, o mesmo refere que foi “concebido para educar e avaliar os jovens para a aptidão física relacionada com a saúde de crianças e adolescentes. Esta avaliação é feita através de uma bateria de testes físicos que tem em conta as três componentes de aptidão física consideradas importantes pela sua relação com a saúde. As três componentes são: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade).”

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

5.1. Projeto Educativo

“O Projeto Educativo deverá ser um documento objetivo conciso e rigoroso, tendo em vista a clarificação e comunicação da missão e das metas da escola no quadro da sua autonomia pedagógica, curricular, cultural, administrativa e patrimonial, assim como a sua apropriação individual e coletiva.” (Decreto-Lei n.º 137/2012).

“O Agrupamento de Escolas das Laranjeiras tem sido, desde há muitos anos, uma referência como Escola inclusiva. A operacionalização do Projeto Educativo expressa-se através do Plano Anual de Atividades, das planificações dos conteúdos curriculares, dos protocolos e parcerias com outras instituições, do trabalho desenvolvido ao nível de projetos escolares, entre outros.” (https://ael.edu.pt/wp-content/uploads/pdfs/org/PE_proposta_2019.pdf)

O Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas das Laranjeiras apresenta as linhas orientadoras da ação educativa do Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, a que pertence, definindo aquilo que são as suas finalidades educativas e as suas estratégias mais abrangentes. Nesse documento podemos encontrar as seguintes orientações:

Visão

- Educar para a Inclusão é uma tarefa complexa, mas é também um enorme desafio, nomeadamente no que diz respeito ao desenvolvimento curricular, numa lógica de trabalho escolar colaborativo e no reconhecimento da diversidade como uma mais-valia que gera novas dinâmicas na escola.
- Essa é a visão que nos move: identificar as barreiras e considerar as estratégias a mobilizar, com vista a garantir que cada aluno tenha acesso ao currículo, alcançando os limites daquilo que é capaz de atingir, tendo simultaneamente consciência do ser cidadão, no seu lugar, no mundo e na sociedade.

Missão

Mudar o paradigma da aprendizagem e apostar no desenvolvimento de contextos significativos centrados na aprendizagem dos alunos:

- Desenvolver uma cultura de escola que privilegie a inclusão e valorize a diversidade;
- Identificar, avaliar e ajustar estratégias que contribuam para a aprendizagem de cada aluno de acordo com as suas características individuais;
- Formar equipas multidisciplinares que potenciem a transformação cultural e apoiem os procedimentos escolares com vista à melhoria dos resultados;
- Desenvolver estruturas e medidas de divulgação das atividades das escolas do Agrupamento;
- Desenvolver atividades e propostas que facilitem o envolvimento e articulação de toda a comunidade escolar;
- Facilitar o desenvolvimento curricular ativo, através de projetos comuns participados em articulação vertical e horizontal;
- Promover a reflexão alargada nas escolas, sobre metodologias e práticas pedagógicas que propiciem o trabalho colaborativo entre pares;
- Promover a participação dos alunos em projetos de cidadania e trabalho colaborativo;
- Estabelecer parcerias e protocolos com instituições e entidades locais;
- Promover atividades em colaboração com as associações de pais.

Valores

De acordo com o enunciado no Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória as escolas pautam a sua ação por um conjunto de princípios e valores, a saber:

- Responsabilidade e integridade – Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.
- Excelência e exigência – Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.
- Curiosidade, reflexão e inovação – Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.
- Cidadania e participação – Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.
- Liberdade – Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.

5.2. Direção de Turma

De acordo com o regulamento interno da escola Professor Doutor Delfim Santos o mesmo documento refere que o Diretor de Turma, bem como o Mediador de Turma dos cursos Educação e Formação de Adultos, é um docente da turma, nomeado pelo Diretor, tendo em conta a sua competência pedagógica e capacidade de relacionamento para coordenar o trabalho do Conselho de Turma orientar os alunos. A designação do Diretor de Turma é da responsabilidade do Diretor, de entre os professores da turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente pertencente ao quadro do Agrupamento de escolas. O Diretor de Turma deve ser um professor que leciona a totalidade dos alunos da turma ou a sua maioria. No decorrer do estágio acompanhei assuntos de duas direções de turma. São competências do diretor de turma, segundo o artigo 59.º:

- Cumprir as decisões emanadas do Conselho de docentes;
- Dirigir as reuniões ordinárias de Conselho de Turma e de Assembleia de Turma garantindo e promovendo a participação democrática de todos os seus elementos;
- Elaborar em articulação com o Conselho de Turma e coordenar a aplicação do Plano de Atividades da Turma, solicitando a colaboração do representante dos pais/encarregados de educação sempre que tal se considere necessário;
- Analisar o Plano de Atividades da Turma com os restantes professores da turma, após cada avaliação sumativa, com vista à introdução de eventuais reajustamentos ou à apresentação de propostas para o período ou ano letivo seguinte;
- Analisar as propostas do Conselho de Turma e submetê-las à consideração do Conselho de docentes;
- Manter o processo individual de cada aluno sempre atualizado;
- Manter o registo de faltas do aluno atualizado, e proceder à sinalização das situações de absentismo grave para as entidades competentes;
- Entre outras.

Observei o trabalho da Direção de turma da Professora Ana e Professora Fátima. Foram partilhados comigo diversos assuntos relacionados com diversos alunos e as atuações de cada uma das Professoras. Da minha presença e observação permitidas conclui que o Diretor de Turma desempenha múltiplas funções, quer no ensino básico quer no secundário. Enquanto Presidente do Conselho de Turma compete-lhe organizar toda a documentação referente à avaliação dos alunos (qualitativa e quantitativa dos alunos) seguindo sempre as orientações emanadas pelo Conselho de Diretores de Turma.

Também verifiquei que no ensino básico pelo menos até ao 8.º ano asseguram a articulação entre pais e encarregados de educação e é no 2.º ciclo que o Diretor de Turma exerce uma função de mediador entre as perspetivas dos pais/ encarregados de educação e os professores os alunos são percecionados como “crianças” de modo que há/houve que articular muito bem e promover atividades, com muito tato, com pais/encarregados de educação. No 3.º ciclo (8.º ano), com adolescentes este aspeto foi-se diluindo e concentrou-se mais na coordenação de conteúdos, estratégias, métodos de trabalho, antevendo-se os exames do 9º ano, orientação escolar, enfim, outras preocupações. No Secundário, o Diretor de Turma coordenou, com colaboração dos professores, do processo de avaliação e orientação dos alunos relativamente às suas escolhas e orientação profissional com o objetivo de se conseguir atingir o sucesso dos jovens.

5.3. Desporto Escolar

De acordo com o artigo 51.º Lei de Bases do Sistema Educativo, o DE visa promover a saúde e a condição física, o entendimento do desporto como um fator de cultura, estimulando a cooperação, autonomia, solidariedade e criatividade, sendo que estes devem ser orientados por profissionais qualificados.

5.3.1. Desporto Escolar – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos

A Escola Básica 2,3 Delfim Santos oferece no Desporto Escolar ténis de mesa, voleibol, futsal feminino e vela.

Segue o horário do Desporto Escolar na escola Delfim:

Tabela 11 – Horário do Desporto Escolar – Escola Básica Delfim Santos

Grupo de Desporto Escolar 2023-2024 – Escola Básica Delfim Santos	
Ténis de mesa	Terça 13:30-14:15 e quarta 12:25-13:10
Futsal feminino	Segunda e sexta 13:30-14h15 e quarta 12:35-13:10
Voleibol	Terça e quinta 13:30-14h15

Acompanhei a Professora Fátima no ténis de mesa às quartas e por vezes às terças. Às terças são os alunos do 5.º ano e às quartas os alunos do 6.º ano.

Iniciou-se o ano letivo com fase de treinos para avaliar o nível dos alunos e aos poucos fomos melhorando a técnica e a tática dos alunos. No decorrer do 2.º período iniciamos a fase dos treinos para os torneios. Os alunos foram assíduos e a cada treino que passava, melhoravam cada vez mais. Um dos nossos alunos gostou tanto de estar no ténis de mesa que se inscreveu num clube para dar continuidade ao seu processo de formação desportiva

Os alunos obtiveram excelentes resultados e destacaram-se entre as outras escolas.

No meu ponto de vista, o ténis de mesa correu bastante bem e obtivemos bons resultados, mas devíamos de ter direito a ter mais horas de treino para os alunos. O Desporto Escolar deveria de ceder mais horas para as modalidades.

Apresento na tabela abaixo (Tabela 12) as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos.

Tabela 12 – Atividades ao longo do ano letivo – Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos

Atividade	Data
Dia Europeu do Desporto Escolar	29 de setembro de 2023
Corta-Mato escolar	6 de dezembro de 2023
Torneio do final do 1.º período – Basquetebol – 7.º ano	13 de dezembro de 2023 (manhã)
Torneio do final do 1.º período – Basquetebol – 6.º ano	13 de dezembro de 2023 (tarde)
Torneio do final do 1.º período – Bola ao Capitão – 5.º ano	14 de dezembro de 2023 (manhã)
Torneio do final do 1.º período – Basquetebol – 8.º ano	14 de dezembro de 2023 (tarde)
Torneio do final do 1.º período – Basquetebol – 9.º ano	15 de dezembro de 2023 (manhã)
Torneio do final do 1.º período – Ténis de Mesa	2.º período
<i>MegaSprint</i> Fase Escolar	20 de fevereiro de 2024
Torneio do final do 2.º período – Andebol – 7.º ano	13 de março de 2024 (manhã)
Torneio do final do 2.º período – Andebol – 6.º ano	13 de março de 2024 (tarde)
Torneio do final do 2.º período – Basquetebol – 5.º ano	14 de março de 2024 (manhã)
Torneio do final do 2.º período – Andebol – 8.º ano	14 de março de 2024 (tarde)
Torneio do final do 2.º período – Andebol – 9.º ano	15 de março de 2024 (manhã)
Torneio do final do 3.º período – Voleibol – 7.º ano	6 de junho de 2024 (manhã)
Torneio do final do 3.º período – Voleibol – 6.º ano	12 de junho de 2024 (tarde)
Torneio do final do 3.º período – Andebol – 5.º ano	7 de junho de 2024 (manhã)
Torneio do final do 3.º período – Voleibol – 8.º ano	11 de junho de 2024 (tarde)
Torneio do final do 3.º período – Voleibol – 9.º ano	11 de junho de 2024 (manhã)

5.3.2. Desporto Escolar – Escola Secundária D. Pedro V

A Escola Secundária D. Pedro V, oferece no seu programa de Desporto Escolar, as modalidades de voleibol, padel e basquetebol, tendo os seus treinos os horários que registamos a seguir.

- Voleibol: quarta 13:30-15:00 na Escola;
- Basquetebol: terça 13:30-15:00 na Escola;
- Padel: quinta no Estádio Universitário de Lisboa 12:00-13:30.

As atividades nas quais participei encontram-se identificadas na tabela abaixo (Tabela 13).

