



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

André da Cruz Marques Antunes

Relatório Final de Estágio

**Inclusão nas aulas de Educação Física: atitudes de alunos do Ensino Privado
antes e depois de uma aula sobre paradesporto**

Orientadora interna: Dra. Renata Matheus Willig

Orientador cooperante: Rui Manuel Pereira Arroiteia

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



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

André da Cruz Marques Antunes

Relatório Final de Estágio

Inclusão nas aulas de Educação Física: atitudes de alunos do Ensino Privado após uma aula sobre paradesporto

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

Agradecimentos

A realização do presente relatório foi possível graças ao apoio de vários intervenientes ao longo do percurso académico. Quero agradecer:

Aos meus pais por todo o apoio prestado e pela presença constante durante toda a minha vida.

À minha namorada, Sofia por ser o meu grande pilar que me fez acreditar sempre que seria possível contornar as adversidades, concluindo os meus objetivos.

À professora Doutora Renata Matheus Willig, por toda a disponibilidade, por todos os conselhos e *feedbacks* dados ao longo de todo o processo.

Aos professores orientadores Rui Manuel Pereira Arroiteia e Frederico Crispim Campos, por toda a informação e respetivas aprendizagens que foram transmitidas, ao longo do ano letivo.

Aos restantes professores e assistentes operacionais da Instituição, onde foi realizada a Prática Pedagógica.

Ao meu colega de curso Marco Pires, pela presença e pela sua participação no dia da intervenção prática.

Aos meus colegas Dullénio Silvestre e Ricardo Setoca pelo companheirismo durante o período de Mestrado.

Índice

Índice de Quadros	VI
Índice de Tabelas	VII
Índice de Figuras.....	VIII
Resumo	IX
<i>Abstract</i>	X
Lista de Abreviaturas	XI
1.Introdução	1
2.Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética	2
2.1 Expetativas e Contributo do Processo de Estágio	2
2.2 Objetivos.....	3
2.3 Processo e Horário de Estágio	4
2.4 Caracterização da Instituição.....	5
2.5 Caracterização da comunidade escolar do Externato	9
2.6 Caracterização do Departamento de Educação Física.....	10
2.7 Caracterização das turmas	11
2.7.1 Caracterização do 6.ºC	11
2.7.2 Caracterização do 9.ºA	12
2.7.3 Caracterização do 12.ºCD	13
3. Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	16
3.1 Planeamento.....	16
3.1.2 Etapas do Planeamento.....	17
3.2 Plano de Aula do 6.º C	19
3.2.1 Plano de Aula do 9.ºA.....	21
3.2.2 Plano de Aula do 12.ºCD	26
3.3 Ensino	29
3.4 Avaliação.....	30
4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	33
4.1 Oferta Educativa	33
4.2 Direção de Turma	37
4.3 Atividades	39
Relatório: Dia Europeu do Desporto na escola.....	40
Relatório: Dia da Comemoração da Escola.....	41
Relatório: Corta-Mato Escolar	41

Relatório: Festa de Natal	41
Relatório: Aula inaugural D. Américo Aguiar (Testemunho de vida e de Vocação)	41
Relatório: Visita de Estudo (Ida ao Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia -MAAT)	41
Relatório: Dias da Cultura.....	42
Relatório: Torneio de Futebol.....	42
Relatório: Webinar “Olhos nas redes – abusos: prevenir e denunciar!”	42
Relatório: Corta-Mato Desporto Escolar CLDE Península de Setúbal.....	43
Relatório: 9ª Arte.....	43
Relatório: Planetário na Escola “O Despertar da Era Espacial...no Segundo Ciclo”	43
Relatório: Arraial Santos ao Despique - Festa Final de Ano	44
5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	45
Resumo.....	45
Abstract:	45
Introdução	46
Materiais e Métodos	48
Amostra	48
Procedimentos.....	48
Instrumento.....	48
Intervenção.....	49
Análise Estatística	49
Resultados	49
Discussão	51
Conclusão	53
6.Referências Bibliográficas do Estudo Científico.....	54
7. Referências Gerais	55
Considerações Finais	57
Apêndices	58
Apêndice A - Classificações (Corta-Mato Escolar)	58
Apêndice B – Plano da Intervenção.....	66
Anexos	72
Anexo A. Horário de Educação Física.....	72
.....	73
Anexo B. Inventário do Material.....	74
Anexo C. Tabela de Valores de Referência (Raparigas).....	77

Anexo D. Tabela de Valores de Referência (Rapazes)	77
Anexo E. Guião do Café-Concerto	78
Anexo F. Dias da Cultura	82
Anexo G. Corta-Mato Distrital	83
Anexo H. Questionário CAIPE-R – Página 1	84
Anexo I – Plano de Atividades	86

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário de Educação Física do Professor-Estagiário.....	4
Quadro 2 - Espaços e matérias lecionadas	8
Quadro 3 - Caracterização do Departamento de Educação Física.....	10
Quadro 4 - Aproveitamento e comportamento das turmas	14
Quadro 5 - Critérios de Avaliação de EF na Instituição.....	31
Quadro 6 - Testes FITescola	31
Quadro 7 - Projetos da Instituição.....	36
Quadro 8 - Funções do Diretor de Turma (adaptado de Marques, 2002)	37
Quadro 9 - Atividades desenvolvidas na Instituição.....	39
Quadro 10 – Design do estudo.....	48

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do 6.ºC	11
Tabela 2 - Caracterização do 9.ºA	12
Tabela 3 - Caracterização do 12.ºCD	13
Tabela 4 - Distribuição da amostra	49
Tabela 5 - Resultados das categorias pré e pós intervenção	50
Tabela 6 - Resultados das categorias pré e pós intervenção em relação ao sexo	50
Tabela 7 - Resultados das categorias pré e pós intervenção em relação ao ano de escolaridade	51

Índice de Figuras

Figura 1 – Ginásio 1	7
Figura 2 – Ginásio 2	7
Figura 3 – Campo exterior	8

Resumo

A Prática de Ensino Supervisionada constitui o período final do percurso para a obtenção do estatuto que confere à habilitação profissional necessária ao exercício da profissão docente. Este relatório tem como objetivo descrever e refletir todas as atividades desenvolvidas durante a Prática de Ensino Supervisionada no ano letivo 2023/2024, realizada numa instituição de ensino privada, localizada no concelho de Almada. Deste modo, o presente relatório divide-se em quatro áreas. A Área I – Dimensão Profissional e Ética descreve as expectativas iniciais e os objetivos estabelecidos no início do estágio, os quais foram cumpridos com sucesso, promovendo o desenvolvimento de competências essenciais enquanto futuro profissional da área da educação. Esta área inclui também a caracterização da Instituição, abordando a sua história e os respetivos espaços; da comunidade escolar, onde se verificou uma boa relação entre todos os seus elementos; do Departamento de Educação Física, onde se evidenciou um trabalho colaborativo entre todos os docentes com a finalidade de cumprir o programa educativo da disciplina; e das turmas, onde foi possível lecionar a diferentes anos de escolaridade, observando diferenças significativas entre as turmas, em função da idade, do nível de aprendizagem e das especificidades dos alunos. A Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem é uma parte essencial da prática docente, centrando-se na forma como estes organizam e colocam em prática o processo educativo, com o intuito dos seus alunos se desenvolverem ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Esta dimensão descreve os três âmbitos da intervenção: o planeamento, que incluiu uma observação aprofundada das turmas, o trabalho colaborativo com os docentes responsáveis e a leção autónoma, tendo em conta as características dos alunos, o seu comportamento, os seus interesses as suas necessidades e os espaços existentes para a prática das aulas de Educação Física; o ensino, que se baseou em aulas monotemáticas; e a avaliação, que se baseou sobretudo na observação e respetivos registos (vaivém e corta-mato). A Área III – Dimensão Participação na Escola e na Relação com a comunidade, apresenta a oferta educativa da Instituição, conhecimento de documentos orientadores (Projeto Educativo, Plano Anual de Atividades e Regulamento Interno) e descreve a participação em diferentes atividades durante o ano letivo. Por fim, a Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida descreve o estudo realizado com o objetivo de analisar as atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário, no Ensino Privado, em relação à inclusão seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física. Face aos resultados obtidos, concluiu-se que não existiu alterações significativas nas atitudes dos alunos após a intervenção com uma aula de paradesporto de futebol para cegos. Contudo, constatou-se que o sexo feminino tende a demonstrar atitudes mais inclusivas que o sexo masculino e o 6.º ano manifestaram atitudes mais positivas em comparação com os dos restantes anos de escolaridade.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Atitudes, Inclusão

Abstract

The Supervised Teaching Practice constitutes the final period of the journey toward obtaining the status that grants the professional qualification necessary to exercise the teaching profession. This report aims to describe and reflect on all activities developed during the Supervised Teaching Practice in the 2023/2024 academic year, conducted at a private educational institution located in the municipality of Almada. Accordingly, this report is divided into four areas. Area I – Professional and Ethical Dimension describes the initial expectations and goals set at the beginning of the internship, which were successfully met, promoting the development of essential competencies for a future professional in the field of education. This area also includes the characterization of the Institution, discussing its history and respective spaces; the school community, where a positive relationship was observed among all its members; the Physical Education Department, which demonstrated collaborative work among all teachers to fulfill the educational program for the subject; and the classes, where it was possible to teach different grade levels, observing significant differences among the classes based on age, learning levels, and students' specific characteristics. Area II – Dimension of Teaching and Learning Development is an essential part of the teaching practice, focusing on how teachers organize and implement the educational process with the intent for students to develop throughout the teaching-learning process. This dimension describes three areas of intervention: planning, which included an in-depth observation of the classes, collaborative work with responsible teachers, and independent teaching, taking into account students' characteristics, behavior, interests, needs, and the available spaces for Physical Education classes; teaching, which was based on monothematic lessons; and assessment, which was mainly based on observation and respective records (such as shuttle runs and cross-country races). Area III – Dimension of School Participation and Community Engagement presents the Institution's educational offerings, knowledge of guiding documents (Educational Project, Annual Activity Plan, and Internal Regulations), and describes participation in different activities throughout the academic year. Finally, Area IV – Dimension of Lifelong Professional Development describes a study conducted to analyze the attitudes of non-disabled students in Basic and Secondary Education within Private Education, regarding the inclusion of their peers with disabilities in Physical Education classes. Based on the results obtained, it was concluded that there were no significant changes in students' attitudes after the intervention with a football class adapted for the visually impaired. However, it was noted that female students tended to show more inclusive attitudes than male students, and sixth-grade students exhibited more positive attitudes compared to students in other grade levels.

Keywords: Supervised Teaching Practice, Physical Education, Attitudes, Inclusion

Lista de Abreviaturas

DEF - Departamento de Educação Física

EE - Encarregados de Educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

MECI - Ministério da Educação, Ciência e Inovação

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

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PAA – Plano Anual de Atividades

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PES - Prática Ensino Supervisionada

RF - Relatório Final

SSIP - Serviço de Psicologia e Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório Final (RF) foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES) em Educação Física (EF), que se integra no 2.º Ciclo de Estudos - Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Instituto Piaget, em Almada. De acordo com Piaget (s.d), este Ciclo de Estudos tem como objetivo a formação de professores para o Ensino de EF correspondendo aos diferentes níveis de ensino. O MEEFEBS pretende que o aluno desenvolva e aprofunde os conhecimentos obtidos ao nível do 1.º Ciclo de estudos (Licenciatura); adquira novos conhecimentos e competências no âmbito da docência em EF e Desporto; tenha uma participação ativa na escola, uma boa relação com a comunidade, e um desenvolvimento profissional ao longo da vida.

O RF é um documento de carácter obrigatório e individual, cujo objetivo geral é apresentar e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido durante a PES. Foram observadas as práticas e estratégias utilizadas pelos professores orientadores, assim como assimilados os conselhos transmitidos pelos mesmos, os quais contribuíram para o desenvolvimento pessoal e profissional.

O presente documento encontra-se dividido em quatro áreas: Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética que apresenta a caracterização da Instituição e os respetivos espaços bem como a sua localização; a Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem onde são descritas todas as atividades desenvolvidas no decorrer da prática; a Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação na Comunidade que demonstra todo o envolvimento na vida da comunidade educativa, ao longo de todo o ano letivo e por fim, a Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, que descreve o estudo realizado durante a prática pedagógica. Esta área é de extrema relevância para qualquer futuro profissional da área da educação, centrando-se no conceito de aprendizagem contínua, isto é, na importância de o docente se manter atualizado e em constante desenvolvimento ao longo da sua carreira, garantindo, assim uma prática pedagógica de alta qualidade, ajustada às novas exigências da sociedade e dos alunos. Atualmente, as atitudes dos alunos e a inclusão constituem uma temática fundamental no contexto educacional, uma vez que a escola deve ser um espaço onde todos os alunos se sintam incluídos, respeitados, valorizados e apoiados, atendendo às suas especificidades. Os alunos ao promoverem atitudes positivas entre os seus pares, nomeadamente em relação aos colegas com deficiência, contribuem para o desenvolvimento pessoal e social de cada um, reforçando o respeito mútuo na comunidade escolar.

2.Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética

Esta área, tem o objetivo de apresentar a caracterização da Instituição, de forma a conhecer o local de estágio, no qual foi realizada a prática pedagógica no ano letivo 2023/2024, bem como as turmas em que a PES foi desenvolvida. O processo de Estágio Pedagógico (EP) é de extrema importância para a formação enquanto futuro profissional na área da educação, pois além de ser um momento de avaliação, é sobretudo um momento de aprendizagem que irá ser recordado num futuro próximo, relembando e aplicando experiências positivas que tenham decorrido durante a prática, como também possíveis erros que devem ser evitados.

2.1 Expetativas e Contributo do Processo de Estágio

É frequente os seres humanos criarem expetativas em relação a momentos que estão prestes a acontecer. As expetativas antecedem o momento esperado, sendo importante definir quais os objetivos que se esperam alcançar. A esperança deve aliar-se à resiliência, pois existem determinados sinais e fatores que o ser humano não prevê ou não consegue controlar. No entanto, o individuo deve ser persistente e continuar o seu trajeto com o intuito de alcançar o sucesso no final do seu processo.

Atualmente, o docente tem cada vez mais um trabalho acrescido e diversificado. Deste modo, é fundamental subdividir as expetativas em três diferentes dimensões, sendo elas dimensão profissional e ética, dimensão da participação na escola e a dimensão de ensino e aprendizagem.

Em relação à dimensão profissional e ética, o professor deve orientar os seus alunos para a aquisição de conhecimentos específicos e científicos da sua área, respeitando-os, independentemente da sua origem, cultura, religião, interesses e das suas limitações. No caso do docente da disciplina de EF, a principal função é promover o gosto pela prática da atividade física e desportiva, contribuindo desta forma, para hábitos de vida saudáveis e um estilo de vida mais ativo. Face à constante evolução das novas tecnologias, crianças e jovens tendem a adotar comportamentos sedentários, limitando-se apenas à prática de exercício físico nas aulas de EF, o que é considerado insuficiente. Além disso, um dos objetivos do docente de EF é também incutir valores sociais e morais aos alunos, destacando, por exemplo, o *Fair-play*, filosofia que deve ser incorporada tanto nas aulas de EF como no Desporto, visando combater a violência (física e verbal), a desigualdade de oportunidades, entre outras. Deste modo, espera-se que o docente, de EF, transmita bons valores aos seus alunos consciencializando-os para a importância de boas práticas desportivas, alertando-os que quaisquer atitudes negativas que tenham acarretam consequências (individuais e/ou coletivas). Assim cabe ao docente ao iniciar uma modalidade ou jogo, esclarecer aos seus alunos que nem tudo é válido para se ganhar, pois, existem princípios e regras que estão estabelecidos(as) nos regulamentos oficiais de cada modalidade, que deverão ser cumpridos(as).

No que concerne à dimensão da participação na escola, é necessário ter consciência da relevância de uma Instituição de Ensino que contribui para o desenvolvimento físico e mental do aluno, para a sua aprendizagem e para a sua integração social. Deste modo, é importante refletir acerca da Instituição, de carácter particular cooperativo, que promove diversas atividades, apela ao bem-estar de todos e defende a importância da opinião, do espírito crítico e da igualdade de oportunidades. Independentemente de se incutir um ensino mais tradicional, a Instituição proporciona momentos diversificados e enriquecedores aos alunos que contribuem para a sua curiosidade, descoberta dos seus interesses, a aprendizagem e para o seu desenvolvimento com o intuito de se tornarem cidadãos exemplares.

Relativamente à dimensão do ensino e da aprendizagem, é necessário que o docente compreenda que uma turma é um conjunto de alunos e que cada um possui as suas características, os seus interesses, as suas necessidades e consequentemente o seu nível de aprendizagem. Apesar dessas diferenças, o professor deve ser capaz de lidar com a diversidade, assegurando a igualdade de oportunidades, promovendo a inclusão de todos os seus alunos nas suas aulas, de forma a maximizar o potencial de cada um.

O EP constitui uma etapa determinante na formação de qualquer futuro profissional da área da educação, pois permite ao professor estagiário aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico e desenvolver metodologias e técnicas de ensino. Nesta fase, o professor estagiário tem a oportunidade de conhecer a comunidade educativa de uma Instituição, devendo estabelecer uma relação positiva com os diversos intervenientes, nomeadamente, alunos, professores, diretor e assistentes operacionais. Ao longo deste processo, o professor estagiário deve conhecer, agir, motivar, refletir e adaptar inerentes a qualquer profissional de educação.

2.2 Objetivos

Os objetivos são de extrema importância, uma vez que, ao serem definidos, - demonstram o verdadeiro propósito da prática. Deste modo, os objetivos específicos foram os seguintes:

- Conhecer a Instituição e a comunidade envolvente, garantindo uma boa relação interpessoal com todos os intervenientes (processo de integração);
- Tomar conhecimento de documentos orientadores do currículo (Aprendizagens Essenciais da disciplina de EF), e da Instituição escolar (Projeto Educativo, Plano Anual de Atividades (PAA) e Regulamento Interno);
- Observar metodologias e estratégias adotadas pelos professores orientadores;
- Intervir durante as atividades, conhecer os alunos e orientá-los durante as aulas;
- Planificar e desenvolver atividades com base na planificação do Departamento de Educação Física (DEF) mediante os espaços (interior e exterior), as características, interesses e as necessidades dos alunos;
- Desenvolver estratégias e métodos adequados aos diferentes conhecimentos da disciplina;
- Motivar os alunos para a atividade física e a prática desportiva;
- Participar nas atividades escolares no âmbito do PAA e do Projeto Educativo.

Definir os objetivos é essencial, pois permite colocar em prática diversas estratégias com vista a conseguir atingir esses mesmos objetivos. A vontade de contribuir continuamente reflete a capacidade de aprender mais e se desenvolver a nível pessoal, profissional e social. De uma forma geral, os objetivos acima mencionados foram alcançados com sucesso, apesar de algumas adversidades que ocorreram durante o processo de estágio. Realçar a importância das adversidades pois estas contribuem para a aprendizagem e desenvolvimento pessoal, de forma que tenha mais consideração e ponderação futuramente.

No decorrer de cada experiência, o ser humano pode desenvolver diversas competências, sendo algumas delas consideradas essenciais no seu dia-a-dia. Segundo Martins et al. (2017), autores do documento “Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)” as competências são combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes. De modo que durante a prática pedagógica foram desenvolvidas algumas competências, nomeadamente a organização, fundamental para atingir o sucesso; o relacionamento interpessoal, considerado um dos objetivos do PASEO;

inteligência emocional, uma competência frequentemente abordada nos dias de hoje, pois quanto mais controlo emocional o indivíduo tiver, maior será a sua capacidade de superar os desafios e as exigências que são solicitadas; e capacidade de inovação, pois, ao inovar, os alunos têm a oportunidade de vivenciar experiências mais diversificadas.

Deste modo, as competências anteriormente mencionadas, são essenciais para a formação de qualquer indivíduo, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, social e profissional. Além do docente desenvolver várias competências ao longo do tempo, garante também a oportunidade dos seus alunos adquirirem inúmeras aprendizagens e habilidades essenciais no seu quotidiano.

2.3 Processo e Horário de Estágio

A PES iniciou-se no dia 7 de setembro de 2023 com uma reunião presencial que se realizou às 14 horas na Instituição onde foi realizada a prática pedagógica. A reunião teve como objetivo estabelecer o primeiro contacto entre professor estagiário e dois dos docentes do DEF, ficando deste modo a conhecer informações úteis acerca da Instituição, nomeadamente a sua história, os espaços existentes e os respetivos recursos.

Após a reunião, os dois docentes que estiveram presentes na reunião disponibilizaram via *email* os seus horários com o intuito de entender qual o mais adequado e quais as turmas a serem primeiramente observadas e posteriormente a serem lecionadas. Deste modo, foram atribuídas três turmas de diferentes anos de escolaridade: uma turma do 2.º Ciclo do Ensino básico (6.º C); uma turma do 3.º Ciclo do Ensino básico (9.ºA), tendo como professor orientador cooperante o professor RA e uma turma do Ensino Secundário (12.º CD), tendo como professor responsável e respetivo Diretor de Turma o professor FC, além disso, foi possível acompanhar a Direção de Turma do professor RA (turma do 9.ºB). No Quadro 1 é possível ver o horário de EF do professor estagiário das respetivas turmas acima mencionadas.

Quadro 1

Horário de Educação Física do Professor-Estagiário

Turmas	Dias da Semana	Horário
6.ºC	2ª Feira	11h25-12h15
	4ªFeira	9h15-10h05
	5ªFeira	11h25-12h15
9.ºA	3ªFeira	9h15-10h05
	5ªFeira	9h15-11h15
9.ºB	2ªFeira (Cidadania)	12h20-13h15
12.ºCD	2ªFeira	8h15-9h05
	5ªFeira	8h15-10h05

No entanto, com o intuito de contribuir para um maior número de horas de estágio e com a oportunidade de conhecer outros alunos, foram também acompanhadas e lecionadas aulas às

seguintes turmas: 6.ºA; 6.ºB; 8.ºA; 8.ºB e 9.ºB. É possível visualizar o horário partilhado pelo professor orientador cooperante RA, no Anexo A.