Tabela 13 – Atividades ao longo do ano letivo – Escola Secundária

Atividade	Calendarização	População-alvo	Descrição	CeD – domínios
Dia Europeu de Desporto na Escola	29 de setembro de 2023 (todo o dia)	Alunos da DPV	Divulgação de diversas atividades físicas e desportistas	Saúde Voluntariado
Corta-Mato Escolar (Parque do Calhau)	22 de novembro de 2023 (de manhã)	Alunos da DPV + DS + 1 escola do 1.º ciclo	Caminhada + Corta-mato	Educação ambiental Saúde Voluntariado
Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	5 de dezembro de 2023 (de manhã)	Turmas em aula de Educação Física + convidadas	Divulgação de diversas atividades físicas e desportivas para pessoas com deficiência	Direitos Humanos Voluntariado
Torneio de Basquetebol	Fevereiro de 2024 (data a indicar)	Todos os alunos da DPV que se queiram inscrever	Competição de Basquetebol	Saúde Voluntariado
Torneio de Voleibol	2.º período	Todos os alunos da DPV que se queiram inscrever	Competição de Voleibol	Saúde Voluntariado
Torneio de Badminton	3.º período	Todos os alunos da DPV que se queiram inscrever	Competição de Badminton	Saúde Voluntariado

5.4. Atividades desenvolvidas

No 1.º período realizei um questionário não validado que depois foi melhorado com a Professora Ana Esteves, que tem como título “questionário sobre as motivações para o futuro” onde procuramos conhecer as intenções dos alunos a nível de estudo, futuro percurso académico e motivações para a vida porque me deparei com o facto dos alunos não possuírem aspirações nem empenho nas aulas. O questionário serviu para os alunos realizarem as suas reflexões pessoais. No dia 24 de novembro de 2023 foi um testemunho falar da sua vida pessoal de forma a motivar os alunos para o futuro (na escola secundária D. Pedro V).

Ainda no 1.º período ainda participei no Corta-Mato Escolar no Parque do Calhau, realizado no dia 22 de novembro e, com a Professora Ana Esteves, percebi como funcionava a organização e fiquei na meta a recolher os dorsais. A propósito do dorsal utilizado pelos alunos, o Grupo de Educação Física, aproveitou para fazer uma espécie de concurso e pediu a cada aluno para construir o seu próprio dorsal, tendo posteriormente escolhido e divulgado os 3 dorsais mais criativos.

Particpei ainda nos torneios de basquetebol na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos, dia 13 e 14 de dezembro.

No 2.º período participei também na organização do mega sprint escolar, no dia 20 de fevereiro na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos, participei também na organização do torneio de voleibol na escola Secundária D. Pedro V no dia 8 de março.

No final do 2.º período participei também na organização dos torneios de andebol e basquetebol nos dias 13 e 14 de março na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos.

No 3.º período dei duas aulas teóricas às minhas duas turmas do secundário com o tema “Atividade física, benefícios e consequências do sedentarismo” de forma a sensibilizar as turmas para os benefícios e consequências, *slides* elaborados com artigos científicos.

No final do 3.º período participei na organização dos últimos torneios do ano letivo da Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos, dia 11 e 12 de junho.

5.5. Aulas observadas

Na Escola Básica 2,3 Professor Delfim Santos e na Escola Secundária D. Pedro V não existia mais nenhum colega a fazer estágio e não me foi possível realizar qualquer tipo de observação de aulas de estagiários neste agrupamento. Para ultrapassar esta situação optei por realizar observações de aulas a alguns dos Professores de EF desta escola e considero que estas observações me permitiram conhecer uma grande quantidade de estratégias de ensino-aprendizagem e de formas de abordagem das matérias do programa, acabando por se traduzir num extraordinário complemento formativa que espero continuar a ter oportunidade de realizar no futuro.

Além das observações referidas anteriormente, realizei também observações no Instituto Piaget, no curso profissional de multimédia, nas aulas do meu colega Vítor Cruz, nos dias 10, 17 e 24 de abril.

Observar as aulas de outros professores proporcionou-me oportunidades de aprendizagem e troca de experiências, permitindo-me identificar diferentes estilos de ensino, ciclos de *feedback* e a aplicação de vários tipos de *feedback*. Assisti também a diferentes abordagens motivacionais e por fim técnicas de gestão de aula que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e promoveram a minha capacidade de reflexão crítica.

6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

Association between physical literacy and physical fitness among children and adolescents: a systematic review

Inês Mendes¹, Fábio Flôres², Joana Serpa², Miguel Peralta^{3,4}, Priscila Marconcin^{2,3,5}

¹ Piaget Institute, Lisboa, Portugal

² KinesioLab, Research Unit in Human Movement, Piaget Institute, Lisboa, Portugal

³ Centro Interdisciplinar de Performance Humana (CIPER), Faculdade de Motricidade Humana,
Universidade de Lisboa

⁴ Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa,
1495-751 Lisboa, Portugal

⁵ Faculty of Health Sciences, Universidad Autónoma de Chile, Providencia, Chile

Abstract

Physical literacy contributes to improve the fundamental movement skills, knowledge, and confidence necessary for individuals to engage in a variety of physical activities throughout their lives, consequently improving physical fitness and health. Objective: This systematic review aims to explore the association between physical literacy and physical function, particularly among children and adolescents. Methods: Following the 2020 guidelines from the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), we search five databases in April 2024. The study selection followed the PICO strategy: children and adolescents (population), physical literacy (interventions or exposures), outcomes were measured through validated physical literacy assessment scales and physical fitness tests and the design was restricted to observational studies, specifically cross-sectional studies. The methodological quality was assessed using the Newcastle-Ottawa Scale. Results: Of 556 potential studies nine were included. Total sample size was 12,228 children and adolescents. Studies founded that health body composition was associated with better physical literacy. Also, physical literacy is positively associated with aerobic fitness, but mediated by physical activity. Conclusion: The findings of this study have significant implications for children's health by offering policymakers and health professionals a more nuanced understanding of the relationship between physical literacy and physical function. This insight can guide the creation of more effective public health strategies and educational programs aimed at promoting physical literacy and consequently improve health.

Keywords: Physical literacy, physical fitness, children

Introduction

Insufficient physical activity (PA) is widely recognized as a major public health concern (Haseler & Haseler, 2022). About 81% of adolescents and 27.5% of adults currently do not meet WHO's recommended levels of physical activity and this affects not only individuals over their life span and also their families, but health services and society (World Health Organization, 2022). Low levels of physical activity directly correlate with reduced physical fitness (PF) and poorer health outcomes across all age groups (Ługowska, Kolanowski, & Trafialek, 2023).

PF is a multifaceted construct and a vital health indicator (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008). Components of health-related PF encompass body composition measures (e.g., body mass index [BMI], waist circumference), cardiorespiratory fitness (CRF), muscular strength and muscular endurance, and flexibility (American College of Sports Medicine, 2013). The positive correlation between regular PA and enhanced physical fitness, underscores the pivotal role of exercise in optimizing overall health and well-being (Martín-Rodríguez et al., 2024). Increased physical activity in children is consistently associated with improved cardiometabolic health, musculoskeletal well-being, mental health, overall well-being, and cardiorespiratory fitness, while also reducing the risk of unhealthy weight gain (Okely et al., 2012). Also, physical activity is associated with mental health, improving self-esteem, self-confidence and improve anxiety and depressive symptoms (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, & Bauman, 2017).

It is well-established that school provides an ideal environment for initiating the habit of engaging in systematic physical activity (Vaquero-Solís, Iglesias Gallego, Tapia-Serrano, Pulido, & Sánchez-Miguel, 2020). Within the school setting, particularly in the context of physical education classes, motor skills are developed, and physical capacity is enhanced, facilitating engagement in a wide array of bodily movements (Westerbeek & Eime, 2021). However, once individuals transition out of this structured environment, many fail to maintain their activity levels, leading to a sedentary lifestyle. This shift towards sedentary behavior is exacerbated by the increasing prevalence of leisure activities that involve minimal physical exertion, such as prolonged screen time and digital entertainment (World Health Organization, 2020).

The concept of physical literacy (PL) plays a crucial role in addressing these. Physical Literacy is broadly defined as a "disposition to capitalize on our human-embodied capability wherein the individual has the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for maintaining purposeful physical pursuits and activities throughout the life course" (Whitehead, 2013). The concept of Physical Literacy (PL) and its assessment has grown in response to the challenges posed by the high prevalence of physical inactivity in society (Patiño-Palma, Gómez-Rodas, & Claros, 2023). PL consists of four domains: the physical domain (physical competence), cognitive domain (knowledge and understanding), affective domain (motivation and confidence), and behavioral domain (engagement in PA) (Whitehead, 2013). The affective domain, can be considered the most important for lifelong participation in PA, includes confidence, motivation, enjoyment, commitment, autonomy, self-esteem, and perceived physical competence (Shearer et al., 2021). By equipping individuals with the skills and understanding necessary to engage in a variety of physical activities, PL can help counteract the trend towards sedentary behavior and promote lifelong participation in physical activity. PL can be considered as a determinant of health and disease (Cairney, Dudley, Kwan, Bulten, & Kriellaars, 2019).

All individuals exhibit a potential for PL, but its expression is unique according to the culture in which they live, based on what characterizes them in terms of physical activities and their movement capabilities (Whitehead, 2013).

Understanding the correlation between PL and PF is paramount. Comprehending this relationship facilitates the development of effective educational strategies, ensuring individuals are equipped with the skills and knowledge necessary to engage in lifelong physical activity. Moreover, it enables researchers and practitioners to identify potential barriers to achieving optimal PF through PL deficits, leading to targeted interventions to address these barriers and improve outcomes. The evidence that already had is controversially. A recent study showed that the association is poorly, and that the more mature children were more successful in the PF tests, which consequently diminished the eventual influence of PL on PF (Rajkovic Vuletic et al., 2024). Other study with a large sample of Canadian children reveals that cardiorespiratory fitness is associated with PL (Lang et al., 2018). Adolescents with higher PL performed better in strength, power, flexibility, and cardiovascular endurance (Gilic, Malovic, Sunda, Maras, & Zenic, 2022).

Those findings underscoring the importance of conducting a systematic review to better understand this association. Therefore, the objective of this systematic review is to explore the relationship between PL and PF outcomes, particularly among children and adolescents.

Materials and Methods

This systematic review protocol was registered at PROSPERO (CRD42023470224) and was conducted according to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 guidelines (Page et al., 2021).

Literature Search Strategy:

After the definition of search terms, extracted from descriptors of Medical Subject Heading (MESH), we defined the following terms: "physical literacy" OR "motor literacy" AND fitness OR strength* OR resistance OR cardiorespiratory OR aerobic OR endurance OR "body composition" OR "body mass index" OR BMI OR anthropometr* OR flexibility OR speed OR agility. The same terms were used for all databases.

To select manuscripts, two researchers (PM and IM) screened the articles based on titles and abstracts, followed by full-text reads. A thorough search was conducted on articles published until 16 October 2023, and no starting date has been set. The databases used for the search were PubMed, Web of Science, Scopus, Eric and SPORTDiscus. The search was limited to peer-reviewed studies published in English and assessing humans.

Study Selection

The study selection was based on PICOD strategy. Population were children and adolescents. Intervention or expose were physical literacy assessment or interventions. Outcomes were physical literacy assessment by an validate scale and physical fitness outcomes by physical fitness tests or validate questionaries. The study design was limited to observational studies (cross-sectional). The included studies must have analyzed association between physical fitness (including all its components) and physical literacy.

Exclusion criteria included articles written in languages other than English, literature reviews, non-peer-reviewed studies, or opinion articles, book chapters, articles with animal populations, adults, elderly people, people with diseases were excluded from this review.

Two co-authors (PM and IM) screened titles and abstracts to identify articles that met the inclusion criteria. Two co-authors read the articles and decided whether they should be included in the analysis or excluded.