Realçar que no último dia da Instituição, 15 de junho de 2024, foi realizada a habitual festa de final de ano letivo. Foi possível constatar a boa disposição de todos os elementos da comunidade educativa e auxiliar na organização de danças realizadas pelos alunos dos 6.º anos (6.ºA, 6.ºB e 6.ºC), solicitadas pelo professor RA, bem como na arrumação do material no final da festa.

2.4 Caracterização da Instituição

Antigamente, não existia nenhuma escola secundária em Almada, sendo solicitado pelos Autarcas a criação de um estabelecimento de ensino secundário nessa cidade. Deste modo, a construção de um Estabelecimento do Ensino Particular e Cooperativo – com autonomia pedagógica e propriedade da Diocese de Setúbal – foi a resposta a essa necessidade, sendo a primeira escola com o nível de ensino secundário criada na cidade de Almada. A Instituição abriu com 290 alunos distribuídos pelos setores Primário e Secundário até ao 4º ano liceal. No ano seguinte, o número de alunos aumentou consideravelmente, devendo-se à abertura do 5º ano liceal e, depois, até ao 7º ano. Posteriormente, surgiu o Jardim Infantil e, pouco tempo depois, para dar resposta aos adultos que se queriam valorizar abriu o curso noturno (preparatório, geral e complementar), continuando com o Propedêutico, Ensino à Distância e 12º ano. Na época, o Externato iniciou a sua atividade com um tipo de ensino caracterizado pela separação rígida de sexos e uma mentalidade centrada no professor.

Relativamente ao Patrono, o Externato destaca Manuel de Sousa Coutinho, conhecido religiosamente “O Frei Luís de Sousa” que casou em 1583 com D. Madalena de Vilhena, viúva de D. João de Portugal, tendo sido assassinado na batalha de Alcácer-Quibir. No ano de 1613, entrou para o convento de S. Domingo de Benfica e a sua mulher para o convento do Sacramento, sob o nome de Madalena das Chagas, após a morte da filha de ambos, Ana de Noronha. O nome de Almeida Garrett é também mencionado pela Instituição pois foi quem lançou em formato de lenda onde refere um possível reaparecimento de D. João de Portugal utilizando-a como enredo do seu drama conhecido e estudado no ensino na disciplina de Português “O Frei Luís de Sousa”, nome que Manuel de Sousa Coutinho tomou como religioso da Ordem de S. Domingos. Desde cedo se notou a sua vocação literária, no entanto é como frade que surge o seu primeiro trabalho, “História de S. Domingos”, ao qual se segue “Vida do Arcebispo D. Frei Bartolomeu dos Mártires”, “Anais de el-rei D. João III”, tradução do latim da “Vida do beato Henrique Suso”, “Vida de Sórora Margarida do Sacramento” entre outras obras. Deste modo, a Instituição aponta o seu patrono como sendo um dos maiores vultos literários de Portugal.

O Externato foi fundado no dia 8 de outubro de 1956, considerada uma Instituição de caráter particular cooperativo. Esta Instituição fica localizada, na Praça do Movimento das Forças Armadas, no centro da cidade de Almada. Situa-se no meio de uma praça rodeada de edifícios habitacionais e comerciais e, por isso possui bons acessos, tanto para quem circula de carro, como para quem circula a pé, pois está muito perto da estação de metro (MST) e de várias linhas de autocarro (TST).

Atualmente, a Instituição acolhe cerca de 700 alunos divididos pelas diversas valências de ensino (Ensino Pré-escolar, Básico e Secundário). O Externato, no entanto, soube adaptar-se às diferentes reformas de ensino, tendo consciência da importância da inovação e da mudança ao serviço da formação integral do indivíduo. A Instituição, é caracterizada por possuir um espírito aberto, de “aprender fazendo”, preocupando-se com a educação global dos seus alunos, promovendo hábitos

convencionais e de responsabilização, alimentando a criatividade dos alunos através do apoio e incentivo às suas iniciativas.

Sendo a Instituição uma escola católica, pretende-se que esta esteja aberta a todas as convicções políticas e credos religiosos, potenciando nos alunos uma atitude positiva perante a vida e um espírito aberto ao mundo com o intuito de desenvolver nos alunos uma cidadania participada e uma atitude criativa transformadora da realidade, aprofundando o sentido crítico e construtivo face à globalização dos acontecimentos, isto de forma a conduzir à formação integral dos alunos numa estratégia de desenvolvimento personalizado. No Externato, todos os jovens estudantes têm direito à participação nas atividades que são desenvolvidas anualmente e também à transmissão de valores que são incutidos pelos professores e assistentes operacionais. Com isto pretende-se que os alunos se tornem bons cidadãos e respeitem o próximo.

A Instituição mantém a vontade e o desejo de prosseguir uma escola de qualidade, com qualidade, apostada no sucesso dos seus alunos, entendendo-o na sua dimensão académica e humana, procurando incutir-lhes o desejo de superação de si mesmo e respeitando as diferenças individuais e os valores de solidariedade e cooperação.

Posto isto, no que diz respeito à divisão/organização a Instituição possui três edifícios distintos, sendo eles:

- Edifício Principal com salas de aula e laboratórios do 1º ciclo ao Ensino Secundário; serviços administrativos e pedagógicos; sala de acolhimento, sala de informática; sala de audiovisuais; biblioteca; capela; museu; anfiteatro; bar; refeitório; ginásios e wc. Este edifício apresenta várias mensagens de união e de apelo à transmissão de bons valores como, por exemplo, da solidariedade, da democracia, do respeito mútuo e da responsabilidade favorecendo e estimulando nos alunos a construção de um pensamento crítico e de uma verdadeira maturidade cívica e sócio afetiva. Além disso, é destacado o lema presente à entrada do Edifício Principal, “Das Palavras às Ações”. Este tem como objetivo incentivar não só os alunos como também toda a comunidade escolar não só a saber comunicar como também a agir mediante as suas palavras.
- Creche tem berçário; salas de atividades; refeitório; copa; fraldário; gabinetes técnicos e wc.
- Jardim de Infância tem salas de atividades, sala polivalente; refeitório, vestiário crianças e wc.

Para além disso, as instalações contam com vários espaços exteriores tendo 4 pátios; 1 campo de jogos e uma zona de estacionamento. Durante o ano letivo 2023/2024, foram frequentados o Ginásio 1, Ginásio 2, campo, pátio, anfiteatro, sala dos professores, sala dos Diretores de Turma e refeitório.

Relativamente aos espaços referentes à EF para alunos do 5.º até ao 12.º ano estes dividem-se em espaço interior (Ginásio 1 e Ginásio 2) e Espaço Exterior (Campo). Abaixo é possível visualizar as imagens dos espaços interiores (Figura 1 e 2), do espaço exterior (Figura 3) bem como os recursos existentes em cada um dos espaços.

No Ginásio 1 estão disponíveis diferentes materiais fulcrais para as aulas de EF que são desenvolvidas nesse espaço, como por exemplo: cestos de basquetebol; rede de voleibol, 2 postes de grande dimensão, corda, bolas de basquetebol, bolas de futsal, bolas de voleibol, pinos, marcas, cones e coletes.

Figura 1

Ginásio 1



À semelhança do exposto acima, o Ginásio 2 tem os seus materiais específicos como: espaldares; colchões de ginástica; colchão de quedas; bolas de pilates; bancos suecos; plintos; trampolim; reuter; coluna; barra.

Figura 2

Ginásio 2



Ainda, há também um espaço exterior (campo), de pequena dimensão, tanto em termos de largura como em comprimento sendo o pavimento em alcatrão (Figura 3).

Recursos do Espaço Exterior:

- Bancada de pequena dimensão;
- 2 balizas de futebol de 5;
- 2 cestos de basquetebol.

Figura 3

Campo exterior



É possível visualizar atentamente todos os recursos existentes da Instituição, correspondentes à disciplina de EF, essenciais para planificar as aulas de forma mais inovadora e diversificada, através do Inventário do Material (Anexo B).

Durante o ano letivo, foi possível constatar as matérias de acordo com os espaços acima mencionados. No Quadro 2, é possível visualizar pormenorizadamente as matérias e o espaço onde as mesmas foram lecionadas.

Quadro 2

Espaços e matérias lecionadas

Ginásio 1	Ginásio 2	Campo Exterior
Basquetebol Badminton Dança Futsal Patinagem Ténis de Mesa Voleibol	Ginástica de Solo Ginástica Acrobática Ginástica Rítmica Condição Física Dança	Andebol Basquetebol Futsal

Um dos constrangimentos da Instituição foi a oferta de espaços para a prática das aulas de EF, tanto a nível interior como a nível exterior, por serem reduzidos. Deste modo, este constrangimento obriga o docente a ponderar determinadas atividades e exercícios, durante as suas intervenções, devendo arranjar estratégias específicas com o intuito de incluir todos os seus alunos nas suas aulas.

Relativamente às certificações, o Externato possui três certificações que foram concedidas face à qualidade e ao valor do seu projeto e práticas educativas, sendo elas: Escola Associada da UNESCO (estatuto conferido pela UNESCO, que reconhece a prática de ensino do Externato (ensino intercultural, participativo, com um elevado padrão de qualidade, num ambiente criativo, empreendedor e com

sentido ético); Escola Intercultural (estatuto outorgado pelo Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI) e pelo Alto Comissariado para as Migrações, com a certificação máxima – Nível III Avançado), dado que o Externato promove o reconhecimento e valoriza a diversidade linguística e cultural, sendo uma oportunidade benéfica para a aprendizagem de todos e por último a Escola Voluntária (estatuto igualmente conferido pelo MECI, que constata o contributo do Externato, mediante o seu projeto educativo que valoriza e incentiva à prática de atividades de voluntariado, reforça a importância da relação da comunidade educativa no projeto da escola que auxilia no desenvolvimento de laços sociais dentro e fora dela.

Realçar ainda, o facto de o Externato ter ligações com diferentes entidades, nomeadamente com a Associação Portuguesa de Escolas Católicas (APEC); Diocese de Setúbal; Comissão Episcopal da Educação Cristã e Doutrina da Fé (EDUCRIS); Clube de Judo EFLS e Associação de Estudantes EFLS.

No que respeita à utilização de aplicações digitais, os docentes têm como recursos digitais o *Inovarconsulta* e o *FreiClassroom*, com o intuito de anotar as presenças, faltas de material, bem como disponibilizar diferentes recursos para os seus alunos e efetuar as avaliações por período das respetivas turmas. Além de utilizar aplicações digitais, o Externato possui um jornal, onde são expostas algumas notícias para toda a comunidade ficar a par das novidades. Além disso, o Externato detém uma revista intitulada “ALMA FREI” que além de aproximar a comunidade educativa pretende que se estabeleça um laço maior com a comunidade envolvente.

2.5 Caracterização da comunidade escolar do Externato

Primeiramente, importa referir que são elementos da comunidade escolar os membros da direção escolar, os docentes e educadores, os alunos, os assistentes operacionais e os Encarregados de Educação (EE). Estes elementos devem trabalhar em conjunto com o intuito de criar um ambiente educativo positivo, contribuindo não só para o sucesso escolar, mas sobretudo para o bem-estar da comunidade em específico.

O atual diretor da Instituição, apresenta-se muito prestável e atencioso para com todos, sendo um transmissor de bons valores e bom ouvinte. Um Diretor que se preocupa com toda a comunidade envolvente, disposto a reprimir os alunos que apresentem comportamentos desajustados, dentro e fora da sala de aula, como também a perdoá-los e a dar-lhes novas oportunidades de se redirem, obrigando-os à reflexão dos seus atos e consciencializando-os de que os mesmos poderão acarretar consequências negativas.

Através da observação ao longo do ano letivo 2023/2024, enquanto professor estagiário foi possível verificar a boa relação diária aliada à boa disposição entre todos os docentes das diversas disciplinas demonstrando um bom espírito coletivo, de empatia e sobretudo disponibilidade para colaborar em projetos, visitas de estudo e outras atividades.

Relativamente ao público-alvo, os alunos têm idades compreendidas entre os três e os dezoito anos, sendo na sua maioria de origem portuguesa. No entanto, existem também alguns alunos de outras nacionalidades como africana, asiática, entre outras. Cada aluno com a sua história, com as suas vivências, uns que têm tido uma infância tranquila e com o apoio e acompanhamento necessário, enquanto outros tiveram um passado mais complicado face a diversos fatores. O Externato está aberto a receber qualquer criança, auxiliando sempre no que for possível contribuindo para o seu crescimento e constante aprendizagem, com o intuito de formar jovens determinados, participativos, opinativos e

responsáveis. É ainda importante referir que, os alunos são oriundos de diversos estratos sociais e, que a generalidade das famílias habita nas localidades que rodeiam o concelho de Almada.

Os Assistentes Operacionais, apesar de terem um trabalho bastante acrescido demonstraram sempre simpatia e disponibilidade para auxiliar no que fosse necessário. Referir que dois destes estão presentes no decorrer de duas aulas de EF que decorriam em simultâneo, uma no Ginásio 1 e outra no Ginásio 2 com o intuito de ajudar os professores de EF sempre que fosse necessário.

Apesar de não ter existido a possibilidade de estar presente em reuniões com os EE foi possível constatar, durante o ano letivo, a presença e o interesse dos mesmos durante a participação dos seus educandos em diversas atividades. Em dias comemorativos em que os EE eram convidados a comparecer no Externato, foi possível verificar a boa disposição entre todos e a confiança transmitida para com o Diretor e os restantes docentes da Instituição. Deste modo, reforça-se a importância do EP, pois além de se implementar o que outrora foi aprendido, garante a oportunidade de verificar a relação existente não só entre os docentes como também com a restante comunidade educativa.

2.6 Caracterização do Departamento de Educação Física

O DEF é constituído por 5 professores, sendo 3 deles Diretores de Turma. Ao longo do ano letivo 2023/2024, foi possível constatar a boa relação existente entre o DEF (partilhavam informações úteis e estavam sempre dispostos a auxiliar no que fosse necessário). Os docentes além das aulas de EF, estiveram presentes nos torneios internos do Externato, corta-mato e em visitas de estudo. Abaixo de forma organizada é possível verificar os respetivos professores e a sua modalidade específica como também as respetivas turmas.

Quadro 3

Caracterização do Departamento de Educação Física

Professores e a sua especialidade (Modalidade)	Turmas	Outros Cargos
Professor DD	Jardim de Infância	Sem informação
Professor RF Modalidade: Judo	1.º Ciclo	Mestre de Judo
Professor RF 2.º Ciclo, 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário Modalidade: Ginástica	5.ºA e 5.ºB 7.ºA / 7.ºB / 7.ºC 10.ºCD e 11.ºBC	Diretor de Turma do 11.º BC
Professor RA 2.º Ciclo e 3.º Ciclo do Ensino Básico Modalidade: Basquetebol	6.ºA / 6.ºB / 6.ºC 8.ºA e 8.ºB 9.ºA e 9.ºB	Diretor de Turma do 9.º B Coordenador do DEF
Professor FC Ensino Secundário Modalidade: Voleibol	10.ºAB / 11.ºA / 12.ºAB 12.ºCD	Diretor de Turma do 12.ºCD e Professor Responsável pelo Voleibol Masculino e Feminino

Destaca-se uma das reuniões de departamento que se realizou no dia 8 de novembro, quarta-feira, pelas 13 horas e 30 minutos, cujo foram abordados os seguintes tópicos: Corta-Mato Escolar (pormenores organizativos), Desporto Escolar (análise do Plano do Clube de Desporto Escolar), Plano Curricular (situação atual) e Festa de Natal (contributo do DEF).

2.7 Caracterização das turmas

Todas as turmas diferem umas das outras devido a diversos fatores como por exemplo as características individuais que poderão influenciar o espírito de grupo e consequentemente o clima de aula. Cabe ao docente ter conhecimento e compreender as diversas características dos seus alunos, pois quanto mais conhecer e respeitar as diferenças entre todos, mais fácil será encontrar possíveis estratégias para auxiliar durante a prática, contribuindo para o seu processo de ensino-aprendizagem.

Durante o ano letivo 2023/2024, foram atribuídas três turmas, de Ciclos de Estudos diferentes (uma turma do 2.º Ciclo do Ensino Básico, uma turma do 3º Ciclo do Ensino Básico e uma turma do Ensino Secundário). De seguida, estão descritas as respetivas turmas, bem como uma análise relativamente ao sexo, à idade, à nacionalidade, se a turma tem ou não alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) e qual a formação académica dos EE dos alunos das turmas em específico.

2.7.1 Caracterização do 6.ºC

Na Tabela 1 é possível analisar a caracterização do 6º C que é composta por 23 alunos de ambos os sexos. Relativamente à idade, os alunos têm idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Em relação à nacionalidade, a maioria dos alunos são de nacionalidade portuguesa. Esta turma não apresenta nenhum aluno com NEE. Relativamente à Formação Académica dos EE constata-se que a maioria apresenta a sua formação desconhecida.

Tabela 1

Caracterização do 6.ºC

	N.º de Alunos	Percentagem (%)
Sexo		
Masculino	14	61%
Feminino	9	39%
Idade		
11 anos	18	78 %
10 anos	4	18%
12 anos	1	4 %
Nacionalidade		
Portuguesa	22	96%
Angolana	1	4%
Necessidades Educativas Especiais (NEE)		

Sem NEE	23	100%
Com NEE	0	-
Formação Académica do EE		
Formação Desconhecida	7	30%
Sem Habilitações	5	22%
Licenciatura	5	22%
Mestrado	4	17%
Ensino Secundário	2	9%

2.7.2 Caracterização do 9.ºA

A Tabela 2 apresenta a caracterização da turma do 9.º A, composta por 24 alunos de ambos os sexos. Em relação à idade os alunos têm idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Relativamente à nacionalidade a maioria dos alunos são de nacionalidade portuguesa. Tal como se verificou na tabela anterior, esta turma também não apresenta nenhum aluno com NEE. No que concerne à formação dos EE constata-se que a maioria são licenciados.

Tabela 2

Caracterização do 9.ºA

	N.º de Alunos	Percentagem (%)
Sexo		
Masculino	16	67%
Feminino	8	33%
Idade		
14 anos	13	54%
13 anos	10	42%
15 anos	1	4%
Nacionalidade		
Portuguesa	22	92%
Angolana	2	8%
Necessidades Educativas Especiais (NEE)		
Sem NEE	24	100%
Com NEE	0	-
Formação Académica do EE		
Licenciatura	14	58%
Formação desconhecida	4	17%
Mestrado	3	13%

Bacharelato	2	8%
Ensino Secundário	1	4%

2.7.3 Caracterização do 12.ºCD

A Tabela 3 apresenta a caracterização da turma do 12.º CD, composta por 24 alunos de ambos os sexos, em que treze frequentam o curso de ciências e onze alunos estão inscritos no curso de Humanidades. Em relação à idade os alunos têm idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Relativamente à nacionalidade a maioria dos alunos são de nacionalidade portuguesa. Esta turma tem alunos com NEE, sendo que 3 têm espectro do autismo, 1 tem dificuldades de aprendizagem e 1 tem dislexia. Em relação à formação dos EE constata-se que a maioria são licenciados ou completaram o Ensino Secundário.

Tabela 3

Caracterização do 12.ºCD

	N.º de Alunos	Percentagem (%)
Sexo		
Masculino	13	54%
Feminino	11	46%
Idade		
17 anos	15	62%
16 anos	6	25%
18 anos	3	13%
Nacionalidade		
Portuguesa	22	92%
Angolana	1	4%
Chinesa	1	4%
Necessidades Educativas Especiais (NEE)		
Sem NEE	19	79%
Com NEE	5	21%
Formação Académica do EE		
Licenciatura	7	29%
Ensino Secundário	7	29%
Formação desconhecida	4	17%
Mestrado	3	13%
Doutoramento	1	4%
Bacharelato	1	4%

As turmas acima mencionadas são caracterizadas como heterogêneas, pois mediante a observação diária foi possível constatar alunos com bastante facilidade na disciplina de EF, enquanto outros revelam algumas dificuldades, uns a nível da interação social em contexto de aula, outros a nível da expressão corporal. No Quadro 4, é possível verificar o aproveitamento e o respetivo comportamento de cada uma das turmas.

Quadro 4

Aproveitamento e comportamento das turmas

Turmas	Aproveitamento	Comportamento
6.ºC	Relativamente à Assiduidade e Pontualidade, os alunos eram assíduos e pontuais. Apenas alunos em caso de doença não compareciam nas aulas. Alguns dos alunos, algumas vezes não traziam a roupa do Externato (obrigatório nas aulas de EF, tendo falta de material). O Aproveitamento em termos Gerais foi Bom. Verificou-se alunos com mais facilidade e alunos com algumas dificuldades a nível locomotor. Nenhum aluno teve a sua avaliação abaixo do Nível 3.	Por vezes, alguns alunos tinham comportamentos desajustados durante a aula. Alguns alunos foram convidados a sair da aula devido às suas atitudes que dificultava não só a tarefa do professor, como também desconcentrava os restantes elementos da turma.
9.ºA	No que concerne à Assiduidade, dois elementos do sexo feminino revelaram falta de assiduidade. Apesar da maioria da turma ser assídua, alguns elementos não eram pontuais, chegando regularmente atrasados às aulas de EF, maioritariamente elementos do sexo feminino. Em termos do Aproveitamento Geral foi Bom. Apenas dois elementos da turma, devido à falta de assiduidade tiveram no 2.º e 3.º Períodos: Nível 2.	O diálogo entre alunos era constante, enquanto o professor explicava os exercícios, o que prejudicou muitas vezes o bom funcionamento da aula. Em algumas ocasiões, o professor terminou a aula mais cedo, devido ao comportamento desadequado de alguns elementos da turma, que muitas vezes eram convidados a sair durante a aula. Alguns alunos prejudicaram a sua nota no final do período devido ao seu comportamento.
12.ºCD	Relativamente à Assiduidade e Pontualidade, verificou-se que vários alunos não eram pontuais. Uma minoria revelava alguma falta de assiduidade e alguns deles não tinham roupa adequada para frequentar a aula de EF, limitando-se a observar os colegas. A Pontualidade foi algumas vezes tema de conversa entre o professor e os alunos.	A turma é bastante tranquila e apresentou um comportamento adequado cumprindo as indicações e respetivos <i>feedbacks</i> fornecidos pelo professor. Não ocorreu nenhuma falta disciplinar.

	Relativamente ao Aproveitamento de uma forma Geral, a maioria da turma apresentou bons resultados não só a nível da EF, como também em outras disciplinas. Em todos os Períodos (1.º, 2.º e 3.º) nenhum aluno teve abaixo de 10 valores.	
--	--	--

A seleção das turmas permitiu observar e lecionar para grupos com diferentes valências, possibilitando a identificação de certas variações entre eles, como a idade dos alunos, a sua fase de desenvolvimento, interesses, necessidades, além das características individuais de cada um. Com base nessas observações, foram planeadas atividades e estratégias adequadas ao nível de ensino em que os alunos estavam inseridos. Desde o início, houve a preocupação em estabelecer uma relação positiva com os estudantes, demonstrando responsabilidade no cumprimento dos objetivos estabelecidos para o ano letivo. Procurou-se garantir que todos compreendessem claramente as instruções, visando aprimorar suas ações e promover a participação nas atividades propostas. Para alunos com dificuldades a nível da disciplina de EF e sobretudo a nível da interação social, foram implementadas algumas estratégias com o objetivo de incluir todos os alunos na atividade, garantindo o seu bem-estar físico e psicológico.

3. Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Esta área aborda os três âmbitos de intervenção: Planejamento, Ensino e Avaliação, essenciais para contribuir para o sucesso enquanto docente bem como para o processo de ensino aprendizagem dos alunos.

3.1 Planejamento

O planejamento é um conceito que envolve a organização, sendo considerado importante pois permite atender às necessidades ou ações que o ser humano necessita regularmente. O planejamento não é uma prática recente, pois faz parte da rotina do ser humano, desde os tempos primórdios, a partir da interação que este tinha com a natureza e com os seres vivos (Bossle, 2002).

Este tipo de intervenção, surge “como uma antecipação mental acerca dos objetivos, da matéria de exercitação, dos procedimentos metodológicos e das formas de organização, tendo em conta o desenvolvimento das capacidades motoras, da autonomia dos alunos, da sua atitude e do seu reportório motor” (Batista, 2013, p. 10).

O planejamento educativo incentiva os docentes à reflexão cuidadosa acerca da orientação e do controlo do processo de ensino-aprendizagem. Esse processo fortalece as competências metodológicas e didáticas, proporcionando mais racionalidade e confiança nas práticas de ensino, tanto na intervenção pedagógica como na avaliação (Batista, 2013).

Deste modo, é relevante mencionar o papel dos professores, que além de serem responsáveis por planear e lecionar a sua disciplina são, acima de tudo, orientadores que transmitem conhecimentos, competências e incutem valores essenciais aos seus alunos para que estes saibam conviver e respeitar a sociedade onde estão inseridos. Logo, o planejamento acaba por ser uma ferramenta necessária para o docente poder planear e colocar posteriormente as suas ideias em prática nas suas aulas. Ao planear o professor possibilita a criação de determinadas rotinas nas suas aulas, fundamentais para os seus alunos entenderem e assimilarem determinados processos essenciais ao longo do ano letivo. Ao planificar, o docente deve ter em atenção ao programa de EF que está estabelecido, às características, interesses, limitações existentes dos seus alunos bem como respeitar e adaptar face aos níveis de aprendizagem de cada um. No entanto, nem sempre o docente conseguirá cumprir integralmente o que planeou, devido a imprevistos que podem ocorrer durante a aula, como o comportamento inadequado de alguns alunos, ou recursos que não estão em condições de ser utilizados, entre outras razões. Em momentos como esse, o docente deve ser capaz de corresponder rapidamente a qualquer adversidade, recorrendo aos seus conhecimentos prévios e improvisando, caso seja necessário, mas sempre de forma pedagógica.

É essencial reforçar a ideia que, o tempo dedicado ao ensino constitui o elemento central do planejamento pedagógico, manifestando-se em diferentes níveis, mais especificamente, no plano anual (longo prazo), nas unidades didáticas (médio prazo) e no plano de aula (curto prazo). Assim, esta organização permite ao professor reservar espaço para a criatividade no seu processo de ensino (Batista, 2013).

O planejamento em ensino é considerado “uma construção orientadora da ação docente que enquanto processo, organiza e direciona a prática coerente com os objetivos a que se propõe” (Bossle, 2002, p.31), utilizado para responder a algumas questões, nomeadamente: o quê? como? quando? com quê? para quê? e para quem? .

Segundo a perspectiva de Bossle (2002), os professores de EF têm maior liberdade e flexibilidade para programar e organizar a sua prática pedagógica, baseando-se principalmente no plano de aula. No entanto, o autor critica a postura de alguns docentes que, devido à experiência acumulada, não veem a necessidade de planejar as suas aulas, acreditando que o planeamento é algo necessário apenas para professores em início de carreira. A partir dessa crítica, compreende-se a importância contínua do planeamento, que não deve ser abandonado, mesmo após anos de serviço e experiência docente. O planeamento, quando combinado com a criatividade e diversidade do professor, pode despertar novos interesses e emoções nos alunos, impactando positivamente sua motivação. Assim, é fundamental reforçar que a diversificação das práticas pedagógicas contribui para uma aprendizagem mais rica, o que, por sua vez, promove maior motivação profissional e realização pessoal para o docente.

Deste modo, o EP permitiu além de observar, planificar e lecionar as aulas de EF. É de extrema importância planificar tendo em conta as características de cada turma e dos alunos em específico, dos recursos existentes e sobretudo dos espaços, no caso por serem reduzidos. Realçar o facto da rotação dos espaços relativos às aulas de EF que aconteciam a cada duas semanas, que obrigava o docente a planificar tendo em conta o espaço que viria a ser utilizado, pois cada um dos espaços está designado para matérias específicas (exemplo: o docente que esteja no Ginásio 1 durante duas semanas, à 3.ª semana trocava e lecionava todas as suas aulas independentemente da turma, no Ginásio 2¹).

3.1.2 Etapas do Planeamento

No decorrer do EP, foi adotado o modelo por blocos devido à necessidade de planeamento condicionado pela rotação dos espaços a cada duas semanas. Uma das principais vantagens deste modelo foi a possibilidade de verificar a progressão gradual no desenvolvimento das habilidades, conhecimentos e competências dos alunos ao longo do tempo. Relativamente às matérias, eram apenas duas as matérias lecionadas e avaliadas durante cada mês, não tendo de recorrer à revisitação, ao longo do restante ano letivo.

No que concerne à lecionação das aulas durante a PES, esta decorreu em três fases distintas. Na 1.ª fase, o foco foi exclusivamente na observação das aulas lecionadas pelos docentes responsáveis pelas turmas 6.ºC; 9.ºA (professor RA) e 12.ºCD (professor FC). A observação revelou-se extremamente importante, pois permitiu uma análise das estratégias pedagógicas frequentemente utilizadas pelos professores. Foram identificados aspetos fundamentais, como o deslocamento do professor e a sua posição em relação à turma, a organização dos alunos, a projeção da voz e a interação aluno-aluno e professor-aluno. À medida que as semanas progrediam, foi possível ao professor estagiário interagir com os alunos, conduzindo o aquecimento articular, por vezes seguido de um aquecimento dinâmico, e concluindo a aula com alongamentos. Estas atividades eram essenciais para preparar os alunos para a prática e prevenir lesões durante e após a aula.

Na 2.ª fase, as aulas começaram a ser coordenadas em colaboração com o professor da respetiva turma, permitindo um trabalho colaborativo. Enquanto um professor explicava a tarefa, o outro fornecia *feedback* e incentivava os alunos, criando desafios para aumentar a motivação. Durante esta fase, o professor estagiário foi também responsável por monitorizar o desempenho dos alunos, como, por exemplo, nas corridas ao redor do campo. Esta atividade era usada como aquecimento, e o número de voltas aumentava progressivamente de acordo com o nível da turma (10 minutos no 1.º Período, 15 minutos no 2.º Período e 20 minutos no 3.º Período). Além disso, o estagiário registou o desempenho

¹ A turma que estivesse no Ginásio 1 teria sempre prioridade ao utilizar o campo exterior.

dos alunos no teste do vaivém e organizou os dados relativos ao corta-mato escolar, conforme ilustrado no Apêndice A.

Na 3.ª fase, o professor estagiário assumiu a lecionação das aulas, dinamizando várias sessões para as turmas mencionadas. Inicialmente, os planos de aula eram extensos e detalhados, mas, com o tempo, foram sendo ajustados para serem mais objetivos e concisos. A instrução inicial, que era por vezes demasiado longa, foi progressivamente simplificada, tornando-se mais clara e direta. A gestão do tempo de aula também representou um desafio, mas foi uma área em que se verificou uma melhoria significativa até ao final do ano letivo. Durante todo este processo, os professores titulares estiveram sempre presentes, observando as ações do professor estagiário, intervindo quando necessário, e fornecendo *feedback* constante. Este *feedback* era essencial para uma reflexão contínua sobre os pontos fortes e as áreas a melhorar.

Abaixo são apresentados 3 exemplos de Planos de Aula, que foram colocados em prática no ano letivo 2023/2024.

3.2 Plano de Aula do 6.º C

Plano de Aula		
Professor: André da Cruz Marques Antunes		
Turma: 6º C		
Horário: 9h.15 – 10h.05		Duração: 50 minutos
Data: 15/05/2024	Local: Ginásio 2	Alunos: 23

Nível / Matéria e Objetivo	Material Necessário
Nível: Introdutório Matéria: Dança (Regadinho e Erva Cidreira) Objetivo: Os alunos aprendam e realizem as duas danças acima mencionadas.	Coluna

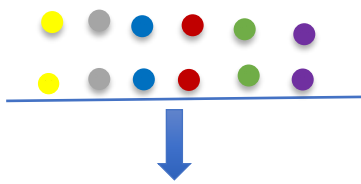
Parte Inicial (Aquecimento)				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/ <i>Feedback</i>	T
Aquecimento Os alunos irão se deslocar pelo ginásio ao ritmo da música ambiente. Exemplo de dinâmica: Colocar e parar a música sendo esta o estímulo que obriga o aluno a parar e a recomear os seus movimentos.	Ativação Geral: Preparar os alunos para a prática	-	Os alunos devem: - Andar ao ritmo da música - Movimentar-se em diferentes direções, não somente andar em círculos.	9.15 10 9.25
Parte Fundamental (Matéria: Dança)				

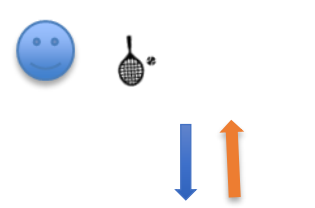
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/ <i>Feedback</i>	T
1.ª Dança: Regadinho 1.º Passo: Os alunos formam uma roda humana, e devem estar distribuídos como: rapaz/rapariga/rapaz; 2.º Passo: Definir os pares e andar ao ritmo da música; 3.º Passo: Mudar de sentido; 4.º Passo: Os alunos efetuam a dança sem música; 5.º Passo: Os alunos efetuam a dança com música.	<i>Os alunos compreendam e aprendam passo a passo a dança</i> Trabalho de coordenação	-	Os alunos devem: Acompanhar o ritmo da música e efetuar os movimentos específicos da dança. Manter distância considerável mediante os colegas de trás e da frente.	9.25 15 9.40
2.ª Dança: Erva Cidreira 1.º Passo: Os alunos formam uma roda humana, e devem estar distribuídos como: rapaz/rapariga/rapaz; 2.º Passo: Definir os pares e andar ao ritmo da música; 3.º Passo: Mudar de sentido; 4.º Passo: Os alunos efetuam a dança sem música; 5.º Passo: Os alunos efetuam a dança com música.	Os alunos aprendam e compreendam e a dança passo a passo Trabalho de coordenação	-	Os alunos devem: Acompanhar atentamente a música e os passos a serem desenvolvidos. Manter distância considerável dos colegas posicionados à frente e à retaguarda.	9.40 15 9.55
Parte Final (Retorno à Calma)				
Reflexão final da Aula Exercícios de flexibilidade e de relaxamento muscular.	Evitar lesões após a realização da atividade desenvolvida	-	-	9.55 10´ 10.05

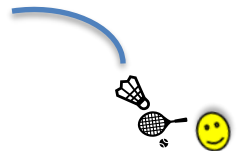
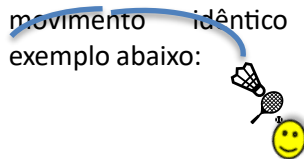
3.2.1 Plano de Aula do 9.ºA

Plano de Aula	
Professor: André da Cruz Marques Antunes	
Turma: 9º A	
Horário: 10h.25 – 11h.15	Duração: 50 minutos
Data: 5/12/2023. N.º Alunos: 24	
Local: Ginásio 1	

Matéria/Objetivo Geral	Recursos
Aula Monotemática Matéria: Badminton Objetivos Gerais: Consolidação das técnicas- <i>Lob</i> e <i>Clear</i> . Promover situações de cooperação e de competição na modalidade de Badminton.	Marcas Raquetes de Badminton Corda Volantes

Parte Inicial (Aquecimento)				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização	Instruções/Feedback	T
Aquecimento Geral (com o volante) - Corrida leve - Rotação de braços à frente - Rotação de braços à retaguarda - Calcanhares a nível do glúteo - Elevação dos joelhos - Simular o <i>Lob</i> - Simular o <i>Clear</i>	Preparar os alunos para a prática Não deixar o volante cair durante os exercícios ao	6 Grupos de 4 	- O aluno deve realizar os exercícios pretendidos sem deixar o volante cair no chão; - Os alunos da frente devem deslocar-se até à linha lateral contrária e regressar até ao ponto de partida, entregando o volante ao próximo colega da sua fila; - Repetição do movimento; - Não efetuar movimentos rápidos.	10.25 10' 10.35
Parte Fundamental: Badminton				

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização	Instruções/Feedback	T
Exercício n.º 1: Toques de sustentação 1º: Estático 2º: Em Movimento Em cada grupo, cada aluno vai ter um número específico. Ao sinal do professor, o número solicitado por este, deverá dirigir-se até metade do seu campo e sustentar o volante, num primeiro momento: Estático; e posteriormente no segundo momento em movimento.	Sustentar o volante	1º momento (Estático)  O número 1 de cada grupo vai estar no seu campo a sustentar o volante, enquanto os restantes esperam pela sua vez.	-Efetuar entre 5 - 10 toques -Entregar o volante ao colega (segundo momento). -Endireitar o corpo; -Batimentos devem ser lentos para melhor controlo.	10.35
		2º momento (em movimento)- Ir até à linha e voltar) 		10.40
Exercício n.º 2: Técnica “Lob” Um elemento de cada grupo ficará mais à frente, responsável por lançar o volante com a raquete para os restantes elementos efetuarem a técnica (um a um).	Executar corretamente/ Aprimorar a técnica solicitada cooperando com os colegas		Os alunos devem: -Efetuar corretamente a pega da raquete;	10.40 5 10.45

Existirá um aluno que irá ser o distribuidor, ficará virado para os restantes colegas. Terá como objetivo lançar o volante de forma individual a cada um dos colegas, com estes a terem de executar a técnica solicitada: Lob			-Ao ver o volante a descer e prestes a cair no solo, devem efetuar um movimento de trás para a frente e de baixo para cima. 	
Exercício n. 93: Técnica “Clear” Um elemento de cada grupo ficará mais à frente, responsável por lançar o volante com a raquete para os restantes elementos efetuarem a técnica (um a um).	Executar corretamente/Aprimorar a técnica solicitada cooperando com os colegas	O volante é lançado pelo distribuidor, que poderá chamar o colega de forma individual com o intuito deste se chegar mais à frente do que os colegas para efetuar a técnica. 	Os alunos devem: - Efetuar corretamente a pega da raquete; - Ao ver o volante a altura ideal, colocar a raquete ligeiramente atrás e acima e da cabeça. Os alunos devem sempre ter atenção ao espaço e ao que os rodeia para evitar incidentes que ponham em causa a integridade física dos colegas. - Efetuar um movimento de trás para a frente, fazendo que um volante ganhe um movimento idêntico ao exemplo abaixo: 	10.45 5’ 10.50
Exercício n. 94: Jogo de Cooperação entre equipas	Promover a cooperação entre equipa		Os alunos devem:	10.50

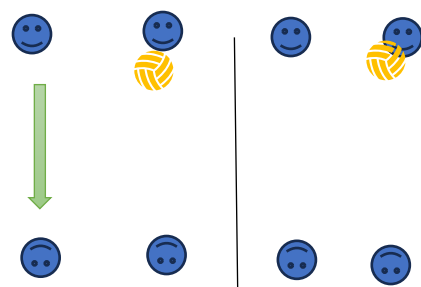
Cada aluno só poderá dar apenas um toque, com o intuito de passar o volante para a outra equipa sem que este caia no solo. Nota: Colocação da rede ou corda		Equipa 1 com Equipa 2 Equipa 3 com Equipa 4 Equipa 5 com Equipa 6	- Ao ler o jogo e a trajetória do volante; - Estar bem posicionado; - Ser rápido e preciso no momento de deslocação; - Utilizar o gesto técnico que se adequa mais ao momento “Posição Base”; “A pega da raquete”; “Aproxima-te”; “Recua para facilitar a técnica Clear”; “O pé que vai à frente deve ser o do mesmo lado do braço e mão que está a fazer a pega da raquete” Os alunos devem cooperar uns com os outros, evitando que o volante caia no solo	10’ 11.00
Exercício n. 5: Jogo de Competição entre equipas Os alunos à vez vão tentando colocar o volante no campo do adversário com o objetivo de eliminar a equipa contrária. Regra: Cada aluno só pode intervir em situação de 1x1 e só poderá tocar uma vez no volante.	Promover o espírito de competição saudável	Equipa 1 -Equipa 2 Equipa 3 - Equipa 4 Equipa 5 - Equipa 6	Os alunos devem ter atenção: - Ao ler o jogo e a trajetória do volante; - Estar bem posicionado; - Ser rápido e preciso no momento de deslocação; - Utilizar o gesto técnico que se adequa mais ao momento “Posição Base”; “A pega da raquete”;	11.00 10 11.10

Sempre que o volante cai no campo do adversário é um ponto para a sua equipa.			“Aproxima-te”; “Recua para facilitar a técnica Clear”; “O pé que vai à frente deve ser o contrário ao do braço e mão que está a fazer a pega da raquete”.	
Parte Final: Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Os alunos estarão sentados ao longo do ginásio, e deverão ouvir, atentamente o balanço feito pelo professor e ao mesmo tempo efetuar alongamentos com o objetivo de retornar à calma.	Efetuar o balanço da aula: aspetos positivos, aspetos negativos no decorrer da mesma; Solicitação de dúvidas. Prevenção de lesões após a aula.	-	-	11.10 5’ 11.15

3.2.2 Plano de Aula do 12.ºCD

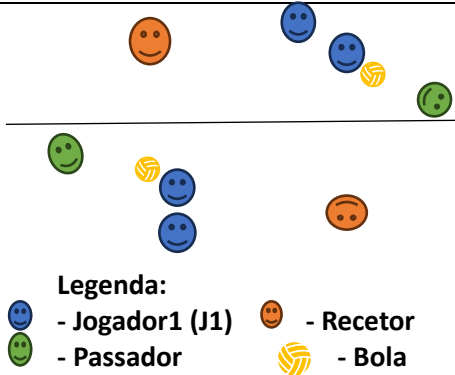
Plano de Aula	
Professor: André da Cruz Marques Antunes	
Turma: 12º CD	
Horário: 10h.25 – 11h.15	Duração: 50 minutos
Data: 9/01/2024. N.º Alunos: 24	
Local: Ginásio 1	

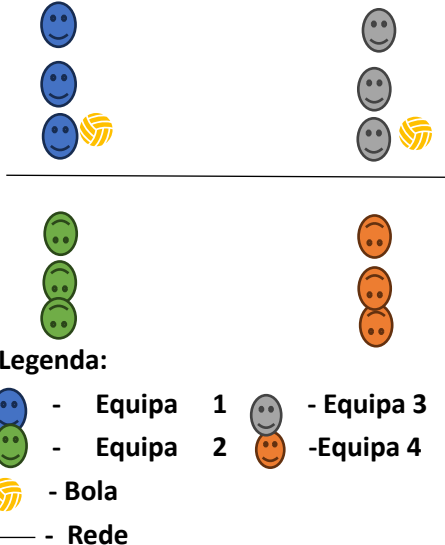
Matéria/Objetivo Geral	Recursos
Aula monotemática Matéria: Voleibol Objetivos Gerais: Consolidação das técnicas – Passe, Recepção. Promover situações de cooperação e de competição na modalidade de Voleibol.	Marcas Bolas de Voleibol Rede