Data Extraction

Data regarding the country where the study was conducted, design, participants' characteristics, outcome (instruments), and main results of the included studies were described.

Methodological Quality Assessment

Two researchers independently evaluated the methodological quality of the included studies. The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) was employed (Wells et al., 2000). A final score was assigned to each study based on three broad perspectives: selection of the study groups, comparability among different groups, and the outcome. The results were compared, and any inconsistencies were discussed until a final score was reached. In case of disagreement between the first two researchers, a third researcher was consulted. Studies with quality scores lower than 4 were categorized as low-quality, whereas those equal to or higher than 5 were considered high-quality studies.

Results

Study Selection

This search identified 556 potential studies. We eliminated 328 duplicate entries, leaving us with 228 studies for analysis. After reviewing the titles and abstracts, 138 studies were excluded. Reports assessed for eligibility was 90 studies. After reading the entire studies and analyzing the eligibility criteria 67 studies were eliminated, the reason was: intervention (11), participants (11), outcomes (26) and type of study (19). 23 studies were analyzed the full text and 14 were excluded because did not assess the association between physical literacy and physical activity. Thus, 9 studies were included in the final analysis (Caldwell et al., 2020; Gilic et al., 2022; Gu, Chen, & Zhang, 2019; Lang et al., 2018; Liu et al., 2023; Mendoza-Muñoz et al., 2021; Nezondet, Gandrieau, Nguyen, & Zunquin, 2023; Pastor-Cisneros et al., 2021) The PRISMA flowchart that summarized the study's identification process is shown in Figure 1.

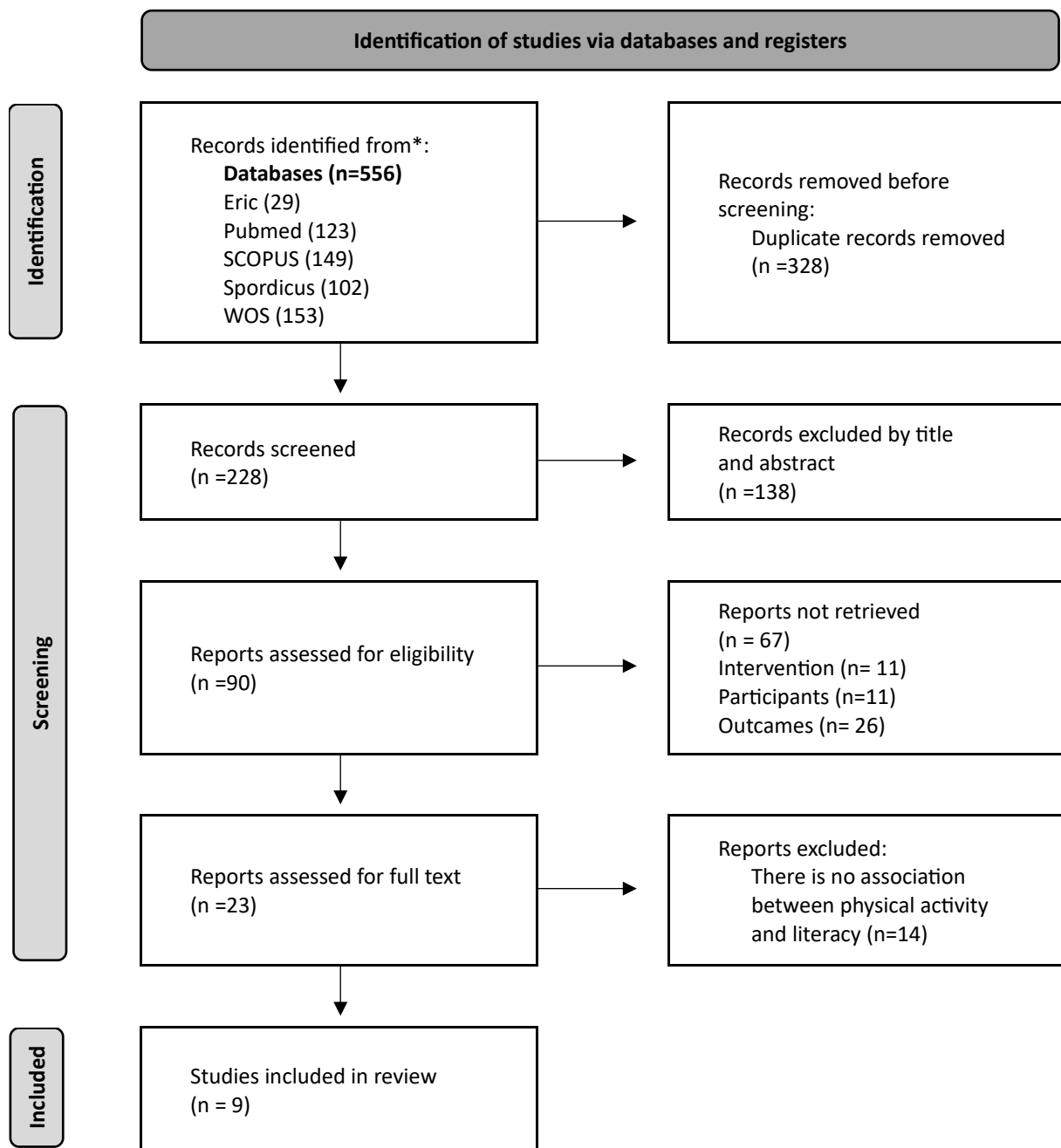


Figure 1. PRISMA flowchart

Study Characteristics

The study characteristics are presented in table 1. Regarding the publish date there are three studies from 2018 (Delisle Nyström et al., 2018; Gu et al., 2019; Lang et al., 2018), two from 2021 (Mendoza-Muñoz et al., 2021; Pastor-Cisneros et al., 2021), one study from 2020 (Caldwell et al., 2020), one from 2022 (Gilic et al., 2022). And the most recent studies were from 2023 (Liu et al., 2023; Nezondet et al., 2023). Concerning the place that the studies were conducted, three were from Canada (Caldwell et al., 2020; Delisle Nyström et al., 2018; Lang et al., 2018) two were from Spain (Mendoza-Muñoz et al., 2021; Pastor-Cisneros et al., 2021) and one from Croatia (Gilic et al., 2022), one from USA (Gu et al., 2019) one from France (Nezondet et al., 2023) and one from China (Liu et al., 2023). All studies design were cross sectional.

Table 1 – Characteristics of the included studies

Study, Setting Country	Participants Characteristics	Design	Outcome (instruments)		Results
			Physical Fitness (instrument)	Physical Literacy (instrument)	
Caldwell, 2020 Canada	222 children: 113 girls, 109 boys (10-11 yrs)	Cross-sectional study	Physical activity (accelerometers, MVPA, min/day) Body composition (% body fat) Aerobic fitness (treadmill time and 60s heart rate recovery) Resting systolic blood pressure	PLAYfun, PLAYparent, and PLAYself	PL was significantly associated with percent body fat ($R^2 = 0.23$), treadmill time ($R^2 = 0.21$), 60s heart rate recovery ($R^2 = 0.36$), systolic blood pressure ($R^2 = 0.11$), and quality of life ($R^2 = 0.11$). The relationships between physical literacy and aerobic fitness were directly mediated by MVPA.
Gilic, 2022 Croatia	544 children: 403 girls, 141 boys (14-18 yrs)	Cross-sectional study	Physical Fitness (standing long jump, sit-ups for 30s, sit and-reach and multilevel endurance test)	The reliability of the Croatian version of the Canadian Assessment of Physical Literacy knowledge and understanding (CAPL-2-KU) and PLAYself	Genders differed in the self-description dimension of PLAYself, with higher results in boys ($Z = 3.72$, $p < 0.001$). CAPL-2-KU and PLAYself total score were associated with PF in boys and girls, with PLAYself having stronger associations with PL.
Xiangli Gu, 2018 USA	342 children: 158 Girls, 184 Boys (8-9 yrs)	Cross-sectional study	Motor Skill (PE Metrics™) Physical Fitness (Fitness Gram) Physical activity (accelerometers)	Health-related fitness knowledge. A standardized written test for third-grade students was used to measure students' knowledge about health-related fitness	Univariate analyses showed that girls had higher cardiorespiratory endurance but lower physical activity than boys; Students with healthy body weight had higher cardiorespiratory endurance and fundamental motor skills than those with unhealthy weight. The students showed varying levels of competencies across the physical literacy dimensions. The physical literacy was discrepancies by gender, weight status, and ethnicity.

Study, Setting Country	Participants Characteristics	Design	Outcome (instruments)		Results
			Physical Fitness (instrument)	Physical Literacy (instrument)	
Lang, 2018 Canada	9393 Children 4687 girls, 4706 boys (8-12 yrs)	Cross-sectional study	Cardiorespiratory fitness (15 or 20m SRT)	CAPL	CRF was strongly and favorably associated with all components of PL. The effect size between low and high CRF tertile groups was large for the Physical Competence domain (Cohen's d range: 1.11–1.94) across age and gender groups, followed by moderate to large effect sizes for Motivation and Confidence (Cohen's d range: 0.54–1.18), small to moderate effect sizes for Daily Behavior (Cohen's d range: 0.25–0.81), and marginal to moderate effect sizes for Knowledge and Understanding (Cohen's d range: 0.08–0.70).
Muñoz-Mendoza, 2021 Spain;	135 children 72 girls, 72 boys (8-12 yrs) Not overweight: 83 (61.5%); overweight: 52 (38.5%).	Cross-sectional study	Body composition: Height (height rod), Bodyweight and FM (Tanita)	The Canadian Assessment of PL Development (CAPL-2)	Non-overweight participants had higher scores in all the domains included in PL, with the PL level of overweight children mainly being in the two lowest levels.
Nezondet, 2023 France	85 Children 32 girls and 53 boys (mean age 12.1±0.4yrs)	Cross-sectional study	Cardiorespiratory fitness ("20 m adapted walk/shuttle run test") PA level (Youth Risk Behavior Surveillance System questionnaire) Weight status (BMI)	Physical Literacy Instrument (PPLI)	Significant association between: PL and %FM ($r = -0.43$; $p \leq 0.01$); PL and moderate to vigorous PA (MVPA) per week ($r = 0.38$; $p \leq .01$); PL and %SMM ($r = 0.36$; $p \leq 0.01$); PL and cardiorespiratory fitness ($r = 0.40$; $p \leq 0.05$).

Study, Setting Country	Participants Characteristics	Design	Outcome (instruments)		Results
			Physical Fitness (instrument)	Physical Literacy (instrument)	
Nyström, 2018 Canada	8343 children (8-12 years)	Cross-sectional study	Cardiorespiratory fitness (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)) Muscular Strength (handgrip strength) Muscular endurance (the abdominal plank test) Flexibility (sit-and-reach test) Motor performance (CAMSA) Body composition (BMI and waist circumference)	CAPL	For all four PL domains as well as overall physical literacy, healthy-weight children had higher scores than their overweight/obese peers (Cohen's d ranged from 0.05 to 0.44). Correlation coefficients for Physical Competence and Daily behavior as well as for Physical Competence and Knowledge and Understanding were generally stronger in the healthy-weight children (r = 0.29 and 0.22, respectively) compared with the overweight/obese children (r = 0.23 and 0.17, respectively).
Pastor-Cisneros, 2021 Spain	135 children 72 girls, 63 boys (8-12 yrs)	Cross-sectional study	Physical competence (abdominal plank, PACER, CAMSA) Bodyweight and fat mass percentage (Tanita)	CAPL-2	Cardiorespiratory fitness was the most relevant and influential in total CAPL-2. Higher level of self-perceived fitness is associated with greater levels of physical literacy.
Yinghai Liu, 2023 China.	1360 children 685 girls, 675 Boys (8-12 yrs)	Cross-sectional study	Body composition (Digital Electronic Height-Weight Measurement Scale BMI and Waist circumference)	CAPL-2	Normal weight children had significantly higher PL and domain scores, except for the knowledge domain. Most children with normal weights were at the achieving and excelling levels, while children with overweight and obesity were at the beginning and progressing levels.