Parte Inicial (Aquecimento)				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização	Instruções/Feedback	T
Aquecimento Geral - Relação entre Aluno - Bola (Passe – “toque de dedos”; Recepção – “Manchete”) Organização: 8 grupos - 4 filas de cada lado. Em primeiro lugar, os alunos que possuem a bola devem lançar para o colega que está à sua frente. Num segundo momento, os	Preparar os alunos para a prática		- O aluno deve: - Ir ao encontro da bola, deslocando-se, ficando debaixo da mesma. - Recepção, utilizando o toque de dedos ou a manchete	8.20 10'

alunos que receberam a bola devem enviar novamente a bola para o colega que se encontra à sua frente. 3 Fases: • 1.ª Fase: Não deixar a bola cair no chão, efetuando o passe para o colega através do Toque de Dedos (Colocar Bolas Altas). • 2.ª Objetivo: Não deixar a bola cair no chão, efetuando passe e o colega que recebe deverá proceder a dois toques ou seja (primeiro: manchete; segundo: Passe em toque de Dedos para o colega). • 3.ª Objetivo: Maior número de Passes sem que a bola caia no chão.	Orientação Visual/deslocamentos Aprimorar as técnicas: Passe e recepção.		- Efetuar o passe, utilizando o toque de dedos, colocando a bola alta.	8.30
---	--	--	---	------

Parte Fundamental: Voleibol

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização	Instruções/Feedback	T
Exercício n. 1: Passe- Deslocamento – Passe-Recepção. O jogador que tem a bola deve efetuar o Passe em Toque de dedos para o passador (jogador a verde), este deve devolver a bola a uma altura considerável para que o jogador que fez o passe, ao deslocar-se, consiga colocar a bola do outro lado da rede, utilizando o Toque de Dedos. O jogador laranja deve receber a bola, de preferência	Sustentar a bola Aprimorar o Passe + Deslocamento + Recepção	 Legenda:  - Jogador1 (J1)  - Recetor  - Passador  - Bola	J. 1- efetuar o passe para o passador, utilizando o toque de dedos. Passador - colocar a bola alta (toque de dedos ou manchete). J.1- deslocar-se junto à rede e efetuar o toque de dedos. Recetor- receber a bola sem que esta caia no solo. Pode	8.35 10'

utilizando a manchete e posteriormente agarre a bola, sem que esta toque no solo.		— - Rede	receber em toque de dedos ou em manchete.	8.45
Exercício n. 93: Situação de Competição (Toca e Sai) os alunos irão competir com os colegas que estiverem à sua frente (Qual a fila que fica com mais elementos). Nota: Ao fim de cada jogo, as equipas rodam, o que permite aos alunos jogarem com novos adversários.	Promover o espírito competitivo		Iniciar o jogo através do toque de dedos; Não são permitidos remates; Cada jogador pode apenas dar um toque na bola; Bolas Altas – utilizar toque de dedos; Bolas baixas – Utilizar manchete	8.54 6 9.00
Parte Final: Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Os alunos estarão sentados ao longo do ginásio, e deverão ouvir, atentamente o balanço feito pelo professor e ao mesmo tempo efetuar alongamentos com o objetivo de retornar à calma.	Efetuar o balanço da aula Prevenção de Lesões	-	-	9.00 5' 09.05

3.3 Ensino

No que concerne aos estilos de ensino, estes foram variando consoante o decorrer das aulas. Primeiramente, é fundamental que o docente, ao iniciar as suas aulas, explicita os objetivos das mesmas, indicando claramente a matéria que será lecionada. As instruções devem ser claras, objetivas e perceptíveis, uma vez que os alunos executam as atividades com o propósito de atingir os objetivos de cada tarefa. As instruções são fundamentais em diversos aspetos, tais como a orientação e clareza, a segurança, a aprendizagem, o desenvolvimento da autonomia, o desenvolvimento de habilidades cognitivas, *feedback* e avaliação, motivação e inclusão.

Durante a prática pedagógica, foi possível observar a utilização de estilos de ensino como o comando e a tarefa, sendo estes os mais frequentes entre os professores (Jaakkola & Watt, 2011). No estilo por comando, o professor é responsável por todas as decisões relativas à tarefa, fornecendo instruções específicas e controlando o ritmo e a frequência das execuções (Mosston & Ashworth, 2008). Já no estilo por tarefa, o professor define as atividades e fornece orientações e recursos para que os alunos cumpram o objetivo proposto, promovendo a aprendizagem através da realização da tarefa (Mosston & Ashworth, 2008).

Realçar o facto de todos os estilos de ensino serem fundamentais, não sendo correto afirmar que um estilo de ensino é melhor do que outro, pois todos têm as suas vantagens e desvantagens. Cabe ao docente conhecer e adaptar os estilos consoante as características e o comportamento dos seus alunos, uma vez que esses fatores influenciam o ambiente de aula.

Relativamente à leção, as aulas adotaram sempre uma abordagem monotemática (uma matéria por aula), muito por conta dos espaços reduzidos que a Instituição possui para as aulas de EF. Apesar dessa limitação, é função do docente incluir todos os alunos nas atividades. Uma das vantagens da abordagem monotemática é proporcionar mais tempo para que os alunos aprendam e aperfeiçoem determinadas ações/gestos em cada modalidade. Assim, o docente pode insistir na comunicação e na demonstração, tanto a nível coletivo como individual. Durante as aulas, a comunicação foi constante, com instruções claras e frequentes demonstrações.

Respetivamente à gestão de aula o docente deve ter em consideração o tempo e o espaço que decorre a ação. É uma das funções do professor de EF garantir mais tempo útil de aula, sendo que ao planear as aulas, o docente deve considerar o espaço, o número de aulas e a matéria a ser lecionada. Além disso, o professor deve saber gerir conflitos que possam surgir, nomeadamente os que resultam de atitudes negativas entre alunos, muitas vezes associadas à competitividade excessiva, que pode desvalorizar os colegas com diferentes níveis de aprendizagem.

O *feedback* teve um papel fundamental no decorrer das aulas, sendo que o mais utilizado foi o *feedback* pedagógico, considerado o mais estudado (Quina et al., 1998), podendo ser considerado como reforço ou com o intuito de fornecer uma informação (Quina & Carreiro, 1998). Durante a prática, em primeiro lugar, foi dada ênfase à utilização de *feedbacks* qualitativos para fornecer informações detalhadas sobre o desempenho e respetivo progresso individual de cada estudante. No entanto foram também introduzidos *feedbacks* quantitativos com o intuito de incentivar os alunos e garantir uma maior participação ativa por parte dos mesmos, nas aulas de EF. É importante mencionar que um dos aspetos fundamentais durante a preparação das aulas foi assegurar maior tempo de prática aos alunos com o intuito destes experimentarem e aprimorarem as suas ações técnicas, uma vez que, segundo Martins et al., (2017) o fator que influencia diretamente a aprendizagem dos alunos em EF é o tempo de

aprendizagem. Deste modo, o tempo de prática é fundamental para o sucesso do ensino na EF, sendo sempre considerado no planeamento das aulas.

No que se refere ao clima de aula, quando positivo, este contribui significativamente para a aprendizagem. Contudo, o docente deve estar consciente de que nem sempre o ambiente será favorável, devido às diferentes crenças, atitudes e comportamentos dos alunos. Por isso, é importante intervir prontamente para evitar situações indesejadas ou inadequadas.

Durante o EP, foram identificadas algumas dificuldades por parte do professor estagiário. Entre elas, a extensão da instrução inicial, a gestão do tempo útil de aula e o tempo colocado para cada exercício. No entanto, estas dificuldades foram progressivamente melhoradas ao longo do ano letivo, com o estagiário adotando uma abordagem mais clara e objetiva na instrução inicial e melhorando a gestão do tempo útil e das atividades.

3.4 Avaliação

Atualmente, a problemática da avaliação é um assunto central do sistema educativo, sendo caracterizada como uma área de enorme complexidade técnica e científica, o que acaba por dificultar a construção de modelos de intervenção (Batista, 2013). A avaliação divide-se em três momentos, a avaliação diagnóstica que tem como objetivo recolher informações sobre os conhecimentos, capacidades e dificuldades dos alunos, permitindo ao docente aplicar os métodos e estratégias pedagógicas mais adequados. A avaliação formativa permite identificar os conhecimentos adquiridos pelos alunos através de diversos instrumentos, possibilitando ao professor detetar sucessos e dificuldades, ajustando as estratégias de ensino para melhorar o rendimento escolar. Por fim, a avaliação sumativa consiste na síntese de todos os momentos da avaliação formativa, sendo a nota final atribuída pelo Conselho de Turma com base nas propostas dos professores das várias disciplinas. Importa mencionar que o objetivo da avaliação passa por utilizar diferentes métodos e técnicas de avaliação, tanto a avaliação sumativa como a avaliação formativa. Segundo Fernandes (2019), a avaliação sumativa permite ao docente elaborar um balanço relativamente ao conhecimento dos alunos e à sua capacidade final de uma disciplina, após um curto período, sendo considerada pontual, enquanto a avaliação formativa é contínua.

Na disciplina de EF, a avaliação deve ser feita preferencialmente em contexto de aula e, sempre que possível, de forma informal, integrando as tarefas de aprendizagem com as de avaliação (Batista, 2013). Estes momentos de avaliação informais contribuem para a avaliação sumativa, tendo como base a análise e reflexão sobre a progressão do aluno, que se refletirá numa avaliação quantitativa.

Relativamente à avaliação da disciplina de EF na Instituição, esta divide-se em 2 domínios de avaliação, sendo eles conhecimentos e capacidades, e atitudes e valores. No Quadro 5, são apresentados os domínios de avaliação e as subáreas de cada um, bem como os instrumentos de avaliação e a respetiva ponderação em percentagem (%).

Quadro 5

CrITÉrios de Avaliação de EF na Instituição

Disciplina	Domínios de Avaliação		Instrumentos de Avaliação	Ponderação
Educação Física	Conhecimentos/ Capacidades	Aptidão Física	Observação do desempenho	60%
		Atividades Físicas		
		Conhecimentos		
	Atitudes e Valores	Responsabilidade	Observação do desempenho Autoavaliação	40%
		Participação/Cooperação		
		Pontualidade/Assiduidade		
		Autonomia		

Ao analisar o quadro acima, é possível constatar que a componente com maior ponderação na nota final é a componente dos conhecimentos/capacidades, o que exige um maior empenho por parte dos alunos para alcançar uma boa classificação. O processo de avaliação das atividades físicas baseia-se nos critérios estabelecidos pelos Níveis Introdutório e Elementar dos Planos Nacionais de EF e das Aprendizagens Essenciais.

Destaca-se, ainda, a importância da avaliação da aptidão física, que é realizada por meio de um conjunto de testes incorporados no programa *Fitescola* (FITescola, 2021). O Quadro 6 apresenta os testes aplicados no contexto escolar, onde é possível observar uma associação de cores, que relaciona quatro capacidades físicas a quatro testes específicos. Cada cor corresponde a um teste, com o objetivo de avaliar uma determinada capacidade física.

Quadro 6

Testes FITescola

<i>Fitescola</i>				
Capacidades	Flexibilidade	Força Média	Força Superior	Resistência (Aptidão Aeróbia)
Testes	Abdominais	Extensão de Braços	Flexibilidade de Ombros	Vaivém

Em relação à avaliação, a área das Atitudes e Valores na disciplina de EF corresponde não só à Assiduidade e Pontualidade do aluno, como também às suas atitudes no decorrer de todas as aulas. A avaliação desta componente tem como critérios o nível de empenho, o comportamento (adequado ou inadequado), a motivação para participar nas atividades, e a participação ativa nas aulas. O objetivo desta componente é valorizar os alunos que demonstram esforço e comportamento adequado, de acordo com as normas de convivência e respeito pelos colegas, assim como o cumprimento das regras das modalidades. Durante a PES, observou-se que na Instituição onde este foi realizado, os docentes de EF atribuíam grande importância

a aspetos como a assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação nas aulas e o progresso realizado pelos alunos.

Além disso, os alunos sempre tomaram conhecimento dos Critérios de Avaliação da disciplina, ao terem realizado a sua autoavaliação, no final de cada período. Com o Professor RA, os alunos realizaram a autoavaliação, escrevendo no quadro a nota que achavam que mereciam. Já o Professor FC, com o auxílio do seu *tablet* falava acerca de cada avaliação (em cada matéria) e escutava atentamente os seus alunos.

O professor estagiário também contribuiu para o processo avaliativo, sendo responsável por registar os resultados dos alunos no teste de vaivém e enviá-los para o professor responsável. Os alunos podiam consultar as tabelas de referência dos testes do *FITescola*, afixadas no Ginásio 2 (ver Anexos C e D). Além disso, foi realizada uma avaliação conjunta com o colega de estágio MC, com base na observação das aulas de Ginástica de Solo, a pedido do professor RA. As avaliações decorreram nas turmas de 6.º ano, no Ginásio 2, e basearam-se no cumprimento das componentes críticas do exercício de pino contra a parede (no caso, colchão de quedas), numa escala de 1 a 5, em que 1 correspondia à incapacidade total de realizar o exercício e 5 à execução perfeita, sem dificuldades.

De acordo com informação fornecida pelos docentes, os alunos das turmas do 6.º C, 9.ºA e 12.º CD, obtiveram um bom aproveitamento, verificando-se que em 71 alunos, apenas 2 tiveram classificação negativa (Nível: 2 – Turma do 9.º A), devido à sua falta de assiduidade e pontualidade. Observou-se que, no final de cada período e no final do ano letivo, alguns alunos não obtiveram melhor classificação, face às suas atitudes durante as aulas, tendo esta componente um impacto bastante considerável na classificação final da disciplina de EF.

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

Esta área, além de apresentar a oferta educativa da Instituição, menciona os projetos que o Externato desenvolve anualmente. Também são descritas todas as atividades que decorreram ao longo do ano letivo 2023/2024, as quais foram possíveis acompanhar e participar. Importa destacar a consulta e análise de documentos essenciais, tais como o Projeto Educativo, o PAA e o Regulamento Interno da Instituição.

4.1 Oferta Educativa

A Instituição abrange desde a valência de Creche até ao Ensino Secundário. A valência de Creche é vista como o princípio duma etapa da vida de uma criança, sendo através da relação que a criança estabelece com os seus pares, numa estrutura com regras específicas, que esta inicia o seu processo de socialização e individualização, potenciando o desenvolvimento das relações afetivas e a formação da sua identidade. A Creche da Instituição, prevê o atendimento de crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 36 meses tendo como principal objetivo proporcionar-lhes um ambiente positivo de estímulo ao crescimento, à exploração e à aprendizagem. Relativamente ao Jardim-de-Infância, o Externato oferece atualmente quatro salas, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. As crianças ficam a cuidados de uma Educadora e uma Auxiliar de Ação Educativa. A equipa pedagógica é composta por quatro educadoras, um professor de EF, uma professora de Educação Musical, uma professora de Língua Inglesa e duas psicólogas, tendo como objetivo transmitir valores que eduquem as crianças para a cidadania tendo em conta o seu desenvolvimento, utilizando práticas pedagógicas e educativas. A intervenção tem o intuito de contribuir para o desenvolvimento de três áreas específicas, sendo elas: a Área de Expressão e Comunicação; a Área de Formação Pessoal e Social e a Área de Conhecimento do Mundo, cada uma delas com os seus objetivos específicos descritos abaixo:

Área de Formação Pessoal e Social

- Conhecer a identidade;
- Promover a socialização;
- Desenvolver a autonomia.

Área de Expressão e Comunicação

- Expressão Motora: Conhecer o corpo e suas capacidades;
- Expressão Dramática: Desenvolver situações da vida real e do imaginário;
- Expressão Plástica: Promover a criatividade, a descoberta e a exploração de diferentes materiais;
- Expressão Musical: Alargar a cultura musical e o desenvolvimento estético;
- Expressão Oral: Desenvolver a linguagem e as estruturas poético-literárias;
- Iniciação à Matemática: Incentivar e desenvolver o raciocínio lógico-matemático;
- Iniciação à escrita: Estimular o gosto para a leitura e a importância das letras na comunicação.

Área de Conhecimento do Mundo

- Conhecer o mundo e despertar a curiosidade e o desejo de aprender.

Já o 1º Ciclo, é visto segundo a Instituição como um ciclo em que o sucesso dos alunos é também o sucesso dos educadores. O grupo de docentes do 1º ciclo é constituído por uma equipa de professores profissionalizados e professores de expressões motoras e artísticas que têm como objetivo não só,

orientar e instruir os seus alunos, baseando-se nas aprendizagens curriculares, como também têm como função educar para a cidadania.

Em relação ao 2º Ciclo do Ensino Básico, este é apoiado por uma equipa docente totalmente profissionalizada que face à utilização de práticas pedagógicas diferenciadas incluindo conteúdos, processos, atitudes e valores, contribui para o desenvolvimento de competências/capacidades dos seus alunos que integra, o saber, o saber fazer e o saber-estar – Saber Ação. Além disso, é importante destacar o desenvolvimento atividades de complemento curricular, como forma de enriquecimento cultural, lúdico e cívico dos alunos, que visa a promoção do bem-estar dos mesmos, fornecendo-lhes os recursos necessários, ocupando o seu tempo livre de forma lúdica, criativa e formativa, auxiliando na construção de cidadãos solidários, participativos e intervenientes. A Instituição, promove e desenvolve vários projetos, como por exemplo: dinamizar atividades de carácter interdisciplinar, envolvendo a participação dos EE e de toda a comunidade escolar, promovendo uma melhor ligação entre a escola e a sociedade em geral. Deste modo, o Externato crê nos seguintes princípios fundamentais consagrados na Lei de Bases do Sistema Educativo: a globalização da ação educativa, a flexibilidade curricular e a integração das atividades educativas.

O 3º ciclo do Ensino Básico é considerado um ciclo de transição que pretende, com uma ação educativa integrada, conduzir ao sucesso dos seus alunos. Sendo este ciclo, considerado uma etapa crucial no “*curriculum*” de cada aluno, o Externato baseia-se em três conceitos fundamentais: diferenciação, adequação e flexibilização. Para além disto, é dada ênfase ao rigor científico em todas as áreas disciplinares e num trabalho contínuo e efetivo, de modo que, no final do 3º Ciclo do Ensino Básico, o sucesso dos alunos nos Exames Nacionais seja o fruto do trabalho árduo por parte dos docentes. Relativamente ao corpo docente do 3.º Ciclo, este pretende transmitir aos seus alunos à aquisição de saberes e competências, apostando na articulação das aprendizagens ligadas a componentes do currículo de carácter transversal, nomeadamente da educação para a cidadania, da compreensão e expressão em língua portuguesa, como também demonstrar a importância das novas tecnologias de informação e comunicação, promovendo atividades e projetos multidisciplinares.

Numa perspetiva de continuidade, (mediante o trabalho desenvolvido no Pré-escolar e no 1.º e 2º Ciclos) a Instituição pretende incutir e desenvolver os seus alunos através do “Saber-fazer” (ler, escrever, contar), com o intuito de se tornarem cada vez mais autónomos.

Assim, o perfil do aluno no final do 3.º Ciclo implica:

- a mobilização de saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreensão da realidade;
- o uso adequado de linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico como forma de expressividade;
- o uso correto da língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o seu pensamento;
- o uso de línguas estrangeiras para comunicar adequadamente em situações do quotidiano e para apropriação de informação;
- a pesquisa, seleção e organização de informação para a transformar em conhecimento mobilizável.

Por fim, o Ensino Secundário visa a integração do currículo e da avaliação, assegurando que esta constitui um elemento regulador do ensino e da aprendizagem. Este ciclo é considerado a transversalidade da educação para a cidadania e da valorização da língua e da cultura portuguesa em todas as componentes curriculares. Em termos da diversificação da oferta formativa, o Externato

oferece aos candidatos ao Ensino Secundário a possibilidade de frequentar o Curso de Ciências e Tecnologias, o Curso de Ciências Socioeconómicas e o Curso de Línguas e Humanidades.

Além das diferentes valências existentes, a Instituição promove diversas Atividades de Enriquecimento Curricular, conta com um Serviço de Psicologia e Intervenção Pedagógica (SPIP) e dispõe de um capelão. O SPIP tem como missão, em contexto educativo, prestar apoio psicológico e psicopedagógico, sendo constituído por uma equipa multidisciplinar que colabora na tentativa de materializar um conjunto de medidas que constituam uma resposta articulada e integrada aos problemas e necessidades sentidas pelos alunos. Segundo o site da Instituição, as atividades deste serviço são destinadas a toda a comunidade educativa, tendo como princípios orientadores e objetivos:

- Contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos e para a construção da sua identidade pessoal, bem como, prevenir comportamentos de risco;
- Avaliar e facultar acompanhamento psicológico e psicopedagógico;
- Elaborar um programa de Orientação Vocacional que acompanhe o percurso escolar dos alunos;
- Detetar necessidades educativas diferenciadas e estudar intervenções adequadas em cooperação com os docentes;
- Facultar informação sobre os meios/recursos à disposição do aluno e família, quer ao nível da comunidade escolar, quer no âmbito da sociedade civil em geral;
- Encaminhar e articular com os serviços especializados e competentes sempre que as situações ultrapassem o âmbito de intervenção deste espaço;
- Colaborar no levantamento de necessidades da comunidade educativa, com o fim de promover ações de formação para pessoal docente e não docente.

Sendo uma escola católica, o Externato dispõe de um Capelão, nomeado pelo Sr. Bispo de Setúbal. Abaixo é possível verificar as diversas propostas da capelania e equipa pastoral.

- Catequese;
- Celebrações especiais;
- Confissão;
- Espaço de encontro e de escuta;
- Eucaristia;
- Momentos de Dentro;
- Peregrinações.

Segundo a Instituição, em relação ao projeto de um estabelecimento de ensino, este resulta da conjugação de três importantes elementos, sendo eles o Projeto Educativo (apresentação do ideário, a visão, os princípios educativos e as matrizes curriculares), o PAA onde está a identificação e calendarização dos projetos e atividades que anualmente vão concretizando a forma como se desenvolve o projeto educativo) e o Regulamento Interno que apresenta a definição das regras de funcionamento da escola, de forma a favorecer um ambiente propício e relacional entre todos os membros da comunidade escolar.

Segundo o Externato, o Projeto Educativo assenta numa base de flexibilidade e respeito pelos ritmos e características pessoais, proporcionando um desenvolvimento pleno, num ambiente alegre e

estimulante. A preparação das crianças para novas aprendizagens potencia a sua autoestima, promove uma autoimagem positiva e vontade natural por aprender e descobrir.

O PAA é um documento estratégico que delimita as ações, projetos e atividades a serem realizadas por uma organização, Instituição ou entidade durante um ano específico. É, portanto, uma ferramenta de planeamento e gestão, permitindo que se estabeleçam metas claras e se organizem os recursos necessários de forma eficiente com vista a atingir objetivos previamente definidos. O PAA auxilia em termos do planeamento, pois ajuda a organizar todas as atividades e recursos necessários, ao longo do ano letivo, com o intuito de definir objetivos claros, definindo metas e prioridades para o período, orientando a equipa na execução das tarefas e também a nível da monitorização e avaliação, pois permite avaliar periodicamente se as atividades estão a ser realizadas conforme o planeado e se os objetivos estão a ser atingidos. No contexto escolar, o PAA organiza as atividades pedagógicas e eventos a serem realizados ao longo do ano letivo, ajudando a envolver toda a comunidade educativa. No Anexo I, é possível constatar todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo 2023/2024.

O Regulamento Interno da escola, defende os princípios gerais e organizativos do sistema educativo português, conforme se encontram estatuídos nos artigos 2.º e 3.º da Lei de Bases do Sistema Educativo, promovendo, a assiduidade, a integração dos alunos na comunidade educativa e na escola, o cumprimento da escolaridade obrigatória, a sua formação cívica, o sucesso escolar e educativo e a efetiva aquisição de saberes e competências. Mediante a reflexão da comunidade escolar, o Externato pretende formalizar uma experiência que há anos tem vindo a praticar. Inspirado no seu Projeto Educativo, defende os princípios de forma pedagógica, uniformizando critérios numa escola em crescimento e consolidação pedagógica. Este documento é um apelo aos educadores e EE, para o respeito pela criança que requer tempo e espaço adequados, visando um desenvolvimento intelectual, moral e social. Os alunos devem assumir com dignidade e responsabilidade o seu papel, tendo cada um os seus direitos e os seus deveres, através do respeito mútuo para com o próximo.

Relativamente a projetos, o Externato leva a cabo uma série de projetos que expressam a sua dinâmica e descrevem a preocupação por incutir, desde cedo, nos alunos um “espírito humanista, criativo, empreendedor e ativo no mundo em que vivemos”. O Quadro 7, descreve os projetos que são desenvolvidos, anualmente.

Quadro 7

Projetos da Instituição

Atividades de Verão (Triena 2ºCiclo - Secundário, OTL* - 1.ºCiclo, Praia – Pré-Escolar)	Feira de Minerais
Apoio Pedagógico	Feira do Livro
Aprender a Aprender	Festa de Natal
Associação de Estudantes	Jornal Escolar
Café-Concerto	Momentos de Dentro
Clube de Poesia	Os Pais vêm à Escola
Desporto Escolar	Pão por Deus
Dia dos Avós	Olimpíadas do Conhecimento

Dias da Cultura	Profissões
Economia Doméstica	Projetos de Intercâmbio
Encontro de Gerações	Torneios
Escola de Pais	Viagem de Finalistas
Feira da Ladra	Voluntariado

4.2 Direção de Turma

O Diretor de turma é o docente que leciona a sua disciplina e também a cidadania, antigamente denominada como formação cívica. Segundo Marques (2002), o Diretor de Turma tem inúmeras funções, sendo possível agrupá-las em três áreas: funções administrativas, funções pedagógicas e funções disciplinares. Estas funções remetem para a relação com vários intervenientes, sendo eles os alunos, professores e EE, tendo o Diretor de Turma a responsabilidade de promover e integrar os alunos, garantir aos professores a existência de recursos essenciais e informar os EE acerca do aproveitamento escolar dos seus educandos, bem como a sua assiduidade e participação nas atividades escolares. No *Quadro 8*, é possível verificar as funções divididas em 3 áreas bem como a descrição em cada uma delas.

Quadro 8

Funções do Diretor de Turma

Funções	Descrição
Funções Administrativas	- Elaborar e conservar os processos individuais dos alunos; - Apresentar ao coordenador dos diretores de turma, em cada ano, um relatório de avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo; - Organizar o dossier de turma (ficha biográfica do aluno); - Verificar e registar a assiduidade dos alunos; - Preparar e coordenar as reuniões do conselho de turma; - Verificar pautas e fichas de registo dos alunos.
Funções Pedagógicas	- Criar condições e elaborar estratégias para realizar atividades interdisciplinares; - Coordenar o processo de avaliação sumativa e formativa, garantindo o carácter globalizante e integrador; - Coordenar planos de recuperação; - Propor avaliação especializada; - Elaborar planos de estudo em caso de retenção; - Propor medidas de apoio educativo e respetiva avaliação
Funções Disciplinares	- Apreciar ocorrências de insucesso indisciplinar.

Nota. Adaptado de Marques, (2002)

Durante o ano letivo 2023/2024, foi possível acompanhar diariamente o trabalho realizado pelos Professores RA, sendo Diretor de Turma do 9.ºB e Coordenador do DEF. Deste modo além das aulas de EF foi também possível estar presente nas aulas de cidadania, tendo como objetivo não só alertar os alunos para o seu comportamento e aproveitamento, como também reunir e incentivá-los a participar em atividades e/ou propósitos que a Instituição defende (exemplo: recolha de alimentos para cabaz de Natal). Sendo assim, toda a logística era planeada nas aulas de cidadania com o intuito de existir uma colaboração positiva de cada aluno.

A partir de novembro, as aulas de cidadania começaram a ser, juntamente, com a turma do 9.º A, sendo o Professor CV o Diretor de Turma. Desta forma, as aulas de cidadania do 9.º ano, que se realizavam todas as segundas-feiras desde as 12h:25 - 13h:15, foram aproveitadas para definir e realizar todos os preparativos para a elaboração do Café-Concerto (atividade que se realizou no dia 22 de março de 2024).

O Café-Concerto, foi um trabalho de projeto realizado pelos alunos do 9.ºano, que se intitula por “9ªArte”. Os docentes tiveram como missão orientar e cativar os alunos na realização deste projeto, dado que a participação ou não de cada um irá ser contabilizada na nota da disciplina de cidadania. Este projeto reforça o papel da interdisciplinaridade, pois engloba várias disciplinas, entre elas a cidadania (os valores), tendo como tema principal “(E)motions” (Emoções), a EF (Dança, Expressão Corporal e Ginástica), a Educação Visual (os cenários feitos pelos alunos, com o auxílio da Professora T) e a disciplina de Português, (poemas elaborados pelos próprios alunos, com a aprovação do Professor JG).

Relativamente à organização deste projeto, foi possível verificar que o Professor RA, deu oportunidade a todos de exprimir as suas opiniões e sentimentos, tanto que existiu interesse por parte de alguns dos alunos em cantar e/ou tocar algum instrumento musical, o que acabou por se verificar (uma das alunas cantou, outra tocou piano). Tal projeto proporcionou através da associação de diferentes expressões artísticas, a oportunidade de os alunos desenvolverem a sua personalidade, a sua forma de comunicação através das expressões, a criatividade e a sensibilidade estética. O projeto surgiu no âmbito da interdisciplinaridade, pois engloba várias disciplinas, entre elas a cidadania (os valores), a EF (Dança, Expressão Corporal), a Educação Visual (elaboração de cenários) e a disciplina de Português (poemas realizados pelos alunos). Deste modo, reforça-se a importância da interdisciplinaridade no processo de ensino aprendizagem dos alunos, demonstrando-lhes que existe interligação entre os conteúdos das diferentes disciplinas. É essencial referir que o conceito interdisciplinaridade segundo Cosme (2018), está relacionada com um conjunto de ligações entre os diferentes conteúdos disciplinares, conceitos e temas, promovendo o interesse dos alunos em vivenciarem as conexões existentes entre as áreas curriculares.

Deste modo, foi possível observar e acompanhar de perto todo o envolvimento do projeto, destacando-se o empenho dos professores e dos alunos, bem como o seu comportamento ao longo do ano letivo. O projeto foi concluído de forma muito positiva, recebendo aplausos e elogios do diretor, dos professores, assistentes operacionais e dos seus EE. No Anexo E, é possível verificar o guião do projeto de cidadania realizado pelo professor RA tendo disponibilizado para o professor estagiário ter acesso e acompanhar todo o processo.

4.3 Atividades

O EP permite ao professor estagiário observar, interagir, planificar e lecionar. No entanto, é fundamental não descurar da importância da presença e participação ao longo do ano letivo em atividades que ocorram dentro e fora da Instituição. Deste modo, abaixo estão descritas de forma organizada e pormenorizada as atividades que foram possíveis presenciar ao longo do ano letivo 2023/2024.

Quadro 9

Atividades desenvolvidas na Instituição

Datas	Atividade
29 de setembro	Dia Europeu do Desporto na Escola 2023 – “A Maior Aula de EF do Mundo” Tema: “Alegria no Desporto” Horário: 10:05 - 10:30 Local: Átrio (em frente à sala dos professores)
11 de outubro	Comemoração (Dia da Escola) Horário: 10:00: 10:30 Local: Externato
10 de novembro	Corta-Mato Escolar e Feira da Ladra Horário: 8:30: 13:30/ 14:30 -16:00 Local: Seminário Maior de São Paulo de Almada
15 de dezembro	Festa de Natal Horário: 19.00h – 21.00h Local: Externato
15 de janeiro	Aula Inaugural D. Américo Aguiar (Testemunho de vida e de Vocação) Horário: 12.30-13.15 Local: Anfiteatro do Externato
9 de fevereiro	Visita de Estudo ao Museu e Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT) Central Turmas: 9.º A e 9.ºB Horário: 9:00 - 12.30 Local: Museu e Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT Central), Lisboa
15 e 16 de fevereiro	Dias da Cultura (Torneios Internos) 15 de fevereiro: Voleibol (6x6) – 9.º / 10.º/ 11.º e 12.º anos Horário: 8:15- 14:25 16 de fevereiro: Basquetebol (3x3) – 5.º e 6.º anos Horário: 8:15- 9:15 16 de fevereiro: Voleibol (4x4) – 7.º e 8.º anos Horário: 10:25 -12:25 Local: Ginásio 1 do Externato
21 de fevereiro	Participação no Torneio de Futebol

	Horário: 13:20- 13:40 Local: Campo do Externato
22 de fevereiro	<i>Webinar: “Olhos nas redes – abusos: prevenir e denunciar!”</i> Horário: 10:30h – 11:30h Local: Anfiteatro do Externato
23 de fevereiro	Corta-Mato Distrital Horário: 8:30h- 13:30 Local: Parque Urbano da Várzea (Setúbal)
22 de março	9ª Arte Horário: 20:30 – 22.30 Local: Anfiteatro do Externato
5 de junho	Dia do Planetário na Escola: “O Despertar da Era Espacial no Segundo Ciclo” Horário: 10:25-11.00 Local: Ginásio 1
15 de junho	Festa de Final de Ano Horário: 15:00 h – 18:00 h Local: Recreio da Pré-Primária

De acordo com o quadro acima, concluiu-se que a maioria das atividades decorreram dentro do Externato, à exceção do Corta-Mato Escolar que decorreu no Seminário Maior de São Paulo de Almada; a Visita de Estudo dos alunos do 9.º Ano (9.ºA e 9.ºB) ao Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT Central), em Lisboa e por fim o Corta-Mato Distrital que se realizou no Parque Urbano da Várzea, localizado em Setúbal. Abaixo estão descritos todos os relatórios das atividades acima mencionadas.

Relatório: Dia Europeu do Desporto na escola

O Dia Europeu do Desporto na escola, atividade integrada na “Semana Europeia do Desporto” decorreu no dia 29 de setembro de 2023. Esta iniciativa é desenvolvida, desde 2015, tendo como objetivo promover o desporto e a atividade física em contexto europeu, através de diversas atividades dirigidas a toda a comunidade, independente da idade ou do nível de preparação física. O tema deste ano foi a “Alegria no Desporto”. Para além de promover atividades regulares do Desporto Escolar, as escolas foram desafiadas para se associarem a este dia, incentivando, também, a dinamização de outras atividades lúdicas que proporcionem experiências positivas e alegria através do movimento, para os alunos e para a comunidade educativa alargada. O professor R ficou encarregue de informar e partilhar informação com os colegas efetuando um convite via *e-mail* a todos os docentes. A atividade desenvolvida foi uma pequena atuação de Dança Tradicionais Europeias executada por alguns alunos do 8ºB, contando com a colaboração do professor RA, que decorreu entre as 10:05-10:30, no átrio em frente à sala de professores. Por último, referir que a última dança era de participação livre, ou seja, verifiquei não só a entrada de alunos que estavam a assistir como também de outros docentes e o Sr. Diretor. Enquanto estudante-estagiário, fiquei encarregue de passar as músicas, de forma ordenada, e pude constatar sentimentos de alegria, entusiasmo e diversão por parte de todos os intervenientes.

Relatório: Dia da Comemoração da Escola

O Externato comemora o seu dia a 8 de outubro, no entanto, dado que esse dia do ano de 2023 foi um domingo, comemorou-se o dia da comemoração da escola no dia 11 de outubro. Esta comemoração decorreu no pátio da escola, durante o intervalo das 10:05 às 10:25, onde foram entregues pelo Diretor os Prémios de Mérito aos alunos referentes ao ano letivo anterior. No final, as alunas do 10.º e 11.º anos apresentaram uma performance de dança, e toda a comunidade presente cantou o Hino da Instituição.

Relatório: Corta-Mato Escolar

No dia 10 de novembro, decorreu o Corta-Mato Escolar, atividade que se iniciou por volta das 9:30 e terminou às 13:30, no Seminário Maior de São Paulo de Almada. Acabei por estar presente no Externato por volta das 8:00, com o intuito de auxiliar e de perceber também qual o percurso que os alunos iriam percorrer. Referir que fui na companhia dos professores: DD, FC, RA e RF. Ao chegar ao local, fiquei a conhecer o trajeto da prova que os alunos iriam realizar. Utilizou-se fita (vermelha e branca) para auxiliar os alunos a visualizar o caminho que tinham de percorrer, zelando também pela sua segurança. Colocada a fita, aguardou-se pelas chegadas de todas as turmas que efetuavam o caminho a pé, desde o Externato até ao local da prova, acompanhados pelo seu Diretor de Turma. A competição foi organizada por escalões: infantis A e B, iniciados e juvenis, tanto no feminino quanto no masculino. Na parte da tarde, às 15:00, decorreu a Feira da Ladra no pátio da pré-primária. Nessa feira, os alunos venderam brinquedos e livros usados, entre outros objetos, simbolizando o valor da partilha e solidariedade.

Relatório: Festa de Natal

No dia 15 de dezembro, decorreu a Festa de Natal no Externato que se iniciou por volta das 19:00 horas e terminou por volta das 21:00 horas. O evento incluiu um Mercado de Natal onde os alunos vendiam chocolates e rebuçados decorados para enfeitar árvores de Natal. A creche e os alunos do 1.º Ciclo apresentaram canções de Natal, e o professor RA dinamizou danças com os alunos do 3.º Ciclo e outros docentes. Foi um evento marcado pela união e alegria, terminando com uma mensagem do Diretor, desejando a todos uma época festiva com paz e amor.

Relatório: Aula inaugural D. Américo Aguiar (Testemunho de vida e de Vocação)

No dia 15 de janeiro de 2024, realizou-se a *Aula Inaugural*, dirigida por D. Américo Aguiar, Bispo de Setúbal, destinada aos alunos do 3.º Ciclo e Secundário. A sessão decorreu no Anfiteatro das 12:30 às 13:15, onde o Bispo abordou a importância de cada pessoa encontrar e realizar o sonho que Deus tem para si. Também refletiu sobre a revolução digital, destacando a necessidade de equilibrar o uso da tecnologia para promover um crescimento saudável e feliz. No final, os alunos tiveram a oportunidade de tirar uma selfie com o Bispo, recentemente nomeado cardeal da Igreja Católica em Portugal.

Relatório: Visita de Estudo (Ida ao Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia -MAAT)

No dia 9 de fevereiro de 2024, os alunos do 9.º ano (turma A e turma B) realizaram uma visita de estudo ao MAAT (Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia), em Lisboa. Como estagiário, acompanhei os alunos juntamente com os professores RA, CV e MF. A visita começou às 9:00 e incluiu uma visita

guiada, na qual os alunos participaram ativamente. O MAAT é um espaço dedicado à prática criativa e ao discurso crítico, com exposições que vão desde a história da eletricidade até à arte contemporânea. Foi uma visita bastante interessante, cujo vários alunos participaram ativamente nas questões feitas pelo guia que nos acompanhou durante a visita ao Museu. Além disso, os alunos e professores foram desafiados a uma atividade prática que tinha como objetivo entender como funcionam determinadas ligações.

Relatório: Dias da Cultura

Os *Dias da Cultura* ocorreram nos dias 15 e 16 de fevereiro de 2024. No âmbito da disciplina de EF, foram organizados *Torneios Internos* de Basquetebol e Voleibol, no Ginásio 1. No dia 15, participaram alunos do 9.º ano e do Secundário, jogando voleibol. No dia 16, os alunos do 2.º Ciclo e do 7.º e 8.º anos competiram em basquetebol (3x3). A competição foi animada e competitiva, envolvendo toda a comunidade escolar. Realçar que os jogos foram arbitrados e controlados por dois alunos do Externato. Os jogos que ocorreram foram bastante interessantes e competitivos cujo foi possível verificar entusiasmo por parte de todos os intervenientes. É possível visualizar o quadro competitivo através do Anexo F.

Relatório: Torneio de Futebol

No dia 21 de fevereiro, participei no *Torneio de Futebol* organizado pela Associação de Estudantes, jogando na equipa dos professores contra alunos do 11.º ano. O torneio decorreu no campo do Externato, e foi marcado por um ambiente de entusiasmo e boa disposição entre professores, assistentes operacionais e alunos. Foi um jogo bem disputado, com vários alunos na bancada do campo a apoiar, traduzindo-se numa atmosfera incrível. No meu entender, este tipo de atividades é extremamente benéfico, pois existe uma boa disposição por parte dos professores e assistentes operacionais como também dos alunos, o que beneficia a interação entre todos.

Relatório: Webinar “Olhos nas redes – abusos: prevenir e denunciar!”

No dia 22 de fevereiro, pelas 10:30, decorreu no Anfiteatro um *Webinar* intitulado “Olhos nas Redes – abusos: prevenir e denunciar!”, destinado a alunos dos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário. O tema central foi a prevenção dos abusos nas redes sociais, alertando para os perigos da exposição excessiva e incentivando um uso consciente e seguro das plataformas digitais. No dia 22 de fevereiro, por volta das 10:30H decorreu no Anfiteatro um *Webinar* intitulado “Olhos nas redes – abusos: prevenir e denunciar!”. Este *Webinar* foi destinado a jovens do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino básico e Ensino Secundário, abordando o tema dos perigos da Internet, sobretudo os abusos nas redes sociais. O *Webinar* foi transmitido no Anfiteatro, via *teams*, onde os oradores dialogaram acerca do tema das redes sociais e dos perigos que podem existir se não tivermos cuidado. As redes sociais devem ser utilizadas para nos atualizarmos acerca de notícias atuais, para comunicarmos com entes queridos que estão afastados, no entanto existem algumas desvantagens se não formos conscientes, podendo correr riscos e expondo-nos demasiado para quem não conhecemos. Ao conversarmos com desconhecidos podemos correr o risco de nos expor demasiado, confiando em promessas e não em ações. Desta forma, os oradores alertaram para o uso controlado das redes sociais, tendo os EE um papel fundamental no que respeita ao tempo de utilização dos aparelhos eletrónicos. O avanço tecnológico é benéfico, no entanto trouxe também algumas desvantagens, sobretudo para aqueles que acreditam

em tudo o que vem, não sabendo quem está por detrás dos ecrãs e quais as suas verdadeiras intenções. Antes de terminar, os oradores partilharam um vídeo que transmitiu mensagens de alerta incentivando para a prevenção face à utilização das redes sociais e ao direito de denunciar, segundo as leis quando sentirmos que fomos enganados, subornados por quem nos quis prejudicar e/ou humilhar.

Relatório: Corta-Mato Desporto Escolar CLDE Península de Setúbal

O Corta-Mato Distrital decorreu no dia 23 de fevereiro, no Parque Urbano da Várzea, pertencente ao distrito de Setúbal. Acompanhei os 26 alunos que participaram e representaram a Instituição, juntamente com os professores RA e DD. Enquanto professor estagiário, tive como missão auxiliar os alunos colocando os alfinetes nos respetivos dorsais e aguardar junto à meta do percurso os alunos que acabavam a prova, encaminhando-os juntamente do grupo. A meu ver os alunos conseguiram gerir o esforço, realizando uma prova de acordo com as suas possibilidades. O Anexo G, apresenta duas fotografias como evidência.

Relatório: 9ª Arte

A 22 de março de 2024, realizou-se no Anfiteatro do Externato o espetáculo intitulado “9.ªArte” que teve como objetivo a participação dos alunos do 9.ºAno (Turma A e Turma B). O tema da 9ª Arte foram as Emoções e pude constatar que os alunos atuaram de uma forma excecional, sendo reconhecido o trabalho árduo realizado pelos professores CV, T, JG e RA. Os alunos dançaram, declamaram alguns poemas, cantaram, tocaram, conseguindo arrecadar inúmeros aplausos de todo o público presente (EE e restantes membros da família dos alunos, além de alguns professores e assistentes operacionais). Realçar que apesar de um ou outro aluno, revelar um comportamento menos ajustado ou dificuldade a nível da interação social e com “medo do palco”, tiveram outro tipo de participação, auxiliando o professor JG na Sala de luzes. No final do espetáculo, o diretor que também esteve presente com um lugar de destaque na primeira fila do Anfiteatro, deixou uma mensagem aos alunos, transmitindo confiança e orgulho de todos. Além de ter agradecido aos alunos, mencionou também a persistência e a resiliência que os professores tiveram até ao dia do espetáculo: “Um agradecimento especial a todos os professores que tiveram a missão de orientar estes alunos, pois só com compromisso, dedicação e trabalho se pôde assistir-se a um belíssimo espetáculo, Muitos Parabéns a Todos”.