Abbreviation: PL, Physical Literacy; yrs, years; BMI, body mass index; CAPL-2, Canadian Assessment of Physical Literacy Training Materials; FP VAS A, The Fitness Perception Scale for Adolescents; CAMSA, Canadian Agility and Movement Skill Assessment; MVPA, Moderate to vigorous physical activity; PPL, Perceived Physical Literacy; CRF, cardiorespiratory fitness; PLAY, Physical Literacy Assessment; PE Metrics is the standards-based, cognitive and motor skill assessment package; FM fat mass; %SMM, Skeletal Muscle Mass; STR, shuttle run test; PACER, Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run .

Participants Characteristics

The total sample size of the nine included studies was 20 559 children (girls, n = 6222; boys, n = 6006). One study did not specify the number of girls and boys (Delisle Nyström et al., 2018).

Five studies focused on children aged 8 to 12 years (Delisle Nyström et al., 2018; Lang et al., 2018; Liu et al., 2023; Mendoza-Muñoz et al., 2021; Pastor-Cisneros et al., 2021). The study by Nezondet (2023) reported an average age of 12.1±0.4 years (Nezondet et al., 2023). In Gu (2018) study, the participants' age ranged from 8 to 9 years (Gu et al., 2019), Gilic 2022 focused on ages 14 to 18 years (Gilic et al., 2022), and Caldwell 2020 included children aged 10 to 12 (Caldwell et al., 2020).

Outcome (instruments)

Regarding physical fitness outcomes, six studies evaluated body composition. The most used measure was BMI in four studies years (Caldwell et al., 2020; Delisle Nyström et al., 2018; Liu et al., 2023; Mendoza-Muñoz et al., 2021). One study also evaluated the body fat % (Caldwell et al., 2020). Two studies evaluated body composition with bioimpedancy (Nezondet et al., 2023; Pastor-Cisneros et al., 2021).

In relation to the physical fitness tests cardiorespiratory fitness was evaluated in five studies (Caldwell et al., 2020; Gilic et al., 2022; Nezondet et al., 2023; Pastor-Cisneros et al., 2021). The tests used were different between the studies, including treadmill time and 60s heart rate recovery, multilevel endurance test, 15 or 20m SRT, 20 m adapted walk/shuttle run test and Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Muscular strength was assessed in three studies (Delisle Nyström et al., 2018; Gilic et al., 2022; Pastor-Cisneros et al., 2021), by handgrip, abdominal plank and sit-ups for 30 s. Others PF tests was also used, like standing long jump, sit-ups for 30 s, sit and-reach (Gilic et al., 2022). And one study used the Fitness Gram and Motor Skill (PE Metrics™) batteries (Gu et al., 2019). One study assesses the resting systolic blood pressure (Caldwell et al., 2020).

Three studies, besides analysing PF components, assessed PA level, two studies by accelerometer (Caldwell et al., 2020; Gu et al., 2019); and one by the youth Risk Behavior Surveillance System questionnaire (Nezondet et al., 2023).

In relation to physical literacy, the most used questionnaire to assess literacy was the CAPL-2, used in four studies (Gilic et al., 2022; Liu et al., 2023; Mendoza-Muñoz et al., 2021; Pastor-Cisneros et al., 2021). The CAPL questionnaire was also used in two studies (Delisle Nyström et al., 2018; Lang et al., 2018). The PLAYself questionnaire was used in two studies (Caldwell et al., 2020; Gilic et al., 2022). The study from Caldwell (2020) also used two more questionnaires, PLAYfun and PLAYparent (Caldwell et al., 2020). Gu (2018) used a standardized written test (Gu et al., 2019). Finally, Nezondet (2023) used the "Perceived Physical Literacy Instrument" (PPLI) questionnaire (Nezondet et al., 2023).

Main Results

Regarding the association between children with a healthy weight and children with an unhealthy weight and physical literacy, five authors reached the same conclusions. Children with a healthy weight had higher PL scores than children with an unhealthy weight (overweight or obesity) (Caldwell et al., 2020; Delisle Nyström et al., 2018; Liu et al., 2023; Mendoza-Muñoz et al., 2021; Nezondet et al., 2023). According to gender, one study concluded that boys have more PL levels than girls, but in both genders PL was associated with PF (Gilic et al., 2022). Another study also reveals a discrepancy on PL between genders (Gu et al., 2019). Other three studies also found an association between Cardiorespiratory

fitness and PL (Lang et al., 2018; Nezondet et al., 2023; Pastor-Cisneros et al., 2021). One study founded that PL and aerobic fitness are associated but mediated by MVPA (Caldwell et al., 2020). Also, the study that explore systolic blood pressure and heart rate recovery, showed that both variable were associated with PL (Caldwell et al., 2020).

Quality Assessment

The Newcastle-Ottawa quality assessment scale was used to assess the methodological quality of the included studies and is represent in table. The scores vary between 2 and 3 in a 9-point scale. It reveals a very low quality among the studies. But we must consider that 6 items were not scored because the nature of the included studies. For example, the analysis for outcome item 7 were not scored because the studies used a self-reported measure. And item 8 and 9 asked about to follow up, and no study did a follow up.

Table 2 – Quality assessment of included studies

Study	Selection			Comparability			Outcome			Total Score
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Caldwell, H; et al. (2020)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Gilic, B; et al. (2022)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Gu, X; et al. (2018)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Lang, J; et al. (2018)	+	-	+	+	-	-	-	-	-	3
Muñoz-Mendoza, M; et al. (2021)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Nezondet, C; et al. (2023)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Nyström, C; et al. (2018)	+	-	+	+	-	-	-	-	-	3
Pastor-Cisneros, R; et al. (2021)	-	-	+	+	-	-	-	-	-	2
Yinghai Liu, et al. (2023)	+	-	+	+	-	-	-	-	-	3

Legend: +, score fulfilled; -, score not fulfilled/too little information; 1, representativeness of the exposed cohort; 2, selection of the non-exposed cohort; 3, ascertainment of exposure; 4, the demonstration that outcome of interest was not present at the start of the study; 5 and 6 comparabilities of cohorts based on the design or analysis; 7, assessment of outcome; 8, was follow-up long enough for outcomes to occur; 9, adequacy of follow-up of cohorts.

Discussion

PL has been studied as an important influence for improving health and extending lifespan. The aim of this systematic review was to explore the relationship between PL and PF outcomes, particularly among children and adolescents. In summary, the present study found that PL is associated with PF, specifically with body composition and cardiorespiratory fitness outcomes.

Five studies found that healthy weight is associated with better PL. Normal weight children had significantly higher PL and domain scores, except for the knowledge domain. Others evidence support this finding, a study with 1360 children found that normal weight children had significantly higher PL (Liu et al., 2023). Probably this association between healthy weight and improved PL is likely mediated by PF, as the overweight and obesity are associated with worse PF (Dumith et al., 2010; Ho et al., 2021). Weight status can significantly affect an individual's PF (Liu et al., 2023). For instance, Dumith et al. (2010) found that increased body mass index (BMI) is inversely related to PF indicators such as cardiovascular endurance and muscular strength. Similarly, Ho et al. (2021) reported that obese individuals often exhibit reduced aerobic capacity and muscle function. Furthermore, obese children perform less daily activity related to physical activity than non-obese children, and impact directly in the PF (Elmesmari, Martin, Reilly, & Paton, 2018). Also, worse physical competence was shown in overweight children compared to those of normal weigh (Moliner-Urdiales et al., 2011).

An examination of which physical literacy (PL) domains are strongly associated with body composition reveals that confidence and motivation have a stronger association with body composition than other domains (Liu et al., 2023). These results revealed that the healthy weight children exhibited higher levels of these psychosocial variables compared to the unhealthy-weight children. However, a weak correlation was observed between knowledge and understanding and the other domains of PL in normal weight and overweight/obese children (Mendoza-Muñoz et al., 2021).

Other contribution to the PL field, that our study highlights, is the association found between cardiorespiratory fitness and PL. As were expected regarding PL components, the three included studies founded strongest associations between cardiorespiratory fitness and physical competence, followed by motivation and confidence (Lang et al., 2018; Nezondet et al., 2023; Pastor-Cisneros et al., 2021). Optimal cardiorespiratory fitness is crucial for maintaining and promoting overall health in children and adolescents, as it enhances cardiovascular efficiency, supports metabolic function, and reduces the risk of chronic diseases (Ortega et al., 2008). One included study founded that the association between PL and PF was mediate by the moderate-vigorous PA (Caldwell et al., 2020). Enhancing physical activity (PA) across different domains could be a promising strategy for improving both physical fitness (PF) and physical literacy (PL), such as improving active transportation to school, or incorporating active breaks during class (Cairney et al., 2019).

Two included studies used the 20mSRT to assess cardiorespiratory fitness (PF outcome) and founded a strong association with PL (Lang et al., 2018; Nezondet et al., 2023). Lang (2018) suggests that the 20-meter shuttle run test (20mSRT) could serve as a straightforward screening tool to identify children with low physical literacy (PL) who require a comprehensive Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL). This approach could save time and serve as a valuable resource in school-based settings.

Our systematic review identified that one of the included studies found boys to have significantly higher levels of physical literacy (PL) compared to girls. This disparity in PL during childhood may have long-term implications, potentially influencing engagement in physical activity and sports later in life. Empirical evidence indicates that men are generally more engaged in physical activities and sports during adulthood (European Commission, 2022). This suggests that early differences in PL may contribute to sustained gender disparities in physical activity participation throughout the lifespan.

Regarding the instruments used to assess the PL, the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) and the Physical Literacy Assessment of Youth (PLAY) assessment tools are the most popular and

commonly used in research (Jean de Dieu & Zhou, 2021). The PLAY Tools were developed by Sport for Life and represent a series of assessment tools to assess the multiple domains of physical literacy (Jean de Dieu & Zhou, 2021). The Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) was created to address the lack of objective PL data, and provides a robust and comprehensive aggregate assessment of PL. The overall aim of the CAPL is to provide a reliable, feasible, and valid instrument to assess PL in children (Longmuir et al., 2015).

One of the included study, conducted in Croatia, reveals an important finding regarding PL domains, and concluded that adolescent with higher cognitive and affective domains of PL possess better PF (Gilic et al., 2022). This finding was supported by other study that reveals a strong association between cognitive and PF (Alves et al., 2022).

Our study has an important contribution to the field of PL and health, as PF is an outcome of health. As we know, this is the first systematic review that analyzed the association between PL and PF. We included studies from three different continents—America, Asia, and Europe—thereby providing comprehensive worldwide evidence. However, the results should be interpreted considering the following limitations. The included studies were cross-sectional and therefore causality cannot be inferred. Also, studies did not analyze confounding effects of unmeasured variables, such as maturation, socioeconomic status, ethnicity.

The findings of our systematic review highlight crucial implications for enhancing PL and PF among children and adolescents. A key question emerges: What should be the primary focus of intervention efforts? Should we prioritize improving PF, PA, or PL? While PL serves as a foundational concept that underpins engagement in PA, there is also evidence suggesting a bidirectional relationship where PA and PF can enhance PL, and improvements in PL can, in turn, promote greater PA and PF. Other recent study also demonstrated this bidirectional association (Patiño-Palma et al., 2023).

Conclusion

Physical literacy is suggested as the foundation for fostering an active lifestyle and serves as a prerequisite for engagement in physical activity (Whitehead, 2013). As the PL is an emergent field of study, the evidence to support the associations between PL, PF and health is limited. In this sense, this systematic review presents a good contribution to support more studies, mainly longitudinal studies, that link PL as a determinant of health. The findings of this study have significant implications for children's health by offering policymakers and health professionals a more nuanced understanding of the relationship between PL and PF. This insight can guide the creation of more effective public health strategies and educational programs aimed at promoting PL.

Reference

- Alves, A., Dias, R., Neiva, H. P., Loureiro, N., Loureiro, V., Marinho, D. A., Marques, M. C. (2022). Physical activity, physical fitness, and cognitive function in adolescents. *Trends Sport Sci*, 29, 91-97.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Med*, 49(3), 371-383. doi:10.1007/s40279-019-01063-3
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367.
- Delisle Nyström, C., Traversy, G., Barnes, J. D., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8- to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*, 18(2), 1043. doi:10.1186/s12889-018-5898-3
- Dumith, S. C., Ramires, V. V., Souza, M. A., Moraes, D. S., Petry, F. G., Oliveira, E. S., Hallal, P. C. (2010). Overweight/Obesity and Physical Fitness Among Children and Adolescents. *Journal of physical activity and health*, 7(5), 641-648. doi:10.1123/jpah.7.5.641
- Elmesmari, R., Martin, A., Reilly, J. J., & Paton, J. Y. (2018). Comparison of accelerometer measured levels of physical activity and sedentary time between obese and non-obese children and adolescents: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 106. doi:10.1186/s12887-018-1031-0
- European Commission. (2022). *Special Eurobarometer, Sport and Physical Activity*.
- Gilic, B., Malovic, P., Sunda, M., Maras, N., & Zenic, N. (2022). Adolescents with Higher Cognitive and Affective Domains of Physical Literacy Possess Better Physical Fitness: The Importance of Developing the Concept of Physical Literacy in High Schools. *Children (Basel)*, 9(6). doi:10.3390/children9060796
- Gu, X., Chen, S., & Zhang, X. (2019). Physical Literacy at the Start Line: Young Children's Motor Competence, Fitness, Physical Activity, and Fitness Knowledge. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 146-154. doi:10.1123/jtpe.2018-0069
- Haseler, T., & Haseler, C. (2022). Lack of physical activity is a global problem. *Bmj*, 376, o348. doi:10.1136/bmj.o348
- Ho, C.-C., Lee, P.-F., Chen, H.-L., Tseng, C.-Y., Hsieh, X.-Y., & Chiu, C.-H. (2021). Poor health-related physical fitness performance increases the overweight and obesity risk in older adults from Taiwan. *BMC Geriatrics*, 21, 1-13.
- Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical Literacy Assessment Tools: A Systematic Literature Review for Why, What, Who, and How. *Int J Environ Res Public Health*, 18(15). doi:10.3390/ijerph18157954
- Lang, J. J., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Tomkinson, G. R., Tremblay, M. S. (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 1041. doi:10.1186/s12889-018-5896-5
- Liu, Y., Hadier, S. G., Liu, L., Hamdani, S., Hamdani, S. D., Danish, S. S., Guo, Y. (2023). Assessment of the Relationship between Body Weight Status and Physical Literacy in 8 to 12 Year Old Pakistani School Children: The PAK-IPPL Cross-Sectional Study. *Children (Basel)*, 10(2). doi:10.3390/children10020363

- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, *15*(1), 767. doi:10.1186/s12889-015-2106-6
- Ługowska, K., Kolanowski, W., & Trafialek, J. (2023). Increasing physical activity at school improves physical fitness of early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2348.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, *12*(1). doi:10.3390/sports12010037
- Mendoza-Muñoz, M., Barrios-Fernández, S., Adsuar, J. C., Pastor-Cisneros, R., Risco-Gil, M., García-Gordillo, M. Á., & Carlos-Vivas, J. (2021). Influence of Body Composition on Physical Literacy in Spanish Children. *Biology*, *10*(6). doi:10.3390/biology10060482
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., Vicente-Rodríguez, G., Ortega, F. B., Rey-Lopez, J. P., España-Romero, V., Moreno, L. A. (2011). Associations of muscular and cardiorespiratory fitness with total and central body fat in adolescents: the HELENA study. *Br J Sports Med*, *45*(2), 101-108. doi:10.1136/bjism.2009.062430
- Nezondet, C., Gandrieau, J., Nguyen, P., & Zunquin, G. (2023). Perceived Physical Literacy Is Associated with Cardiorespiratory Fitness, Body Composition and Physical Activity Levels in Secondary School Students. *Children (Basel)*, *10*(4). doi:10.3390/children10040712
- Okely, A. D., Salmon, J., Vella, S., Cliff, D., Timperio, A., Tremblay, M., Ridgers, N. (2012). A systematic review to update the Australian physical activity guidelines for children and young people.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, *32*(1), 1-11.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, *372*, n71. doi:10.1136/bmj.n71
- Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Muñoz-Bermejo, L., Adsuar-Sala, J. C., Merellano-Navarro, E., & Mendoza-Muñoz, M. (2021). Association between Physical Literacy and Self-Perceived Fitness Level in Children and Adolescents. *Biology (Basel)*, *10*(12). doi:10.3390/biology10121358
- Patiño-Palma, B. E., Gómez-Rodas, A., & Claros, A. V. (2023). Exploring the Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Physical Literacy: A scoping review.
- Rajkovic Vuletic, P., Gilic, B., Zenic, N., Pavlinovic, V., Kesic, M. G., Idrizovic, K., Sekulic, D. (2024). Analyzing the Associations between Facets of Physical Literacy, Physical Fitness, and Physical Activity Levels: Gender-and Age-Specific Cross-Sectional Study in Preadolescent Children. *Education sciences*, *14*(4), 391.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, *32*(8), 942-975. doi:10.1080/08870446.2017.1325486
- Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2021). Assessments related to the physical, affective and cognitive domains of physical literacy amongst children aged 7–11.9 years: a systematic review. *Sports Medicine-Open*, *7*(1), 37.

- Vaquero-Solís, M., Iglesias Gallego, D., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 999.
- Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2000). The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses. In: Oxford.
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 90.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Icsspe Bulletin*, 65(1.2).
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity Factsheets for The 28 European Union Member States Of The Who European Region*. World Health Organization Regional Office for Europe: Copenhagen.
- World Health Organization. (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022*.

7. Considerações finais

O estágio remete-nos a uma preparação para a vida profissional e, após as etapas de formação inicial, é o local ideal para consolidar conhecimentos já adquiridos em situações reais de ensino-aprendizagem. As expectativas iniciais que cada um carrega até ao início do mesmo, são de certa forma influenciadas pelas vivências experienciadas por cada um de nós, professores estagiários.

No início do estágio, passei por uma primeira parte de observação, que consistiu na observação das aulas dos professores meus orientadores. Essas observações serviram para ver o método de ensino de cada um, a forma como cada um lida com os alunos, o controlo e gestão da aula, feedbacks etc. Esta primeira parte considero importantíssima, pois, permitiu também que adquirisse mais ferramentas e mais conhecimento, porque, a observar e a reter aprendemos muito.

No início do 2.º período, comecei a lecionar as aulas práticas das turmas do 6.º G e 8.º D e as aulas teóricas da turma de desporto do ensino profissional, o 11.º 11. No início, tive alguma dificuldade em gerir o tempo de aula e o controlo na turma, mas, aos poucos fui adquirindo mais ferramentas e fui tornando-me mais forte e assertiva.

O 3.º período já foi mais gratificante para mim, ganhei a confiança dos alunos, senti-me mais à vontade nas matérias todas e tinha as turmas controladas juntamente com a gestão do tempo. A turma do ensino profissional foi para estágio e iniciei a educação física com o 11.º ano de humanidades que correu bastante bem.

Senti alguma dificuldade com um aluno com necessidades educativas especiais do espectro do autismo, pois, tinha uma turma inteira para gerir e ainda tinha esse aluno que incitava muita atenção, porém com o tempo, aprendi a melhor forma para lidar com ele e beneficieei do apoio do Professor Carlos.

No decorrer do ano letivo fui melhorando os *feedbacks*, a iniciar e fechar os ciclos de *feedbacks*, melhorei o controlo da turma, a gestão do tempo de aula e a firmeza em que transmitia o conhecimento adquirido. Aos poucos fui gerindo os casos de indisciplina, apesar de ser apanhada de surpresa quando ocorria algum. Com o passar do tempo fui conseguindo inserir progressões nos exercícios, sempre que necessário.

Lecionei outras aulas, fora do que era pedido. Cheguei a ajudar o Professor André com a dança nas suas aulas, assisti também a aulas de outros colegas.

Ao longo do ano letivo, sempre que tinha oportunidade, colocava uma estação de condição física para os alunos. Consegui aplicar mais com a turma a que lecionava educação física no secundário e obtivemos bastante sucesso nos testes do *Fit* escolas.

Tentei participar em todas as atividades propostas pela escola, inclusive os torneios fim de período e torneios do desporto escolar do ténis de mesa.

Pedi para ficar com uma turma a mais, porque quis passar pela experiência de lecionar aulas teóricas e adorei. Realizei os slides, expus a matéria, consegui falar sobre a matéria para a turma, os alunos obtiveram bons resultados nos testes. No futuro, pretendo dar aulas teóricas. Sinto que para além de ter evoluído a nível do ensino da prática da educação física, evolui no ensino das aulas teóricas.

Acredito que consegui deixar a minha marca no coração dos alunos, devido à proximidade e respeito que tinha e tenho por eles.

Para finalizar os principais objetivos do estágio foram: Fomentar o gosto pelo exercício físico; organizar e gerir o processo de ensino-aprendizagem; promover a qualidade do processo educativo, garantindo o bem-estar dos alunos; Incentivar o *fairplay* e entre ajuda entre todos; Melhorar a responsabilidade social e afetiva entre todos; Aplicar os conhecimentos adquiridos no decorrer o mestrado e outros

cursos que fui adquirindo ao longo dos anos; Promover a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal dos alunos; Fomentar e incentivar o desenvolvimento da autonomia dos alunos e sua plena inclusão na sociedade; Compreender o trabalho do Diretor de turma; Cooperar com os colegas do grupo de Educação Física e Participar nas atividades da comunidade educativa.

Concluo que obtive bastante sucesso que cumpri os meus objetivos propostos neste meu percurso.