Relatório: Planetário na Escola “O Despertar da Era Espacial...no Segundo Ciclo”

No dia 5 de junho, os alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico, tiveram o privilégio de assistir a um evento que decorreu no Externato, entre as 9.15 e as 12.15 – O Planetário veio à Escola: “O Despertar da Era Espacial... no Segundo Ciclo”. Este evento, decorreu no Ginásio 1, dentro de uma espécie de insuflável, cujo orador Luís alertou todos para o silêncio e para as regras após a entrada no insuflável. Neste evento, além da minha presença, esteve presente também o professor RA e a professora A (Diretora de Turma do 6.ºB) no horário das 10.25 até às 11.15. O orador iniciou o seu discurso, perguntando aos alunos se sabiam identificar os pontos cardeais (Norte, Sul, Este e Oeste). Após a resposta por parte dos alunos, voltou a questionar os mesmos acerca onde nasce e onde se põe o Sol. Após essas questões, o orador falou acerca de curiosidades do Sol, existindo algumas perguntas por parte dos alunos. Após falar sobre o Sol, o orador falou acerca da Lua e das suas fases o que suscitou ainda mais curiosidade por parte dos alunos presentes. Após falar sobre o Sol e a Lua, o orador Luís mostrou imagens tanto da lua como do Sol, seguindo para a temática dos Planetas (Mercúrio, Vénus, Terra,

Marte, Júpiter, Saturno, Úrano e Neptuno. Existiram muitas questões que os alunos acabaram por se entusiasmar, havendo um diálogo muito interessante entre o orador e os próprios alunos. O diálogo terminou com um pequeno vídeo que mostrou a primeira ida do homem à Lua. *Neil Armstrong* e *Buzz Aldrin*, deslocaram-se na primeira nave espacial que aterrou na Lua intitulada *Apolo11* no ano de 1969. Esta viagem ficou marcada também pela bandeira americana que Neil Armstrong colocou na Lua, após a sua chegada uma vez que se falava, desde 1957 sobre a corrida espacial entre os Estados Unidos da América e a União Soviética (atualmente Rússia).

Relatório: Arraial Santos ao Despique - Festa Final de Ano

No dia 15 de junho, realizou-se a Festa Final de Ano, intitulada “Arraial Santos ao Despique”. Esta Festa decorreu no Externato, no pátio do Jardim de Infância e pude verificar atividades como Artesanato, Animação, Dança e Música. Antes disso, realizou-se uma Missa por volta das 16 horas. À imagem da Festa de Natal, pude também verificar a existência de umas mini bancas onde além de comida, eram vendidos manjericos e também acessórios como pulseiras e fios. Os alunos dos 6.º anos (6.ºA/6.ºB e 6.ºC), dançaram em simultâneo as seguintes danças: “Erva Cidreira”, “Regadinho”, “Mat’Aranha” e “Tia Anica”. Os alunos tiveram à altura deste grande desafio, numa tarde de muita alegria e animação, sendo muito aplaudidos por todos.

5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

INCLUSÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ATITUDES DE ALUNOS DO ENSINO PRIVADO ANTES E DEPOIS DE UMA AULA SOBRE PARADESPORTO

André da Cruz Marques Antunes [1], Renata Mateus Willig [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

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

Resumo

Enquadramento: As atitudes dos alunos sem deficiência são determinantes, em relação à inclusão de alunos com deficiência, mais especificamente na disciplina de Educação Física. A comunidade escolar ao aceitar a diversidade pode contribuir positivamente face à inclusão. **Objetivo:** Analisar as atitudes de alunos do ensino Básico e Secundário, privado, em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física antes e depois da participação numa aula paradesportiva. **Métodos:** Participaram no estudo 49 alunos, sendo 21 do 6.º ano, 15 alunos do 9.º ano e 13 alunos do 12.º ano de escolaridade, do ensino privado. Foi aplicado o questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education – Revised* (CAIPE-R), versão adaptada para português por Campos, Ferreira e Block (2013), no dia 11 de março (pré-atividade) e nos dias 6, 8 e 9 de maio de 2024 (pós atividade), já a intervenção prática sobre a modalidade de futebol para cegos decorreu nos dias 8, 9 e 10 de abril. Para comparar os momentos pré e pós intervenção realizou-se, primeiramente, uma análise descritiva das variáveis independentes e posteriormente o teste não Paramétrico de Wilcoxon para comparar as Atitudes gerais da Educação Física, as Atitudes específicas (regra) e por fim as Atitudes globais. **Resultados:** De forma geral, não se verificou melhorias significativas, no entanto o sexo feminino tem tendência a ter atitudes mais positivas em relação à inclusão de alunos com deficiência, nas aulas de Educação Física, enquanto o 6.º ano obteve melhores resultados relativamente às Atitudes Gerais, Específicas e Globais, em relação aos restantes anos de escolaridade (9.º e 12.º anos). **Conclusão:** Apesar de, em termos gerais, não se verificarem melhorias significativas em nenhuma das atitudes após a intervenção, a literatura aponta para resultados positivos e crê que a prática de atividades paradesportivas nas aulas de Educação Física é benéfica para os alunos sem deficiência, em relação à inclusão de alunos com deficiência. Uma amostra mais ampla, poderia ter contribuído para enriquecimento do estudo.

Palavras-Chave: Atitudes; Alunos; Inclusão; Educação Física.

INCLUSION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: PRIVATE SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES BEFORE AND AFTER A CLASS ON PARASPORT

Abstract:

Background: The attitudes of non-disabled students are critical regarding the inclusion of students with disabilities, particularly in Physical Education classes. When the school community accepts diversity, it can positively impact inclusion efforts. **Objectives:** To analyze the attitudes of students in private Basic

and Secondary Education toward the inclusion of students with disabilities in Physical Education classes, both before and after participating in an adaptive sports class. **Methods:** The study included 49 students, with 21 in the 6th grade, 15 in the 9th grade, and 13 in the 12th grade from a private school. The questionnaire "Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education – Revised (CAIPE-R)" adapted to Portuguese by Campos, Ferreira, and Block (2013) was administered on March 11th (pre-activity) and May 6th, 8th, and 9th, 2024 (post-activity). The adaptive sports intervention, focused on blind football, took place on April 8th, 9th, and 10th. To compare pre- and post-intervention moments, a descriptive analysis of independent variables was conducted first, followed by the non-parametric Wilcoxon test to compare General Physical Education Attitudes, Specific Attitudes (rule-based), and Overall Attitudes. **Results:** Overall, there were no significant improvements; however, female students tended to have more positive attitudes toward the inclusion of students with disabilities in Physical Education classes. The 6th-grade students achieved higher scores in General, Specific, and Overall Attitudes compared to the other grade levels (9th and 12th grades). **Conclusion:** Although no significant improvements were observed in any attitudes post-intervention, existing literature suggests positive outcomes, indicating that adaptive sports activities in Physical Education classes are beneficial for non-disabled students concerning the inclusion of students with disabilities. A larger sample size could have enriched the study's findings.

Keywords: Attitudes; Students; Inclusion; Physical Education.

Introdução

A inclusão é um princípio fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, onde a diversidade humana é valorizada e respeitada. Cada indivíduo possui características únicas que o diferenciam dos outros, e o respeito por essas diferenças é essencial para que todos se sintam integrados na sociedade. Ao longo da história, o conceito de deficiência foi interpretado de diversas maneiras, levando a diferentes abordagens e intervenções políticas. Luísa et al. (2020) destacam que a forma como as sociedades definiram a deficiência influenciou os modelos de inclusão adotados, desde tempos em que a eliminação era uma resposta comum, até a Idade Média, quando as pessoas com deficiência eram marginalizadas.

Autores como Tom Shakespeare e Michael Oliver foram fundamentais para a reformulação desse conceito, defendendo o modelo social da deficiência. Shakespeare (2006), em "Disability Rights and Wrongs", desafia o modelo médico tradicional e propõe uma visão centrada na remoção das barreiras sociais que limitam a participação plena das pessoas com deficiência. Oliver (1990), por sua vez, foi pioneiro ao afirmar que a deficiência é uma construção social, sustentada por obstáculos que a sociedade impõe.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004) define a deficiência como uma condição caracterizada por uma perda ou anomalia nas funções psicológicas, fisiológicas ou anatômicas, limitando a participação em atividades sociais em igualdade de condições. Nos dias de hoje, a deficiência é vista sob uma perspectiva inclusiva, apoiada por orientações legislativas e políticas que promovem a reabilitação, educação e inclusão social das pessoas com deficiência (Vitorino et al., 2015). A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (ONU, 2006) reforça que as barreiras sociais,

e não as limitações físicas ou mentais, são os principais fatores que impedem a participação plena e efetiva dessas pessoas na sociedade.

Em Portugal, a legislação garante o direito a uma educação inclusiva para todos os alunos. O Decreto-Lei n.º 54/2018 estabelece que as escolas regulares devem ser o local onde todos os alunos, independentemente das suas necessidades, recebam educação. Este documento define que a inclusão escolar concretiza o direito de cada aluno a uma educação que responda às suas potencialidades, expectativas e necessidades no âmbito de um projeto educativo comum e plural. Segundo Valente (2020), esta abordagem promove o sentido de pertença e a participação ativa de todos os alunos, contribuindo para maiores níveis de coesão social.

Além disso, Sanches (2020) destaca a presença de equipas multidisciplinares nas escolas portuguesas, compostas por educadores sociais e outros profissionais, que têm como objetivo implementar medidas educativas que promovam o sucesso escolar e a inclusão. Essas equipas trabalham para desenvolver competências sociais e emocionais, estreitar a relação entre escola e família, e envolver a comunidade educativa de forma mais ativa.

No âmbito da educação, a inclusão tornou-se um movimento que visa garantir que todas as crianças, independentemente das suas necessidades, tenham acesso à educação em condições de igualdade. Freire (2008) e Pereira et al. (2021) defendem que a responsabilidade pela inclusão nas escolas não recai sobre o aluno com deficiência, mas sobre toda a comunidade educativa. As escolas devem criar ambientes que promovam a inclusão e assegurem a participação ativa de todos os alunos, inclusive daqueles com necessidades educativas especiais. A Declaração de Salamanca (1994) e a legislação portuguesa, como o Decreto-Lei n.º 54/2018, reforçam a importância de uma educação inclusiva, que ofereça a todos os alunos a oportunidade de desenvolverem o seu potencial num ambiente de equidade. Para Campos & Entresede (2024), a escola inclusiva tem como intuito oferecer uma educação de qualidade a todos os estudantes, combatendo a exclusão social e os estereótipos negativos relativamente às crianças com deficiência. Neste sentido, a escola, considerada como um meio crucial para a promoção de atitudes positivas, particularmente na disciplina de Educação Física (EF). A disciplina de EF tem um papel significativo no processo de inclusão, pois promove a interação e o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos. Garozzi & Chicon (2021) enfatizam que a EF é responsável pela disseminação da cultura corporal de movimento e pode ser um meio eficaz para incluir todos os alunos, independentemente das suas capacidades. No entanto, a inclusão nas aulas de EF apresenta desafios, especialmente para o docente, que deve adaptar as atividades para atender às necessidades individuais dos alunos, respeitando o ritmo e as capacidades de cada um. Deste modo, a adaptação poderá ser uma das respostas para auxiliar no processo de inclusão, pois o docente ao adequar a exigência da tarefa ao nível do desempenho do aluno, está a contribuir para a sua aprendizagem, respeitando o seu ritmo bem como as suas características Alves e Fiorini (2018). De acordo com Sherrill (2004), citado por Campos & Entresede (2024), o sucesso da inclusão depende em grande medida da qualidade dos programas de EF e da possibilidade de estes irem ao encontro das necessidades de cada estudante. Neste sentido, o impacto da implementação de programas de sensibilização nas aulas de EF tem sido amplamente estudado, levando a necessidade de compreender se a realização de aulas de EF envolvendo modalidades paradesportivas podem também ser benéficas para a inclusão.

Assim, o objetivo do presente estudo é analisar as atitudes de alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário, numa escola privada, relativamente à inclusão de alunos com deficiência, antes e depois de uma aula de EF sobre paradesporto. A hipótese é que a participação numa aula de EF dedicada ao

paradesporto influenciará positivamente as atitudes dos alunos sem deficiência, promovendo, assim, uma maior aceitação e inclusão dos seus colegas com deficiência nas aulas de EF.

Materiais e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como estudo experimental, sendo que para Locke & Lambdin (2003) este serve para avaliar a eficiência de diversos métodos de ensino e programas de treino, concentrando-se na comprovação prática e baseada em evidências das abordagens utilizadas na disciplina de Educação Física.

Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 49 alunos, 34 meninos e 15 meninas distribuídos pelos diferentes anos de escolaridade: 6.ºC (2.º Ciclo do Ensino Básico), 9.ºA (3.º Ciclo do Ensino Básico e 12.ºCD (Ensino Secundário), pertencentes a uma instituição privada, localizada no concelho de Almada. Foram incluídos os alunos que frequentaram regularmente as aulas de EF, aceitaram e entregaram o consentimento dos respetivos Encarregados de Educação (EE); e excluídos os alunos que não participaram e pelo menos 1 dos momentos do estudo.

Procedimentos

Primeiramente, foi apresentado o estudo e solicitada a autorização do Diretor da Instituição, em seguida o mesmo procedimento foi realizado com os professores responsáveis pelas turmas. Mediante a aceitação dos mesmos, procedeu-se à entrega dos Consentimentos Informados aos alunos para que os respetivos EE tivessem conhecimento do estudo, e após todas as suas dúvidas esclarecidas aceitassem ou não a participação dos seus educandos no estudo. Assim, após todas as dúvidas esclarecidas e consentimentos entregues foi planeada a recolha de dados (Quadro 10).

Quadro 10

Design do estudo

Momentos	Descrição	Data
1.º Momento	Aplicação do Questionário CAIPE-R	11 de março
2.º Momento	Intervenção (Aula Paradesportiva Futebol para Cegos)	8 de abril: 12.º ano 9 de abril: 9.º ano 10 de abril: 6.º ano
3.º Momento	Reaplicação do Questionário CAIPE-R	6 de maio: 12.º ano 8 de maio: 9.º ano 9 de maio: 6.º ano

Instrumento

O instrumento utilizado foi o questionário denominado *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education Revised (CAIPE-R)*. Este questionário foi elaborado e validado por Block (1995)

traduzido para língua portuguesa e adaptado por Campos & Ferreira (2008). O instrumento é de caráter experimental/exploratório e sociométrico, constituído por 11 (onze) itens (Atitude global da EF) com níveis de acordo ou desacordo subdividido em duas subescalas: Atitudes Específicas face à EF (6 questões – da questão n.º 1 à questão n.º 6, sendo que a questão n.º 2 foi a questão invertida) e Atitudes face às Alterações das Regras (5 questões - da questão n.º 7 até à questão n.º 11). Para responder às questões foi utilizada uma escala de *Lickert* de 4 pontos em que 1= Não, 2= Provavelmente Não; 3 = Provavelmente Sim e 4 = Sim). O questionário apresenta uma ficha de identificação dos dados pessoais, não sendo necessário o preenchimento do nome completo do aluno, mas sim apenas as iniciais do nome (primeiro e último), a idade, sexo, turma e ano de escolaridade. Após estas informações, o questionário apresenta 6 (seis) itens acerca de: I) conhecer alguém com deficiência ou com NEE; II) ter um colega na turma com deficiência ou com NEE; III) ter um colega nas aulas de EF com deficiência ou com NEE; IV) identificar o nível de competitividade (Não Competitivo(a); Mais ou Menos Competitivo(a); Muito Competitivo(a)); V) experiência com alguma modalidade desportiva para pessoas com NEE e por fim, VI) ter assistido a alguma modalidade ou evento desportivo para pessoas com NEE.

Intervenção

A estrutura da planificação da aula foi semelhante a uma aula da matéria de futebol (Apêndice B).

- Parte Inicial: Descrição do objetivo da aula e uma breve apresentação da modalidade (Futebol para Cegos).
- Parte Fundamental: Foram desenvolvidas atividades com caráter mais introdutório da modalidade: incluindo a compreensão das regras básicas, deslocamento sem e com bola, controlo de bola, passe e receção. Após isso, os alunos vivenciaram o jogo em formato 3x3.
- Parte Final: Foi realizada uma reflexão final e esclarecimento de dúvidas.

De modo que cada ano de escolaridade teve a aula adaptada ao seu contexto.

Análise Estatística

Para as variáveis ano de escolaridade, sexo e atitudes inclusivas, foi realizada uma análise estatística descritiva, com apresentação dos valores médios, desvio padrão (DP) e percentagens (%). Após a verificação da normalidade dos dados (*Shapiro-Wilk Test*), aplicou-se o teste não paramétrico para duas amostras relacionadas, especificamente o teste de Wilcoxon com nível de significância de $p < 0,05$, com o objetivo de comparar as diferenças nas atitudes (globais, gerais sobre a Educação Física e específicas) dos alunos antes e depois da experiência com a aula de paradesporto.

Resultados

A Tabela 4 apresenta a distribuição da amostra em que 69% é do sexo masculino e 31% do feminino.

Tabela 4

Distribuição da amostra

Ano de Escolaridade	Total (n.49)	Sexo	
		Masculino (%)	Feminino (%)
6.º	21 (42,9%)	14 (67%)	7 (33%)
9.º	15 (30,6%)	13 (87%)	2 (13%)

12.º	13 (26,5%)	7 (54%)	6 (46%)
------	------------	---------	---------

Nota. N: número de alunos; %: Percentagem

A Tabela 5, apresenta os valores referentes às atitudes, identificando que não houve diferenças significativas entre as atitudes do momento pré para o pós aula de EF.

Tabela 5

Resultados das categorias pré e pós intervenção

Categorias CAIPE-R	N	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	P
		Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
Atitude geral EF		18,00 (3,91)	19,00	18,04 (3,55)	19,00	-0,054	0,957
Atitude específica	49	16,02 (3,56)	17,00	16,39 (3,40)	17,00	- 1,284	0,199
Atitude global		34,02 (6,55)	35,00	34,43 (6,36)	36,00	-0,820	0,412

Nota. DP: Desvio Padrão; EF: Educação Física

A Tabela 6, apresenta os valores referentes às atitudes, tendo o sexo feminino apresentado valores mais elevados no momento pré e pós do que o sexo masculino.

Tabela 6

Resultados das categorias pré e pós intervenção em relação ao sexo

Sexo	Categorias CAIPE-R	N (49)	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	P
			Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
Masculino	Atitude geral EF		17,74 (3,85)	18,00	17,74 (3,66)	18,50	-,069	,945
	Atitude específica	34	15,35 (3,78)	16,00	16,06 (3,64)	17,00	- 2,062	0,39
	Atitude global		33,09 (6,82)	33,00	33,79 (6,75)	35,50	-1,339	,181
Feminino	Atitude geral EF		18,60 (4,12)	20,00	18,73 (3,30)	20,00	-,281	,778
	Atitude específica	15	17,53 (2,47)	19,00	17,13 (2,77)	18,00	- 1,023	,306
	Atitude global		36,13 (5,56)	37,00	35,87 (5,31)	37,00	-,494	,621

Nota. DP: Desvio Padrão; EF: Educação Física

A Tabela 7, apresenta os valores referente às atitudes, tendo o 6.º ano apresentado valores mais elevados do que os outros anos de escolaridade.

Tabela 7

Resultados das categorias pré e pós intervenção em relação ao ano de escolaridade

Ano	Categorias CAIPE-R	N (49)	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	P
			Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
6º	Atitude geral EF	21	19,33 (2,85)	20,00	18,95 (2,99)	20,00	-,990	,322
	Atitude específica		17,00 (2,82)	17,00	17,10 (2,73)	17,00	-,416	,677
	Atitude global		36,33 (4,83)	37,00	36,05 (5,34)	37,00	-,447	,655
9.º	Atitude geral EF	15	16,93 (4,39)	16,00	17,33 (4,01)	19,00	-,569	,569
	Atitude específica		14,13 (3,87)	15,00	15,20 (3,87)	17,00	- 1,442	,149
	Atitude global		31,07 (7,16)	32,00	32,53 (7,19)	35,00	-1,358	,174
12º	Atitude geral EF	13	19,33 (2,85)	20,00	18,95 (2,99)	20,00	-,791	,429
	Atitude específica		17,00 (2,82)	17,00	17,10 (2,73)	17,00	,000	1,000
	Atitude global		36,33 (4,83)	37,00	36,05 (5,34)	37,00	-,666	,506

Nota. DP: Desvio Padrão; EF: Educação Física

Discussão

A hipótese inicial deste estudo propôs que a participação numa aula de Educação Física dedicada ao paradesporto influenciaria positivamente as atitudes dos alunos sem deficiência, promovendo, assim, uma maior aceitação e inclusão dos seus colegas com deficiência nas aulas de Educação Física. No entanto, os resultados obtidos não corroboraram essa hipótese, sugerindo que a intervenção paradesportiva não resultou em mudanças significativas nas atitudes dos alunos sem deficiência relativamente à inclusão dos colegas com deficiência. Embora a hipótese tenha sido refutada, a literatura destaca a importância das atitudes dos alunos sem deficiência para que os colegas com deficiência se sintam efetivamente integrados e aceites no grupo (Loovis e Loovis, 1997; Amaral, 2009; Van Biensen, Busciglio e Vanlandewijck, 2006; Parada, 2014 e Andrade, 2020). Contrariamente a literatura (Lieberman, James e Ludwa, 2004), não se verificou melhorias significativas nas atitudes inclusivas.