8. Referências bibliográficas


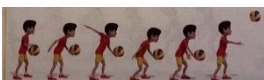
- Aires, L. (2010). *Disciplina na Sala de Aulas*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física. A perspectiva do orientador de estágio*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 628-638.
- Clarck, C., & Peterson, P. (1986). Teachers' thought processes. In: M. Wittrockl (Eds.) *Handbook of Research of Teaching* (pp. 255-296) (3rd ed). New York: Macmillan.
- Goodwin, B. (2010). Good Teachers May Not Fit the Mold. *The Effective Educator*. 68(4), 79-80.
- Goleman, D. (1995) *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Loureiro, R. M. D. S. (2018). *O bom professor de Educação Física na perspectiva de professores e alunos em uma escola do ensino básico e secundário (Doctoral dissertation)*.
- 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.
- Ennis, C., & Chen, A. (1995). Teachers' value orientations in urban and rural school settings. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 41-50 .
- Pacca J. (1992). O Profissional de Educação e o Significado do Planejamento Escolar: Problemas dos Programas de Atualização. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 14(1), 39-42.
- Perrenoud, P. (2000). *Dez Novas competências para Ensinar*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policymakers*. Paris, France: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.


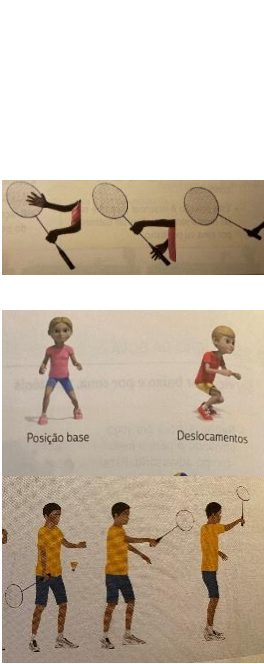
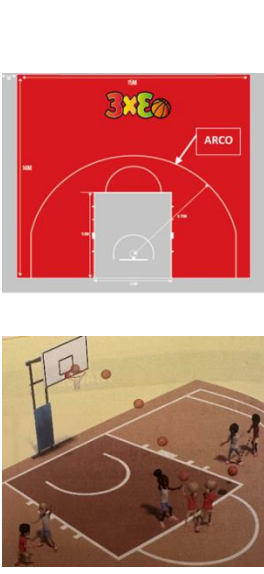
9. Apêndices


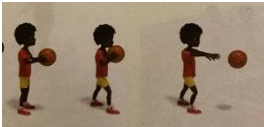

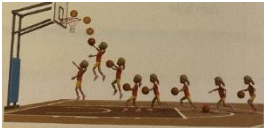
Apêndice 1 – Plano de aula do 6.º ano


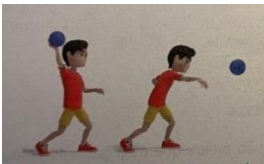

Professora Estagiária Inês			
Plano de aula de Educação Física			
Data: 12/03/2024 Ano/Turma: 6.º D N.º de alunos: 23	Espaço: Gin. 1 Início: 15h10 Fim: 16h40 Duração: 90'	Matérias: Voleibol, badminton, basquetebol e andebol Outros conteúdos a desenvolver: Aptidão física, força, velocidade, resistência	Recursos materiais: 3 bolas de vólei; 6 raquetes de badminton, 3 volantes; 3 bolas de basquetebol; 1 bola de andebol. N.º de grupos de alunos: 6 alunos grupo 1 6 alunos grupo 2 6 alunos grupo 3 4 alunos grupo 4
Sumário: Aula por estações, voleibol, badminton, basquetebol e andebol.			
Objetivos gerais		Objetivos específicos (conteúdos)	
<p>– Voleibol O objetivo é que os alunos consigam alcançar uma boa técnica dos passes e do serviço.</p> <p>– Badminton Jogo de cooperação com o colega com o objetivo, manter o volante no ar</p> <p>– Jogo de basquetebol 3x3 a meio-campo O objetivo é que os alunos com mais dificuldades consigam alcançar o nível Introdução; Consolidação dos alunos que já cumprem esse mesmo nível.</p> <p>– Andebol 3x3 sem guarda-redes (será um arco e se a bola acertar no centro do arco é golo) a meio-campo.</p> <p>– Cooperar com o professor no decorrer da aula e participação ativa e empenhada.</p> <p>– Elevação e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas.</p>		<p>Melhoria da Técnica do passe de vólei, manchete e serviço pro baixo, respeitando as componentes críticas dos movimentos.</p> <p>Melhoria da técnica de badminton, o objetivo da presente aula é que os alunos consigam manter o volante no ar, que realizem o serviço e a pega correta na raquete.</p> <p>Melhoria da técnica e tática do jogo de 3x3 de Basquetebol a meio-campo. Observar em jogo o passe, receção e o lançar; a desmarcação, finalização e o acompanhamento do adversário direto.</p> <p>Melhoria da Técnica e tática do jogo de andebol 3x3 sem guarda-redes (arco na baliza) a meio-campo. Observar em jogo o aluno a passar e receber a bola; a desmarcação para receber a bola; a marcação do adversário e se o aluno remata se tiver oportunidade.</p>	

Parte inicial				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de ensino/Estratégias organização
15h10		Tempo de balneário.		
15h15	5'	<u>Instrução:</u> Conteúdos e objetivos da aula; Organização do material. A presente aula será por estações. Estação 1 de vôlei, estação 2 de badminton, estação 3 de basquetebol (3x3 a meio-campo) e andebol (3x3 a meio-campo com o arco). Os alunos realizam 10 abdominais cada vez que existe uma rotação de estação.		Instrução e tarefa. Montagem do material para a aula de forma organizada e no menor tempo possível. A rotação é feita no sentido dos ponteiros do relógio.
15h20	5' (10')	<u>Aquecimento:</u> 1 – Mobilização articular de modo a preparar as articulações para o esforço. 2 – Ativação do sistema cardiovascular e respiratório com o objetivo da elevação da temperatura corporal e adaptação progressiva a níveis de esforço mais elevados. 2.1 – Jogo da apanhada.		Na mobilização articular, os alunos encontram-se em semicírculo. O jogo é no espaço definido pelo Professor.

Parte fundamental				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
15h25	15' (25')	<u>Estação:</u> <u>1.ª estação – Voleibol</u> A pares os alunos realizam: <ul style="list-style-type: none"> • Serviço por baixo; (um aluno de cada vez) • Passe, manchete utilizando também a posição base e deslocamentos. Serviço por baixo: Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas; Realiza o batimento na bola com a palma da mão ligeiramente estendida. Passe de frente: Posiciona as mãos acima da cabeça com os polegares juntos; Realiza a flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola;	 	Comando, tarefa e instrução. Os alunos ficam frente a frente a pares, com a rede no meio,

		<p>Manchete: Flete as pernas e une os braços em extensão; Coloca corretamente as mãos para que seja a face interna dos antebraços a fazer contacto com a bola.</p> <p>Posição base / Deslocamentos: Flete as pernas à largura dos ombros; Inclina o tronco à frente e dirigido para a bola; A partir da posição de base, realiza deslocamentos rápidos e curtos.</p>		
15h40	15' (40')	<p>2.ª estação – Badminton</p> <p>O objetivo desta estação é que os alunos consigam manter o volante no ar e que façam o batimento à frente do corpo.</p> <p>Pega universal da raqueta: Para realizar a pega devemos simular um “aperto de mão”</p> <p>Serviço: Afastar os pés, mas um deles fica mais à frente; Largar o volante e realizar, com a raqueta, um movimento de baixo para a frente/cima até ao impacto com o volante.</p>		A pares, frente a frente com a rede no meio.
15h55	15' (55')	<p>3.ª estação – Basquetebol jogo 3x3</p> <p>Jogo 3x3 Consolidar nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passar, receber e lançar; • Desmarca; • Finaliza quando oportuno; • Acompanhamento do adversário direto. <p>Objetivo do jogo: Observar o drible de progressão com mudança de direção e de mão pela frente e passe de peito ou picado ou lançamentos.</p>		Jogo 3x3 – meio campo.

	<p>Se o aluno tiver espaço livre à frente, dribla em direção ao cesto para progredir no campo de jogo ou passa a um colega utilizando o passe de peito ou picado.</p> <p>Relembrar que o jogador não pode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fazer a recepção, driblar, agarrar e voltar a driblar; • permanecer mais do que 3' com a bola na mão • dar mais do que 2 passos com a bola na mão; • empurrar e agarrar o colega. <p>Drible de progressão: Contacta a bola com a mão aberta e com os dedos estendidos e afastados, efetua o drible à frente e ao lado do pé.</p> <p>Passe de peito: Segura a bola com as duas mãos, realiza a extensão de braços e rotação dos pulsos.</p> <p>Passe picado: Tal como o passe de peito, direciona a bola para que esta bata no solo perto do colega a que se destina o passe</p> <p>Realizar um dos dois tipos de lançamento se oportuno.</p> <p>Lançamento em apoio: Partir da posição base ofensiva; olhar dirigido para o cesto; segurar a bola com as duas mãos de modo a ficar por trás a mão que vai lançar; fazer a extensão completa das pernas e braços com a expulsão da bola.</p> <p>Lançamento na passada: Lançar pelo lado direito (direito, esquerdo, lança); lançar pelo lado esquerdo (esquerdo, direito, lança); elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto; utilizar o movimento de balanço da perna livre para aumentar a impulsão.</p>	   	
--	---	---	--

16h10	15' (70')	<p>4.ª estação – Andebol</p> <p>Jogo – 3x3 sem guarda-redes (arco na baliza) a meio-campo.</p> <p>O aluno passa e recebe a bola, desmarca-se, marca o adversário e remata se tiver oportunidade;</p> <p>As equipas devem procurar ocupar o terreno de jogo de forma organizada. Defensivamente, devem estar sempre entre a baliza e os seus adversários</p> <p>Relembrar os alunos de que: Não se pode dar mais de que 3 passos com a bola na mão; Não se pode driblar a bola, agarrar a bola e voltar a driblar; Segurar a bola nas mãos por mais de 3s; Não se pode agarrar no adversário em pose de bola.</p> <p>Passe de ombro: dedos bem afastados e bola acima da cabeça; Pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente à frente, envio da bola de trás para a frente.</p> <p>Drible de progressão: o pulso impulsiona e amortece a bola; a bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo.</p>	  	
-------	--------------	--	---	--

Parte final				
Horas (referência)	T(TC)	Conteúdos	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
16h25	5' (85')	<p><u>Retorno à calma:</u> Alongamentos estáticos dos principais grupos e das principais articulações solicitadas nos exercícios da aula; Balanço da aula;</p> <p>Na posição de pé realizar uma flexão do joelho e alongar o quadríceps; Na mesma posição, uma flexão do tronco mantendo as pernas em extensão; Na posição de pé, fletir ligeiramente uma das pernas enquanto a outra encontra-se em extensão, ligeiramente para a frente, executando em simultânea uma flexão ligeira do tronco; No fim, realizar o exercício de flexibilidade de ombros. Na posição de pé o aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas; simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.</p>		<p>Comando, tarefa e instrução.</p> <p>Os alunos dispostos em frente ao professor realizam os alongamentos solicitados.</p>
	2'	<p>Arrumação do material.</p> <p>Os alunos são encaminhados para os balneários</p>		<p>Arrumação do material de forma organizada e no menor tempo possível.</p>

Observações

O aluno Eduardo fica com a bola e tenta chutar; atirar ao ar e agarrar; tentar fazer condução de bola.

T = tempo; TC = tempo corrido.




Apêndice 2 – Plano de aula 8.º ano

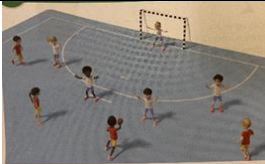
Professora Estagiária Inês			
Plano de aula de Educação Física			
Data: 7/02/2024	Espaço: Exterior	Matérias: Andebol e Futebol	Recursos materiais: 20 a 30 cones; 6 bolas de futebol e 6 bolas de andebol.
Ano/Turma: 8.º D	Início: 11h40	Outros conteúdos a desenvolver: Aptidão física, força, velocidade, resistência	N.º de grupos de alunos: Metade da turma em cada estação, depois trocam.
N.º de alunos: 23	Fim: 12h20 Duração: 45'		



Sumário:

Situações de 1x1 e 3x3 de futebol e andebol;
Treino técnico de passes.

Objetivos gerais	Objetivos específicos (conteúdos)
<ul style="list-style-type: none"> – Os alunos treinem e cumprem o nível I de futebol e andebol. – Cooperar com o professor no decorrer da aula e participação ativa e empenhada. – Elevação e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Futebol <ul style="list-style-type: none"> • O aluno coopera com os colegas; • Recebe a bola, controla-a e enquadra-se; • Remata se tem a baliza ao alcance; • Passa a um companheiro desmarcado; • Conduz a bola em penetração para passar ou rematar. – Andebol 5x5 <ul style="list-style-type: none"> • O aluno passa e recebe a bola; • Desmarca-se para receber a bola; • O aluno marca o adversário; • O aluno remata se tiver oportunidade;

Parte inicial				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de ensino/Estratégias organização
11h40		Tempo de balneário.		Instrução e tarefa. Montagem do material para a aula de forma organizada e no menor tempo possível.
11h45	5'	<p><u>Instrução:</u> Conteúdos e objetivos da aula; Organização do material.</p> <p><u>Aquecimento:</u></p> <p>1 – Mobilização articular de modo a preparar as articulações para o esforço.</p> <p>2 – Ativação do sistema cardiovascular e respiratório com o objetivo da elevação da temperatura corporal e adaptação progressiva a níveis de esforço mais elevados.</p> <p>2.1 – Os alunos colocam-se em cima da linha de fundo, lado a lado e executam: corrida até a linha de fundo (6x); <i>skipping</i> alto (4x); flexão da perna alternada em corrida (4x); No lugar, executar 10 a 15 agachamentos.</p> <p>2.2 – Alongar os MI (Flexão do tronco com os pés juntos; flexão da perna na posição neutra; pernas afastadas e realizar rotações do tronco.</p>		Alunos colocam-se em semicírculo e ouvem e explicação do Professor.
11h50	5' (10')		 	<p>1.ª parte: Os alunos colocam-se na linha de fundo lado a lado;</p> <p>2.ª parte: os alunos colocam-se em xadrez distribuídos pelo espaço.</p>

	12,3' (35')	<p>Relembrar os alunos de que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não se pode dar mais de que 3 passos com a bola na mão; • Não se pode driblar a bola, agarrar a bola e voltar a driblar. • Segurar a bola nas mãos por mais de 3s; • Não se pode agarrar no adversário em posse de bola. 		
--	----------------	--	--	--

Parte final				
Horas (referência)	T(TC)	Conteúdos	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
12h20	5' (40')	<p><u>Retorno à calma:</u> Alongamentos estáticos dos principais grupos e das principais articulações solicitadas nos exercícios da aula; Balanço da aula;</p> <p>Na posição de pé realizar uma flexão do joelho e alongar o quadríceps; Na mesma posição, uma flexão do tronco mantendo as pernas em extensão;</p> <p>Na posição de pé, fletir ligeiramente uma das pernas enquanto a outra encontra-se em extensão, ligeiramente para a frente, executando em simultânea uma flexão ligeira do tronco;</p> <p>No fim, realizar o exercício de flexibilidade de ombros. Na posição de pé o aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas; simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.</p>	 	<p>Comando, tarefa e instrução.</p> <p>Os alunos dispostos em frente ao professor realizam os alongamentos solicitados.</p> <p>Arrumação do material de forma organizada e no menor tempo possível.</p>
	2'	<p>Arrumação do material.</p> <p>Os alunos são encaminhados para os balneários</p>		

Observações

T = tempo; TC = tempo corrido.

Apêndice 3 – Plano de aula 11.º do curso Profissional

Professora Estagiária Inês			
Plano de aula de Educação Física			
Data: 16/02/2024	Espaço: Sala 2.05	Matérias: Módulo 7 – Controlo e Coordenação do Movimento	Recursos materiais: Computador, retroprojektor. PowerPoint – Parte 2.
Ano/Turma: 11.º 11	Início: 13h30		N.º de grupos de alunos: Sem grupos.
N.º de alunos: 28	Fim: 15h00 Duração: 90'		

Sumário:

Revisão dos conteúdos da aula passada;

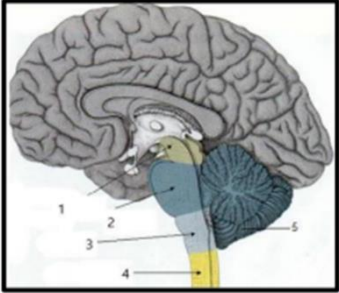
SNC E SNP (as suas divisões);

A ligação da espinal medula ao encéfalo e as três divisões do encéfalo e o cerebelo;

Perguntas e respostas no caderno para consolidação da presente matéria e estudo.

Objetivos específicos (conteúdos)

- Consolidação das funções do SN; legenda do neurónio e comunicação entre as células nervosas através do questionamento à turma;
- O sistema Nervoso Central e o Sistema Nervoso Periférico (a sua organização e constituintes de forma sucinta);
- O sistema Nervoso Central (a sua divisão, o encéfalo e a medula espinal);
- A ligação da Espinal medula ao encéfalo;
- As 3 divisões do encefálico e o cerebelo.

Parte inicial				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de ensino/Estratégias organização
13h30	60' (65')	<p>Conteúdos a lecionar (Aproximadamente 40 min)</p> <p>1.ª parte: Questionamento aos alunos: Funções do SN; Legenda do neurónio; como ocorre a comunicação entre as células nervosas e seu nome.</p> <p>2.ª parte: O sistema Nervoso Central e o Sistema Nervoso Periférico (a sua organização e constituintes de forma sucinta); O sistema Nervoso Central (a sua divisão, o encéfalo e a medula espinal); A ligação da Espinal medula ao encéfalo; As 3 divisões do encefálico e o cerebelo.</p>	Os alunos sentam-se de acordo com a planta sala	Questionar várias vezes os alunos à medida que se passam <i>slides</i> , relativamente às temáticas ensinadas.
14h40	20' (85')	<p>Perguntas e respostas no caderno</p> <p>De seguida os alunos, terão de escrever no caderno as perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como podemos dividir o sistema nervoso? • Como é constituído o Sistema nervoso Central? • Legenda da figura: 		Verificar se os alunos escrevem no caderno; Corrigir oralmente as respostas de forma que todos os alunos verifiquem onde erraram; Dar tempo aos alunos para escreverem a resposta correta.

Observações


T = tempo; TC = tempo corrido.




Apêndice 4 – Plano de aula 11.º 7


Professora Estagiária Inês			
Plano de aula de Educação Física			
Data: 17/05/2024	Espaço: Pavilhão	Matérias: Condição Física; Badminton; Basquetebol.	Recursos materiais: Coluna de som; 2 redes e 4 postes; (badminton); Raquetes (8 a 10) e volantes (5); Bolas de basquetebol (5 a 6).
Ano/Turma: 11.º 7	Início: 10h00	Outros conteúdos a desenvolver: Capacidades físicas condicionais e coordenativas	N.º de grupos de alunos: Turma dividida em dois grupos
N.º de alunos: 23	Fim: 11h30		Condição Física: Ensino massivo
	Duração: 90'		

Sumário: Condição física Basquetebol: Jogo reduzido, situação de 1x1 e jogo 3x3; Badminton: jogo condicionado, 1x1.

Objetivos gerais	Objetivos específicos (conteúdos)
<p>– Verificar se os alunos dominam o nível Introdução nas modalidades e se atingem o nível saudável nos testes de condição física.</p> <p>– Cooperar com o professor no decorrer da aula e participação ativa e empenhada.</p> <p>– Elevação e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas.</p>	<p>– Treino da condição física, para que os alunos consigam atingir o nível saudável.</p> <p>– Basquetebol, verificar se o aluno cumpre o nível introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquadra-se ofensivamente; • Lança na passada ou para do de curta distância; • Dribla, se tem espaço livre à sua frente; • Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas; • Assume uma atitude defensiva; • Participa no ressalto. <p>– Badminton, verificar se o aluno cumpre os critérios do nível Elementar e desenvolvimento das técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desloca-se e posiciona-se corretamente; • Serviço, curto e comprido; • Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; • Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em <i>afundo</i>), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita); • Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; • Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

Parte inicial				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de ensino/Estratégias organização
10h00		Tempo de balneário.		Instrução, tarefa.
10h10	5'	<u>Instrução:</u> Conteúdos e objetivos da aula; Organização do material.		Montagem do material para a aula de forma organizada e no menor tempo possível.
10h15	5' (10')	<u>Aquecimento:</u> 1 – Mobilização articular de modo a preparar as articulações para o esforço. Articulações: dos ombros, pulsos, bacia, joelhos e pés. 2 – Ativação do sistema cardiovascular e respiratório com o objetivo da elevação da temperatura corporal e adaptação progressiva a níveis de esforço mais elevados.		Alunos colocam-se em semicírculo e ouvem e explicação do Professor.
10h20	10' (20')	3 – Os alunos colocam-se em xadrez para elaborar uma coreografia de 10 min. de aquecimento. (Aeróbica); A coreografia é composta pelos seguintes movimentos: Flexão da perna, elevação do joelho, polichinelo, bater palmas à frente do tronco e acima da cabeça (entre outros). O método utilizado será o das aulas de zumba, ou seja, na parte instrumental – um movimento; refrão outro movimento que se repete quando o refrão volta a iniciar. 4 – Circuito de condição física:		Os alunos colocam-se em xadrez.
10h30	10' (30')	Enquanto o aluno da frente corre até à linha de fundo e volta, o aluno que está atrás executa: • <i>Skipping</i> alto; • <i>Polichinelo</i> ; • <i>Lunges</i> com soco alternados; • Agachamento; • <i>Burpee</i> .		Os alunos colocam-se na linha de fundo a pares, um à frente do outro. Na execução vão trocando um com o outro. Exercício em vagas.