Relativamente à variável sexo, no presente estudo as meninas apresentaram valores mais elevados do que os meninos, em todas as categorias (atitudes) antes e após a intervenção, contudo apenas as atitudes específicas da EF sofreram alterações significativas em um dos sexos. Apesar de não ser unânime, estudos têm demonstrado tendencialmente valores mais elevados no sexo feminino (Parada, 2014; Amaral 2009; Centeio 2009; Nobre 2009; Andrade 2020). Amaral (2009), ao diferenciar essa variável, tendo em conta a temática da deficiência, constatou que as atitudes são mais elevadas no sexo feminino, devido a diversas características, como por exemplo a sensibilidade (tolerância e instinto maternal), a responsabilidade face a indivíduos dependentes e o nível de competitividade que por norma é tendencialmente mais baixo, comparado com o sexo masculino. Deste modo, esse argumento corrobora com os resultados apresentados, tendo em conta que o sexo feminino apresentou valores mais elevados tanto no momento pré-intervenção como no momento pós-intervenção comparado com o sexo masculino. Além disso, constatou-se que enquanto o sexo feminino, não alterou de forma significativa os seus valores no momento pós-intervenção, o sexo masculino melhorou significativamente nas atitudes específicas, tal como no estudo de Loovis & Loovis (1997), que apresenta melhorias no sexo masculino nas atitudes específicas, no entanto o sexo feminino apresenta valores mais elevados em todas as categorias, tal como se confirma no presente estudo. Já Nobre (2009), constatou que após a intervenção, o sexo feminino revelou atitudes (gerais da EF) mais favoráveis do que o sexo masculino bem como nas atitudes específicas (face à alteração das regras)

mais favoráveis comparado com o sexo masculino. Em termos das atitudes globais, o estudo de Lourenço (2023) demonstra que a média da atitude global no sexo feminino continua superior à do sexo masculino após a intervenção tal como no presente estudo, apesar de os valores terem descido ligeiramente.

Em relação ao ano de escolaridade, alguns estudos apontam para que alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico e alunos do Ensino Secundário tendem a ter atitudes mais inclusivas do que os alunos mais novos (Parada, 2013; Lourenço 2023). Lourenço (2023) destaca os alunos do 9.º ano, de uma forma geral, por apresentarem atitudes bastante positivas relativamente à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF; já Parada (2014) verificou uma atitude mais elevada por parte dos alunos do 12.º ano em relação ao 6.º ano. No entanto, o presente estudo obteve o resultado inverso, com os alunos mais novos a apresentarem resultados mais elevados relativamente aos outros anos de escolaridade (9.º e 12.º anos). Centeio (2009) constatou que os alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico apresentam valores mais baixos em relação aos alunos do 2.º Ciclo, comportamento semelhante foi identificado no presente estudo.

Apesar de refutada a hipótese inicial do presente estudo e a literatura (Godinho, 2009), de que haveria diferenças nas atitudes inclusivas antes e depois da vivência da aula de paradesporto, é possível verificar um aumento ligeiro nos valores de atitudes gerais e específicas e um maior aumento nas atitudes globais, levando-nos a questionar de que a estratégia de inserir o paradesporto nas aulas de educação física possa ser uma ferramenta importante para mudar as atitudes inclusivas dos alunos, contudo outros fatores como o tempo de contato, ou seja, tempo de aula e tempo de contato com a modalidade possam ter interferido nos resultados, isto porque o estudo de Godinho (2009) tinha como estratégia duas aulas de educação física na semana (total de 135 minutos) e uma variedade maior de modalidades.

Alguns estudos apontam para a importância de aulas paradesportivas, que tem como um dos objetivos promover atitudes inclusivas (Loovis e Loovis, 1997; Block, 1995; Lieberman & Houston-Wilson 2009). Esse tipo de aulas garante aos alunos a oportunidade de experimentar modalidades adaptadas ou de participar em atividades desportivas com regras e recursos diferenciados. A participação em atividades paradesportivas permite a reflexão por parte dos alunos sem deficiência relativamente às limitações e capacidades de alunos com deficiência, podendo verificar-se um aumento da empatia e compreensão, a redução do preconceito (desmistificar algumas perceções incorretas relativamente às capacidades de alunos com deficiência). Lieberman & Houston-Wilson em *“Strategies for Inclusion: A Handbook for Physical Educators”* discutem estratégias para incluir alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, destacando a importância da implementação de aulas paradesportivas, como por exemplo o *goalball* e o futebol para cegos, com o intuito de desenvolver atitudes positivas a fim de promover empatia entre alunos sem deficiência. Lieberman, James e Ludwa (2004), apontam para uma melhoria nas atitudes dos alunos sem deficiência relativamente a alunos com deficiência, após a participação neste tipo de aulas, investigando deste modo, o impacto das atividades inclusivas nas aulas de EF.

Este estudo apresenta algumas limitações, uma vez que a amostra é reduzida ao considerar o número de alunos por ano de escolaridade, bem como a discrepância entre os sexos. De forma a dar continuidade ao estudo, sugere-se que futuras investigações tentem ampliar o número de participantes por ano de escolaridade ou ciclos de estudo, bem como considerasse tanto a participação de alunos do ensino público e privado, a fim de se compreender melhor a realidade atual das escolas portuguesas relativamente as atitudes inclusivas dos alunos. Fica ainda como sugestão explorar a eficácia de

diferentes modalidades paradesportivas, tendo em conta que foi apenas implementado o paradesporto futebol para cegos.

Conclusão

Embora a hipótese inicial deste estudo tenha sugerido que a participação numa aula de Educação Física dedicada ao paradesporto influenciaria positivamente as atitudes inclusivas dos alunos sem deficiência, os resultados não corroboraram, sugerindo que a intervenção não resultou em mudanças significativas nas atitudes dos alunos relativamente à inclusão dos colegas com deficiência. Apesar de os resultados contrastarem com a literatura, que demonstra a importância e o impacto positivo de atividades paradesportivas no desenvolvimento de empatia e aceitação em contextos de Educação Física, foi observado um leve aumento nas atitudes gerais e específicas e um aumento mais expressivo nas atitudes globais, o que sugere que atividades que englobem o paradesporto nas aulas pode ser uma estratégia relevante para promover atitudes inclusivas.

Relativamente à variável sexo, confirmou-se a tendência de que as meninas demonstram atitudes mais positivas do que os meninos, o que indica uma predisposição feminina para atitudes mais inclusivas devido a fatores como maior sensibilidade e responsabilidade social. Em relação à variável, ano de escolaridade, os alunos mais novos apresentaram atitudes mais positivas em relação aos outros anos de escolaridade (9.º e 12.º), refutando alguns estudos.

Apesar de as alterações observadas nas atitudes não terem sido significativas, a literatura sugere que as aulas paradesportivas oferecem aos alunos oportunidades de interação e reflexão acerca das capacidades e limitações dos colegas com deficiência, podendo contribuir para reduzir preconceitos e desenvolver uma compreensão mais empática. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra e considerem a implementação de diferentes modalidades de paradesporto, bem como uma maior diversidade no contexto escolar, incluindo alunos de escolas públicas e privadas, para uma compreensão mais aprofundada das atitudes inclusivas dos estudantes portugueses.

6.Referências Bibliográficas do Estudo Científico

- Alves, M. L. T., & Fiorini, M. L. S. (2018). Como promover a inclusão nas aulas de educação Física? A adaptação como caminho. *Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada*, 19(1), 3-16. <https://doi.org/10.36311/2674-8681.2018.v19n1.01.p3>
- Amaral, J. T. M. F. (2009). *Atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física*. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/12004>
- Andrade, R. J. G. C. D. (2020). "Atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física do 3.º ciclo do Agrupamento de Escolas de Vimioso" (Master's Thesis, Universidade de Coimbra). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/96651/1/Rel_Estg19-20_Ricardo%20Andrade.pdf
- Block, M. E. (1995). Development and validation of the Children's Attitudes Toward Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, V. 12(1), 60–77. <https://doi.org/10.1123/apaq.12.1.60>
- Campos, M. J., & Entresede, M. J. (2024). Impacto de uma sessão de sensibilização na aula de Educação Física nas atitudes de estudantes face à inclusão de colegas com deficiência: Impacto de sessão de sensibilização nas atitudes face à inclusão de alunos com deficiência. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, V. 24(1), 107-118. <https://doi.org/10.6018/cpd.569931>
- Centeio, D. M. D. J. F. (2009). *Educação Física Inclusiva: Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva: Estudo Exploratório dos Alunos do 2º E 3º CEB* (Bachelor's Thesis, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/13129>
- Centeio, D. (2009). *Educação Física Inclusiva: Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva* (Seminário de estudo Exploratório dos Alunos do 2º E 3º CEB). Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/13129>
- Decreto- Lei 54/2018, de 6 de julho da Direção Geral da Educação (2018). Diário da República: I Série, n.º129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>
- Freire, S. (2008). Um olhar sobre a inclusão. *Revista de Educação*, Vol. XVI, nº 1, 5-20. <https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/5299>
- Garozzi, G. V., & Chicon, J. F. (2021). Educação Física Escolar e Inclusão: O que dizem os estudos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, V.29 n.3, 29(3). <https://doi.org/10.31501/rbcm.v29i3.11792>
- Godinho, J. A. D. S. (2009). Estudo exploratório das atitudes dos alunos do 8º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física (Bacharel's Thesis, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/12005>
- Lieberman, L. J., James, A. R., & Ludwa, N. (2004). The impact of inclusion in general physical education for all students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, V. 75(5), 37-41.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Human Kinetics.
- Loovis, E. M., & Loovis, C. L. (1997). A disability awareness unit in physical education and attitudes of elementary school students. *Perceptual and motor skills*, V. 84(3), 768-770. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3.768>
- Lourenço, F. J. D. (2023). *Perceção dos Alunos do 9.º ano relativamente à Inclusão nas aulas de Educação Física* (Master's Thesis, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de

Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/retrieve/268714/Relatorio%20final%20est%C3%A1gio%20%20Fau%20sto.pdf>

Nobre, M. A. L. (2009). Atitudes os alunos face à inclusão de pares com deficiência nas aulas de educação física: Estudo exploratório em alunos dos 14 aos 16 anos. (Bacharelato's Thesis, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/12024>

Oliver, M., & Oliver, M. (1990). The politics of disablement—New social movements. *The politics of disablement*, 112-131.

Parada, I. D. D. (2014). Atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência, nas aulas de educação física: Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário (Master's thesis, Universidade da Beira Interior). Universidade da Beira Interior. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/13658/1/9914_21743.pdf

Sanches, A. (2020, 6 de agosto). Escolas têm até 24 de Agosto para se candidatarem à contratação de psicólogos e mediadores. *Jornal Público*. <https://www.publico.pt/2020/08/06/sociedade/noticia/escolas-ate-24-agosto-candidatarem-contratacao-psicologos-mediadores-1927335>

Shakespeare, T. (2006). The social model of disability. *The disability studies reader*, V. 2(3), 197-204.

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. (1994) Declaração de Salamanca e o Enquadramento da Acção – Necessidades Educativas Especiais. Adaptado pela Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais: Acesso e Qualidade, Salamanca.

Valente, S., (2020). Competências Socioemocionais na Atividade do Educador Social: Implicações à Inclusão Escolar. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, V. 15(3), 2332-2349. <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/14441>

Van Biesen, D., Busciglio, A., Vanlandewijck, Y. (2006). Attitudes towards inclusion of children with disabilities: the effect of the implementation of “A Paralympic School Day” on Flemish elementary children.

Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Morgado, S., Bento, T., & Cid, L. (2015). Atividade física adaptada na população com necessidades especiais. *Revista Científica da FPDD—Desporto e Atividade Física para Todos*, 1(1), 47p-51p. <https://repositorio.ipsantarem.pt/entities/publication/97aca9e0-7eb9-4694-bae6-f808d3cf49ff>

7. Referências Gerais

Batista, J. (2013). *Planificação, Intervenção e Avaliação em Educação Física*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-os-montes e Alto dourado]. Repositório Institucional da Universidade de Trás-os-montes e Alto dourado. <https://repositorio.utad.pt/server/api/core/bitstreams/23648fda-114f-4eb2-9047-7b78c62e973c/content>

Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente*. *Revista Movimento*, V. 8(1), 31-39. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318040004.pdf>

Cosme, A. (2018). *Autonomia e flexibilidade curricular- Propostas e estratégias de ação*. (1.ª edição). Porto Editora.

- FITescola (2015). Direção Geral da Educação. Faculdade de Motricidade Humana
<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Fernandes, D. (2019). Avaliação Sumativa. 13.
- Instituto Piaget. (2024). Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.
<https://ipiaget.org/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/>
- Jaakkola, T., & Watt, A. (2011). Finnish physical education teachers' self-reported use and perceptions of Mosston and Ashworth's teaching styles. *Journal of Teaching in Physical Education*, V. 30(3), 248–262. <https://doi.org/10.1123/jtpe.30.3.248>
- Marques, R. (2002). O diretor de turma e a relação educativa. Lisboa: Editorial Presença
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Educação Física Escolar: *referenciais para um ensino de qualidade*, 53–82.
https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_EducacaoFisica_Escolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf#page=53
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. First online Editions
- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Alves Diniz, J. (1998). O *feedback* pedagógico. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física.

Considerações Finais

Ao concluir este relatório destaca-se a importância do EP no percurso académico e profissional, enquanto futuro docente de EF. Importa começar por realçar que, esta experiência foi, sem dúvida, uma etapa bastante importante, na qual foi possível consolidar e colocar em prática todo o conhecimento teórico que foi transmitido por todos os docentes, ao longo do percurso académico.

Efetivamente, durante a realização do EP foi possível desenvolver competências essenciais, tendo a reflexão sido uma prática constante durante a prática pedagógica, o que, consequentemente, possibilitou uma análise aprofundada acerca do papel da EF no desenvolvimento dos alunos.

Durante este processo foi ainda possível observar a interação dos alunos em diversas turmas, intervir de forma pedagógica, planejar tendo em conta as suas características, interesses e necessidades, verificando a importância da diversidade, demonstrando empatia e uma relação harmoniosa com todos. No entanto, o EP permitiu não só observar e lecionar aulas de EF, como também foi possível presenciar e participar em diversas atividades desenvolvidas pela Instituição. A presença e participação nas atividades demonstra o compromisso enquanto professor-estagiário para com a Instituição, reforçando a vontade e o gosto em estar e em fazer parte de uma comunidade escolar.

Relativamente ao estudo desenvolvido durante a prática pedagógica, tal como já foi mencionado, teve como objetivo analisar as atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF demonstra a importância de compreender e trabalhar as perceções dos alunos com o intuito de motivá-los a terem atitudes mais recetivas face à inclusão de alunos com deficiência. A relevância deste estudo, no contexto da EF, destaca-se ainda mais pelo facto da disciplina envolver frequentemente atividades de cooperação, competição e interdependência, exigindo uma preparação mais ampla do professor para que todos os alunos se sintam incluídos e valorizados. Durante o estágio, pude observar que a inclusão não é um processo automático e linear, uma vez que exige uma dedicação constante por parte do docente, devendo procurar adaptar práticas e metodologias de ensino que respondam às necessidades de todos os alunos, criando, simultaneamente, oportunidades para o desenvolvimento de atitudes positivas entre eles. Deste modo, foram observadas interações entre alunos com e sem deficiência, na turma do 12.ºCD, verificando-se o auxílio e a motivação constante durante as aulas, dada pelo professor FC, como também pelos colegas, promovendo deste modo um ambiente acolhedor. Estas interações foram fundamentais para perceber que a inclusão deve ser promovida, desde a criação de atividades adaptadas até à sensibilização dos alunos para a empatia, o respeito e a cooperação. No presente estudo, foi implementada uma aula de paradesporto de futebol para cegos, às três turmas atribuídas, nas quais foi possível constatar, presencialmente, boa disposição e vontade por parte dos alunos de realizarem mais aulas idênticas.

Enquanto futuro profissional da área de educação, considero que é necessário manter uma boa relação com todos os alunos, contribuir para o seu desenvolvimento e aprendizagem, respeitar o ritmo de cada um, inculcando valores essenciais para a sua formação pessoal, de modo que estes se tornem cidadãos exemplares, conscientes, respeitadores e inclusivos.

Em suma, importa reforçar a ideia de que o EP foi, sem dúvida, um dos momentos mais significativos na formação docente, pois garantiu a oportunidade de vivenciar novas experiências e priorizar como futuro profissional a disponibilidade, compromisso, trabalho colaborativo, esforço, dedicação, persistência, criatividade, empatia e harmonia.

Apêndices

Apêndice A - Classificações (Corta-Mato Escolar)

Dia: 10 de novembro de 2023

Local: Seminário de Almada

Infantis A - 1.ºCiclo (Feminino)		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	4.º A	N.º 11
2.º	4.ºB	N.º 11
3.º	3.ºB	N.º 10
4.º	3.ºA	N.º 19
5.º	3.ºB	N.º 3
6.º	3.ºB	N.º 5
7.º	4.ºA	N.º 15
8.º	4.ºA	N.º 13
9.º	4.ºB	N.º 4
10.º	3.ºA	N.º 12
11.º	4.ºB	N.º 12
12.º	4.ºA	N.º 1
13.º	3.ºB	N.º 18
14.º	3.ºA	N.º 14
15.º	4.ºB	N.º 15
16.º	3.ºB	N.º 4
17.º	4.ºB	N.º 1
18.º	4.ºB	N.º 20
19.º	3.ºA	N.º 18
20.º	4.ºB	N.º 16
21.º	4.ºB	N.º 14
22.º	3.ºA	N.º 13
23.º	3.ºA	N.º 11
24.º	4.ºB	N.º 2
25.º	4.ºB	N.º 3
26.º	3.ºA	N.º 4
27.º	4.ºA	N.º 12
28.º	4.ºA	N.º 10
29.º	4.ºA	N.º 14
30.º	4.ºA	N.º 2
31.º	4.ºA	N.º 5

Infantis - 1.ºCiclo (Masculino)		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	4.º A	N.º 3
2.º	4.ºB	N.º 10
3.º	4.ºB	N.º 18
4.º	3.ºA	N.º 2
5.º	4.ºA	N.º 7

6.º	3.ºB	N.º 15
7.º	4.ºB	N.º 5
8.º	4.ºB	N.º 19
9.º	3.ºA	N.º 17
10.º	4.ºA	N.º 8
11.º	4.ºB	N.º 7
12.º	3.ºA	N.º 3
13.º	3.ºA	N.º 8
14.º	3.ºB	N.º 1
15.º	3.ºB	N.º 14
16.º	3.ºB	N.º 13
17.º	3.ºA	N.º 6
18.º	3.ºB	N.º 6
19.º	4.ºA	N.º 9
20.º	4.ºA	N.º 6
21.º	4.ºA	N.º 16
22.º	3.ºB	N.º 9
23.º	4.ºB	N.º 8
24.º	3.º A	N.º 15
25.º	3.ºB	N.º 8
26.º	3.ºA	N.º 1
27.º	3.ºA	N.º 7
28.º	4.ºB	N.º 13
29.º	4.ºA	N.º 18
30.º	3.ºB	N.º 2
31.º	3.ºB	N.º 7
32.º	3.ºA	N.º 5
33.º	3.ºB	N.º 17
34.º	3.ºA	N.º 16
35.º	4.ºA	N.º 17
36.º	3.ºB	N.º 16
37.º	3.ºA	N.º 9
38.º	4.ºB	N.º 9

Infantis A (SUB 11) Feminino		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	5.ºB	N.º 16
2.º	5.ºA	N.º 11
3.º	5.ºA	N.º 13
4.º	5.ºA	N.º 1
5.º	5.ºB	N.º 8
6.º	5.ºA	N.º 6
7.º	5.ºA	N.º 12

Infantis A (SUB 11) Masculino		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	5.º A	N.º 4
2.º	5.ºB	N.º 3

3.º	5.ºA	N.º17
4.º	5.ºA	N.º5
5.º	5.ºA	N.º16
6.º	5.ºA	N.º12
7.º	5.ºA	N.º 2
8.º	5.ºA	N.º 8
9.º	5.ºB	N.º19
10.º	5.ºA	N.º15
11.º	5.ºA	N.º 18
12.º	5.ºB	N.º 4
13.º	5.ºB	N.º 7
14.º	5.ºA	N.º14
15.º	5.ºB	N.º 9

Infantis B (SUB 13) Feminino		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	7.º A	N.º16
2.º	7.ºB	N.º14
3.º	6.ºB	N.º15
4.º	7.ºB	N.º6
5.º	6.ºC	N.º5
6.º	7.ºB	N.º18
7.º	7.ºB	N.º 6
8.º	6.ºC	N.º 1
9.º	6.ºC	N.º 7
10.º	5.ºB	N.º10
11.º	6.ºA	N.º 2
12.º	6.ºB	N.º13
13.º	5.ºB	N.º14
14.º	6.ºA	N.º 7
15.º	6.ºC	N.º 13
16.º	7.ºB	N.º 7
17.º	7.ºA	N.º 15
18.º	7.ºB	N.º 21
19.º	7.ºC	N.º 10
20.º	6.ºA	N.º 10
21.º	6.ºA	N.º 6
22.º	7.ºC	N.º 8
23.º	6.ºC	N.º 14
24.º	6.º B	N.º 16
25.º	6.ºB	N.º 10
26.º	7.ºB	N.º 1
27.º	7.ºC	N.º 1
28.º	7.ºA	N.º 14
29.º	7.ºA	N.º 12
30.º	7.ºA	N.º 2
31.º	6.ºC	N.º 22
32.º	6.ºC	N.º 4
33.º	7.ºB	N.º 12