Parte fundamental				
Horas (referência)	T (TC)	Conteúdos e componentes críticas	Croqui	Estilos de Ensino/Estratégias Organização
10h30	20' (55')	<p>Turma dividida em dois grupos;</p> <p>Estação</p> <p>1.ª estação – Basquetebol</p> <p>1.º exercício: a pares, situação de 1x1</p> <p>Objetivos: drible de proteção e finalização</p> <p>2.º exercício: jogo 3x3</p> <p>Objetivo do jogo: Observar o drible de progressão com mudança de direção e de mão pela frente e passe de peito ou picado ou lançamentos.</p> <p>Se o aluno tiver espaço livre à frente, dribla em direção ao cesto para progredir no campo de jogo ou passa a um colega utilizando o passe de peito ou picado.</p> <p>Relembrar que o jogador não pode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer a recepção, driblar, agarrar e voltar a driblar; • Permanecer mais do que 3' com a bola na mão; • Dar mais do que 2 passos com a bola na mão; • Empurrar e agarrar o colega. 	 <p><i>Figura 5: drible de proteção</i></p>  <p><i>Figura 6: Meio-campo basquetebol 3x3</i></p>	<p>Comando, tarefa e instrução. Os alunos ficam colocados atrás da linha de fundo para ouvir a Explicação do Professor.</p> <p>Turma dividida em dois grupos.</p> <p>1.º exercício a pares.</p>
10h50	20' (75')	<p>2.ª estação – Badminton</p> <p>1.º exercício: Jogo condicionado, 1x1 onde são aplicadas as seguintes técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lob Batimento utilizado em trajetórias baixas (abaixo do nível da bacia). Aspectos importantes na execução: Avançar o membro inferior direito para executar o batimento; Bater o volante energicamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso; Promover uma trajetória do volante ascendente, alta e em profundidade. 	 <p><i>Figura 7: Lob à esquerda e lob à direita</i></p>	<p>Ao sinal do Prof, trocam de par.</p>

	<p>No fim, realizar o exercício de flexibilidade de ombros. Na posição de pé o aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas; simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.</p> <p>Arrumação do material.</p> <p>Os alunos são encaminhados para os balneários</p>		<p>Arrumação do material de forma organizada e no menor tempo possível.</p>
--	--	--	---

Observações

A Aluna Carolina faz um relatório de observação da aula e ajuda na montagem do material se tiver condições para isso.

“t” – tempos

T = tempo; TC = tempo corrido.

Apêndice 5 – Slides da 1.ª parte da matéria do Sistema Nervoso



Neurónios



É uma célula extremamente estimulável



É capaz de perceber as mínimas variações que ocorrem em torno de si reagindo com uma alteração elétrica que percorre a sua membrana



Essa alteração elétrica é o impulso nervoso.



Sistema nervoso



Sistema Nervoso

É responsável pela maioria das funções de controlo num organismo, coordenando e regulando as atividades corporais



Função

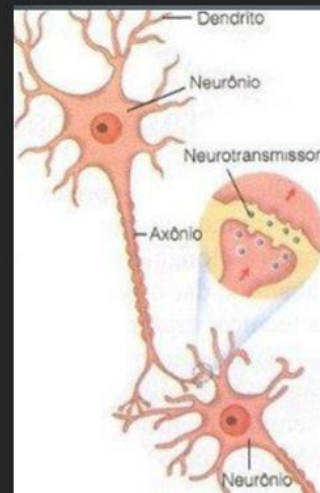
Perceber e identificar as condições ambientais externas, bem como as condições reinantes dentro do próprio corpo e elaborar respostas que se adaptem a essas condições.

Comunicação das células nervosas

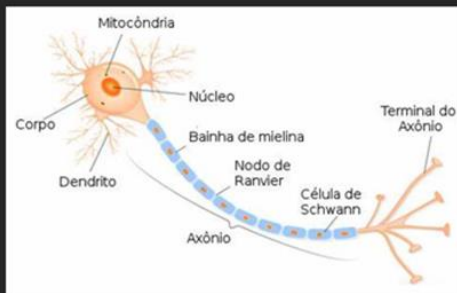
Os neurónios comunicam entre si através de sinapses (um sistema de envio de mensagens); Propagando-se assim os impulsos nervosos.

A transmissão ocorre apenas no sentido do dendrito ao axónio.

O comum é a sinapse entre o axónio de um neurónio e os dendritos de outro neurónio. Nessa região, não há um contato direto das ramificações, mas apenas uma contiguidade (ficam lado a lado).



Neurónio



Dendritos

- são prolongamentos finos e geralmente ramificados que conduzem os estímulos captados do ambiente ou de outras células em direção ao corpo celular.

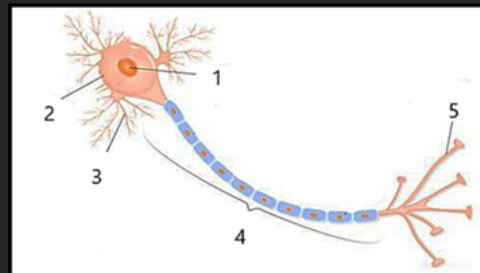
Axónio

- é um prolongamento fino, geralmente mais longo que os dendritos, cuja função é transmitir para outras células os impulsos nervosos provenientes do corpo celular.

Corpo celular

- estão concentrados no sistema nervoso central e também em pequenas estruturas globosas espalhadas pelo corpo, os gânglios nervosos.

Qual é a principal função do Sistema Nervoso (SN)?
Quais são as células do Sistema nervoso?
Como comunicam as células nervosas entre si?
Completa a legenda da figura



Apêndice 6 – Questionário motivação



Escola Secundária D. Pedro V – 2023/2024

Âmbito do Questionário – O presente questionário destina-se a um estudo sobre as motivações dos alunos. Está inserido no plano de Atividade de estágio do ISEIT – Ensino Universitário em Almada

Nome: _____ Idade: _____

Questionário sobre as vossas motivações para o futuro

1. Praticas Desporto?

Sim Qual? _____

Não

Caso tenhas respondido negativamente, indica o motivo.

2. Qual é a tua vontade em estudar e aprender?

Avalia de 0 a 5 em que:

0 = nada;

1 = muito pouca;

2 = pouca;

3 = suficiente;

4 = muito;

5 = total

Coloca um círculo à volta da tua resposta e justifica

3. Quais são as tuas motivações em relação ao futuro? O que te faz "mover"?

4. Pretendes obter um curso superior?

Sim Motivos para a tua escolha?

Não

Caso tenhas respondido negativamente, indica a razão.

5. Qual a profissão que imaginas ter no futuro? Indica duas ou três

6. Como imaginas a tua vida daqui a 5 anos?

Obrigada pela tua colaboração!

|

Apêndice 7 – Atividade Física, benefícios e consequências do Sedentarismo

Atividade Física

Benefícios e consequências do sedentarismo

LET'S
Be
active
Everyone
Everywhere
Everyday

Inês Mendes



Atividade Física

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia - incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.



Exercício Físico

Define-se por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física. Capacidades motoras condicionais (força, resistência, flexibilidade e velocidade), a agilidade também é considerada para alguns autores e coordenativas (reação motora, equilíbrio e coordenação, são aquelas determinadas pelos mecanismos de organização, controlo e regulação do movimento.

Comportamento sedentário

Do ponto de vista de consumo de energia, o comportamento sedentário refere-se à realização apenas de atividades que não aumentam o gasto de energia. Exemplo: nível de manter-se sentado e à frente da televisão, computador, deitado na cama a ver filmes...



Dados da OMS

1

Globalmente, 1 em cada 4 adultos não atinge os níveis recomendados de atividade física

2

Até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população mundial fosse mais ativa

3

Pessoas que são insuficientemente ativas têm um risco de morte 20% a 30% maior em comparação com pessoas que são suficientemente ativas.

4

Mais de 80% da população adolescente mundial não pratica atividade física suficiente

OMS: Falta de atividade física pode causar doenças em 500 milhões de pessoas até 2030

O documento "Status Global sobre Atividade Física 2022", publicado, traz dados de 194 países e alerta que, entre 2020 e 2030, cerca de 500 milhões de pessoas desenvolverão doenças cardíacas, obesidade, diabetes ou outras doenças não transmissíveis devido à inatividade física.

<https://news.un.org/pt/story/2022/10/1804027>

(OMS)

A atividade física regular pode reduzir o risco de:

Hipertensão

Obesidade

Doenças
cardiovasculares

Cancro

Diabetes

Doenças
respiratórias

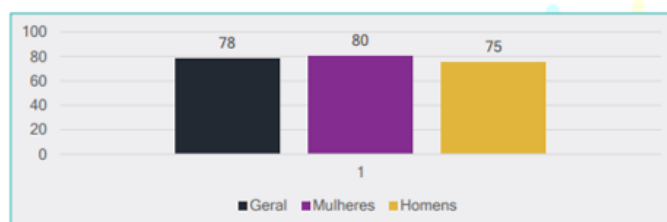
Doenças nos
ossos

Doenças -
Saúde mental

O último Eurobarómetro Especial 525 sobre Desporto e Atividade Física (2022)

Revela que, em Portugal, tanto as mulheres como os homens estão longe das médias europeias, sendo o nosso país mais sedentário. No caso das mulheres a participação é ainda menor, 80% (versus 75% dos homens).

Figura 1 - Portugueses/as que reportam nunca ou raramente fazer exercício físico ou praticar desporto, por sexo (%)



<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAABAAzNDa1NAQAn5sHxQUAAA%3D>

Fonte: CE (2022), Eurobarómetro do desporto e do exercício físico



Existe uma redução da mortalidade global e cardiovascular na população com doença coronária (1);

Existe uma redução de hospitalizações e o potencial de melhoria da qualidade de vida em doentes com insuficiência cardíaca (2);

Existe uma redução da tensão arterial em adultos saudáveis (3);

1 - Heran BS, Chen JM, Ebrahim S, Moxham T, Oldridge N, Rees K, Thompson DR, Taylor RS. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; (7):CD001800.

2- Davies EJ, Moxham T, Rees K, Singh S, Coats AJ, Ebrahim S, Lough F, Taylor RS. Exercise based rehabilitation for heart failure. *Cochrane Database Syst Rev* 2010; (4):CD003331.

3- Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Assoc* 2013; 2(1):e004473.



Nas doenças respiratórias, a atividade física aumenta a qualidade de vida, reduz de forma clinicamente relevante a dispneia, a fadiga e ainda diminui as hospitalizações em pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (4)

Também demonstrou aumentar a confiança no controlo da doença e na qualidade de vida na asma (5)

4 - McCarthy B, Casev D, Devane D, Murphy K, Murphy E, Lacasse Y. Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database Syst Rev 2015; (2):CD003793.

5 - Carson KV, Chandratilleke MG, Picot J, Brinn MP, Esterman AJ, Smith BJ. Physical training for asthma. Cochrane Database Syst Rev 2013; (9):CD001116.



No foro osteoarticular, o exercício físico associou-se a uma redução da dor e a um aumento da qualidade de vida em pessoas com osteoartrose do joelho (6)

Melhoria a longo prazo na lombalgia (7)

O Exercício físico tem um potencial efeito protetor contra quedas e fraturas nos idosos (8)

6 - Fransen M, McConnell S, Harmer AR, Van der Esch M, Simic M, Bennell KL. Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database Syst Rev 2015; 1:CD004376.

7 - Oesch P, Kool J, Hagen KB, Bachmann S. Effectiveness of exercise on work disability in patients with non-acute non-specific low back pain: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. J Rehabil Med 2010; 42(3):193-120.

8 - Robertson MC, Campbell AJ, Gardner MM, Devlin N. Preventing injuries in older people by preventing falls: a meta-analysis of individual-level data. J Am Geriatr Soc 2002; 50(5):905-911

Benefícios do Exercício (OMS)



A atividade física tem benefícios significativos para a saúde do coração, corpo e mente.



A atividade física contribui para a prevenção e manejo de doenças não transmissíveis como doenças cardiovasculares, cancro e diabetes.



A atividade física reduz os sintomas de depressão e ansiedade.



Atividade física melhora as habilidades de pensamento e aprendizagem.



Atividade física garante crescimento e desenvolvimento saudável nos jovens.



Atividade física melhora o bem-estar geral.