34.º	7.ºB	N.º 15
35.º	6.ºC	N.º 3
36.º	6.ºC	N.º 18
37.º	7.ºC	N.º 21
38.º	7.ºC	N.º 11
39.º	6.ºB	N.º 14
40.º	6.ºB	N.º 17
41.º	6.ºB	N.º 18
42.º	7.ºC	N.º 9
43.º	7.ºC	N.º 4
44.º	6.ºB	N.º 12
45.º	6.ºB	N.º 4
46.º	6.ºA	N.º 16
47.º	6.ºB	N.º 3

Infantis B (SUB 13) Masculino		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	7.º A	N.º 6
2.º	7.ºC	N.º 19
3.º	7.ºC	N.º 13
4.º	7.ºA	N.º 17
5.º	6.ºB	N.º 11
6.º	7.ºB	N.º 17
7.º	7.ºA	N.º 5
8.º	7.ºC	N.º 3
9.º	7.ºC	N.º 14
10.º	7.ºB	N.º 20
11.º	6.ºA	N.º 13
12.º	7.ºA	N.º 1
13.º	6.ºA	N.º 1
14.º	7.ºB	N.º 16
15.º	6.ºC	N.º 10
16.º	6.ºC	N.º 11
17.º	6.ºB	N.º 21
18.º	6.ºC	N.º 17
19.º	7.ºB	N.º 11
20.º	7.ºA	N.º 10
21.º	6.ºB	N.º 7
22.º	7.ºA	N.º 18
23.º	6.ºB	N.º 19
24.º	7.ºC	N.º 15
25.º	6.ºA	N.º 14
26.º	7.ºC	N.º 12
27.º	7.ºA	N.º 19
28.º	6.ºC	N.º 19
29.º	6.ºB	N.º 1
30.º	6.ºC	N.º 21
31.º	6.ºA	N.º 3
32.º	7.ºA	N.º 7

33.º	7.ºC	N.º 19
34.º	5.ºA	N.º 20
35.º	6.ºC	N.º 2
36.º	6.ºC	N.º 23
37.º	6.ºB	N.º 22
38.º	7.ºA	N.º 4
39.º	5.ºA	N.º 19
40.º	6.ºA	N.º 15
41.º	7.ºC	Nº18
42.º	6.ºC	N.º 20
43.º	6.ºA	N.º 11
44.º	7.ºB	N.º 13
45.º	7.ºA	N.º 20
46.º	7.ºC	N.º 16
47.º	7.ºB	N.º 2
48.º	7.ºB	N.º 5
49.º	7.ºA	N.º 3
50.º	7.ºB	N.º 19
51.º	6.ºC	N.º 8
52.º	6.ºC	N.º 12
53.º	6.ºC	N.º 6
54.º	7.ºB	N.º 4
55.º	6.ºB	N.º 20
56.º	7.ºA	N.º 21
57.º	6.ºA	N.º 5
58.º	6.ºC	N.º 9
59.º	6.ºB	N.º 8
60.º	7.ºA	N.º 11
61.º	7.ºA	N.º 8
62.º	7.ºB	N.º 3
63.º	6.ºB	N.º 5
64.º	6.ºB	N.º 2
65.º	6.ºC	N.º 15
66.º	6.ºB	N.º 9

Iniciados (SUB 15) Feminino		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	8.º A	N. º19
2.º	9.ºB	N. º5
3.º	9.ºB	N. º15
4.º	9.ºA	N. º20
5.º	9.ºB	N. º4
6.º	8.ºB	N. º16
7.º	9.ºA	N.º 10
8.º	8.ºA	N.º 3
9.º	8.ºB	N. º7
10.º	8.ºB	N. º12
11.º	7.ºB	N.º 10
12.º	8.ºB	N. º2
13.º	9.ºB	N. º22
14.º	8.ºB	N. º15
15.º	9.ºA	N.º 5
16.º	9.ºB	N. º14
17.º	9.ºA	N.º 22
18.º	8.ºB	N.º 17
19.º	8.ºA	N.º 9
20.º	8.ºA	N.º 4
21.º	8.ºA	N.º 14
22.º	9.ºA	N.º 16
23.º	9.ºA	N.º 4
24.º	8.ºA	N.º 20
25.º	9.ºB	N.º 19
26.º	9.ºB	N.º 20
27.º	8.ºB	N.º 6
28.º	8.ºB	N.º 18

Iniciados (SUB 15) Masculinos		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	9.º B	N. º24
2.º	9.ºA	N. º1
3.º	9.ºA	N. º12
4.º	8.ºB	N. º20
5.º	9.ºA	N. º19
6.º	8.ºA	N. º22
7.º	8.ºA	N.º 17
8.º	9.ºB	N.º 12
9.º	8.ºA	N. º16
10.º	9.ºB	N. º3
11.º	9.ºA	N.º 7
12.º	9.ºA	N. º14
13.º	8.ºB	N. º5
14.º	8.ºB	N. º22
15.º	8.ºA	N.º 23
16.º	8.ºB	N. º23
17.º	8.ºB	N.º 24

18.º	8.ºA	N.º 2
19.º	9.ºB	N.º 11
20.º	9.ºA	N.º 18
21.º	8.ºA	N.º 24
22.º	8.ºA	N.º 26
23.º	8.ºB	N.º 21
24.º	8.ºB	N.º 9
25.º	8.ºA	N.º 7
26.º	8.ºA	N.º 11
27.º	9.ºB	N.º 23
28.º	9.ºB	N.º 25
29.º	8.ºB	N.º 11
30.º	9.ºA	N.º 10
31.º	8.ºA	N.º 6
32.º	9.ºA	N.º 2
33.º	9.ºA	N.º 24
34.º	8.ºB	N.º 10
35.º	9.ºA	N.º 11
36.º	9.ºA	N.º 9
37.º	8.ºB	N.º 3
38.º	8.ºB	N.º 13
39.º	8.ºA	N.º 1
40.º	9.ºA	N.º 23
41.º	8.ºA	N.º 8
42.º	9.ºB	N.º 1
43.º	9.ºB	N.º 18
44.º	9.ºB	N.º 2
45.º	9.ºB	N.º 9
46.º	9.ºA	N.º 15

Juvenis (SUB 18) Femininos		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	11.º B	N.º 3
2.º	10.ºC	N.º 9
3.º	10.ºD	N.º 1
4.º	10.ºB	N.º 9
5.º	10.ºD	N.º 8
6.º	10.ºB	N.º 11
7.º	10.ºA	N.º 12
8.º	11.ºA	N.º 8
9.º	10.ºC	N.º 4
10.º	10.ºD	N.º 7
11.º	10.ºC	N.º 5
12.º	10.ºD	N.º 9
13.º	10.ºB	N.º 7
14.º	10.ºB	N.º 4
15.º	10.ºB	N.º 8
16.º	10.ºA	N.º 13
17.º	10.ºA	N.º 11

18.º	10.ºD	N.º 13
19.º	11.ºA	N.º 11
20.º	11.ºA	N.º 3
21.º	10.ºD	N.º 4
22.º	10.ºA	N.º 8
23.º	11.ºA	N.º 14
24.º	10.ºA	N.º 14
25.º	10.ºC	N.º 11
26.º	10.ºD	N.º 6
27.º	10.ºB	N.º 5
28.º	10.ºC	N.º 6
29.º	10.ºA	N.º 9
30.º	10.ºD	N.º 11

Juvenis (SUB 18) Masculinos		
Classificação	Turma	Número de aluno
1.º	11.º B	N.º 8
2.º	10.ºA	N.º 3
3.º	11.ºB	N.º 17
4.º	11.ºB	N.º 5
5.º	10.ºC	N.º 8
6.º	10.ºC	N.º 10
7.º	10.ºA	N.º 1
8.º	11.ºB	N.º 6
9.º	10.ºC	N.º 12
10.º	10.ºA	N.º 6
11.º	11.ºB	N.º 7
12.º	11.ºB	N.º 1
13.º	11.ºB	N.º 14
14.º	11.ºC	N.º 4
15.º	10.ºB	N.º 2
16.º	10.ºB	N.º 1
17.º	10.ºB	N.º 3
18.º	10.ºC	N.º 7
19.º	10.ºB	N.º 6
20.º	11.ºA	N.º 15
21.º	11.ºA	N.º 4
22.º	11.ºB	N.º 4
23.º	11.ºA	N.º 13
24.º	11.ºB	N.º 11
25.º	10.ºB	N.º 12
26.º	11.ºB	N.º 15
27.º	10.ºA	N.º 2
28.º	10.ºC	N.º 3
29.º	11.ºB	N.º 22
30.º	11.ºC	N.º 1
31.º	10.ºC	N.º 1

**Apêndice B – Plano da
Intervenção**

Professores: André Antunes, FC, Renata Willig e RA

Turma: 6.ºC; 9.ºA e 12.ºCD

Horário: Aula de Educação Física

Duração: 50 minutos

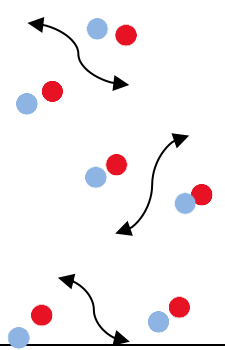
Data: 8/9 e 10 de abril 2024

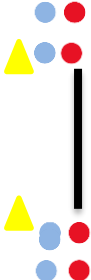
Local Ginásio 1

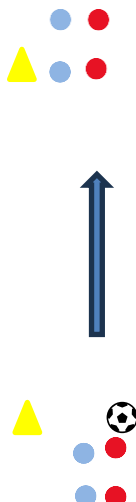
Alunos: 24

Aula nº: 1

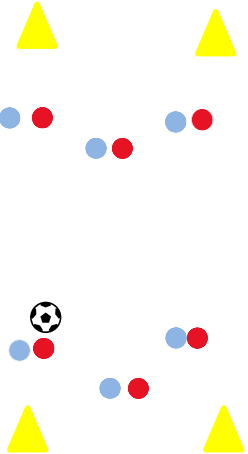
Objetivo da aula Matéria	Material Necessário	
Futebol para cegos O objetivo principal da aula é proporcionar aos alunos que estes vivenciem a modalidade de futebol para cegos. Inicialmente, os alunos irão fazer o reconhecimento do espaço e exercícios com o auxílio do guia, exceto no Exercício n.º 3, cujo objetivo é dar autonomia ao aluno que estará vendado, no entanto os alunos guias têm como objetivo auxiliar os alunos vendados, garantindo a sua segurança intervindo se necessário. Desta forma, os alunos além de vivenciarem a modalidade poderão vir a desenvolver habilidades de direção, coordenação, precisão, técnica, equilíbrio, com e sem bola na perspectiva de uma pessoa com deficiência visual.	Cones 2 bolas	Apito 12 Vendas Relógio

Aquecimento				
Descrição do exercício	Organização visual	Objetivos específicos	Critérios de êxito/Feedback	T
- Chegada dos alunos. - Abordagem sobre a temática da aula de paradesporto. - Deslocamento dos alunos (aos pares) pelo espaço em pares. ● - Guia		- Reconhecimento do espaço na perspectiva de uma pessoa com deficiência visual. - Percepção auditiva/sonora do espaço. - Andar com o seu par em volta do campo, procurando explorar o espaço ao redor, não chocando com os restantes colegas.	- Andar pelo espaço e perceber onde está após deslocamentos. - Reconhecer delimitações do espaço de forma tátil ou auditiva. - O espaço será delimitado por alguns colchões, como forma de alertar que os alunos	8h20 10'

- Alunos vendados			não deverão passar para lá desse limite.	8h35
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Organização visual	Objetivos específicos	Critérios de êxito/Feedback	T
Em duplas (com auxílio do guia) Exercício N.º 1 - Em pares, os alunos devem correr em linha reta(I) com o auxílio do seu guia. A dupla que está à espera deve aguardar por uma palma vinda do colega que está vendado. Só desta forma a próxima dupla pode avançar. ● - Guias ● - Alunos vendados		Os alunos deverão deslocar-se em corrida em linha reta até o aluno vendado bater com uma palma da sua mão na mão do colega iniciando desta forma o estímulo de partida.	- O aluno vendado deverá deslocar-se em linha reta. - O aluno guia deve auxiliar o colega, dando indicações, transmitindo confiança de quando pode avançar e parar.	8h38 3'

Exercício N.º 2 - Condução de Bola em linha reta + Passe + Receção ● - Guia ● - Alunos Vendados ⚽ - Bola ↑ - Condução de Bola em linha reta Exercício N.º 3: Condução de bola sem guia, no entanto, existe um Chamador. O chamador é o aluno guia que está na fila da frente que tem como objetivo dar instrução de forma auditiva ao aluno vendado que vai iniciar o exercício. ● - Guia ● - Alunos vendados ⚽ - Bola ↑ - Condução de Bola em linha reta	 	- Aprimorar o controlo de bola em linha reta, destacando a precisão/técnica na condução de bola com guizos. - Perceção sonora dos guizos da bola. - Dar mais autonomia ao aluno que está vendado, que vai realizar o exercício sem ajuda do seu par, no entanto, com o estímulo do aluno guia que estará em sentido frontal.	- Manter a bola entre os pés de forma a poder conduzi-la. - Perceção tátil e auditiva para que saiba onde está a bola. - O aluno guia deve avisar quando o aluno vendado deve parar, para efetuar o passe. - O aluno guia, par do colega vendado deve auxiliar, se for necessário em casos de segurança. - O aluno guia da fila da frente deve ser o aluno chamador, ou seja, este deve dar indicações precisas e auxiliar o seu colega que está vendado de que pode avançar, parar e efetuar o passe. - O aluno vendado deve inicialmente pisar a bola antes de iniciar a atividade para não	8h41 6' 8h47 6'
---	--	--	--	---

Nota: Ao concluírem as suas ações os alunos devem trocar de fila. A cada metade do tempo de cada exercício, os alunos trocam de funções, ou seja, quem estava a ser guia, irá experimentar a atividade vendado e vice-versa.			perder a noção de onde está a bola.	8h53
---	--	--	--	-------------

Exercício N. 94: Situação de Jogo rotativo. (6 pares: cujo 3x3 correspondem os alunos vendados). A bola inicia a favor de uma das equipas. Equipas: A B C D A troca deve acontecer quando uma das equipas conseguir finalizar com sucesso, ou seja, marcar golo na baliza adversária. Caso não exista uma finalização, a troca será feita, para que todos tenham o mesmo tempo de jogo. ● - Guia ● - Alunos vendados ⚽ - Bola ▲ - Postes das balizas		- Promover uma situação de jogo, para que os alunos vivenciem e consigam colocar em prática as ações que executaram nos exercícios anteriores e sobretudo finalizar com sucesso, marcando golo.	- Os alunos devem andar, e não correr, evitando assim eventuais quedas ou choques. - O aluno guia pode auxiliar o seu par em relação ao movimento, podendo comunicar, e nunca tocar na bola. - Os alunos vendados são os verdadeiros jogadores do jogo, desta forma estes devem ser os protagonistas, sendo que são os únicos que irão estar em contacto com a bola.	10' 9h03
---	--	--	---	------------------------

Retorno à calma				
Descrição do exercício	Organização visual	Objetivos específicos	Critérios de êxito/Feedback	T
Questões e curiosidades acerca da atividade desenvolvida.	-	-	-	2' 9h05

Anexos

Anexo A. Horário de Educação Física

EDUCAÇÃO FÍSICA - Horários 2023/2024 - 1º, 2º, 3º CICLOS E SECUNDÁRIO												
PROF	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA			
	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G
08.15 - 09.05	RUI FRANCO	FREDERICO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI FRANCO	FREDERICO	RUI FRANCO	
PROF	7A	2	12 CD	1	8B	2	5A	1	8A	2	5A	1
09.15 - 10.05	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO							RUI ARROTEIA		RUI ARROTEIA	FREDERICO
PROF	8A	1	7A	2	6A	2	7B	1	6C	2	7C	1
10.25 - 11.15	RUI FRANCO	FREDERICO									RUI FRANCO	RUI FRANCO
PROF	5A	2	10AB	1	9A	2			8D	2	7C	1
11.25 - 12.15	RUI ARROTEIA						RUI FRANCO				FREDERICO	RICARDO
PROF	6C	2	10AB	1	9B	2	10CD	1	8A	2	11BC	1
12.25 - 13.15	CIDADANIA 9B - 11BC - 12CD				9B	2	7C	1	9B	2	11BC	1
PROF			RICARDO				RICARDO		RICARDO		RICARDO	
13.25 - 14.15			2B	1			3A	1			3A	1
PROF											RUI FRANCO	
14.30 - 15.20			1B	1			4A	1			5B	2
PROF	RUI ARROTEIA				RUI ARROTEIA						RICARDO	FREDERICO
15.30 - 16.20	6B	2	2A	1	6D	2	4B	1			1B	1
PROF			RUI FRANCO				FREDERICO				RUI FRANCO	
16.30 - 17.20	8B	2	11BC	1	8A	2	10AB	1			10CD	1
TROCAS DE GINÁSIO	1º P	25 SET	9 OUT	23 OUT	6 NOV	20 NOV	4 DEZ					

EDUCAÇÃO FÍSICA - Horários 2023/2024 - 1º, 2º, 3º CICLOS E SECUNDÁRIO												
PROF	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA			
	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G
08.15 - 09.05	RUI FRANCO	FREDERICO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO	RUI FRANCO	
PROF	7A	2	12 CD	1	8B	2	5A	1	8A	2	5A	1
09.15 - 10.05	RUI ARROTEIA	RUI FRANCO							RUI ARROTEIA		RUI ARROTEIA	FREDERICO
PROF	8A	1	7A	2	6A	2	7B	1	6C	2	7C	1
10.25 - 11.15	RUI FRANCO	FREDERICO					DELFIN				RUI FRANCO	RUI FRANCO
PROF	5A	2	10AB	1	9A	2	JI	1	6B	2	7C	1
11.25 - 12.15	RUI ARROTEIA						DELFIN				FREDERICO	RICARDO
PROF	6C	2	10AB	1	9B	2	10CD	1	6A	2	11BC	1
12.25 - 13.15	CIDADANIA 9B - 11BC - 12CD				9B	2	7C	1	9B	2	11BC	1
PROF			RICARDO				RICARDO		RICARDO		RICARDO	
13.25 - 14.15			2B	1			3A	1			3A	1
PROF											RUI FRANCO	
14.30 - 15.20			1B	1			4A	1			5B	2
PROF	RUI ARROTEIA				RUI ARROTEIA						RICARDO	FREDERICO
15.30 - 16.20	6B	2	2A	1	6B	2	4B	1			1B	1
PROF			RUI FRANCO				FREDERICO				RUI FRANCO	
16.30 - 17.20	8B	2	11BC	1	8A	2	10AB	1			10CD	1
TROCAS DE GINÁSIO	2º P	3 JAN	22 JAN	19 FEV	4 MAR	FÉRIAS PÁSCOA						

EDUCAÇÃO FÍSICA - Horários 2023/2024 - 1º, 2º, 3º CICLOS E SECUNDÁRIO

	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G
08.15 - 09.05	RUI FRANCO		FREDERICO		RUI ARROTEIA		RUI FRANCO		RUI ARROTEIA		RUI FRANCO		RUI FRANCO		FREDERICO		RUI FRANCO			
PROF	7A	2	12 CD	1	8B	2	5A	1	8A	2	5A	1	7A	2	12 CD	1	7B	1		
09.15 - 10.05	RUI ARROTEIA		RUI FRANCO										RUI ARROTEIA				RUI ARROTEIA		FREDERICO	
PROF	8A	1	7A	2	6A	2	7B	1	6C	2	7C	1	9A	2	12 CD	1	6A	2	12AB	1
10.25 - 11.15	RUI FRANCO		FREDERICO				DELFIN						RUI FRANCO		RUI FRANCO		RUI FRANCO			
PROF	5A	2	10AB	1	9A	2	JI	1	6B	2	7C	1	9A	2	7B	1	5B	2	12AB	1
11.25 - 12.15	RUI ARROTEIA				DELFIN		RUI FRANCO								FREDERICO				RICARDO	
PROF	6C	2	10AB	1	9B	2	10CD	1	6A	2	11BC	1	6C	2	12AB	1	5B	2	4B	1
12.25 - 13.15	CIDADANIA 9B - 11BC - 12CD				9B	2	7C	1	9B	2	11BC	1	8B	2			10 CD	1	11A	2
13.25 - 14.15			RICARDO				RICARDO				RICARDO				RICARDO				RICARDO	
PROF			2B	1			3A	1			3A	1			1A	1			3B	1
14.30 - 15.20			1B	1			4A	1			1A	1	RUI FRANCO							
PROF	RUI ARROTEIA				RUI ARROTEIA								5B	2	4A	1			2B	1
15.30 - 16.20	6B	2	2A	1	6B	2	4B	1			3B	1	RICARDO		FREDERICO					
PROF			RUI FRANCO				FREDERICO						1B	1	11A	2			2A	1
16.30 - 17.20	8B	2	11BC	1	8A	2	10AB	1					RUI FRANCO							
													10CD	1	11A	2				
ROTAÇÃO GIN 3º P → 8 abril 22 abril 13 maio 3 junho FIM																				

Anexo B. Inventário do Material

EDUCAÇÃO FÍSICA				
Inventário de Material 2023/2024				
Modalidades desportiva	Designação do material e equipamento	Em condições		MUITO USADO
Andebol	Bolas tamanho 1	5		14
	Bolas tamanho 2	5		6 rosas + 7 azuis
	Balizas fixas	2		
	Redes	2		
Atletismo	Disco			
	Fita métrica			1
	Fita métrica			1
	Pesos Plástico	200 G	2	
		500 G	2	
		1 KG		2
		2 KG	2	1
		3 KG	2	1
		4 KG	2	
	Pesos Ferro (evitar uso)			2 x 3KG; 3 x 2KG
	Testemunhos	6		
	Barreiras	2		
Badminton	Raquetas	26		1
	Redes	3		
	Postes	4		
	Volantes	24		15
Basquetebol	Bolas tamanho 5	5		9
	Bolas tamanho 6	3		2
	Bolas tamanho 7	10		1
	Tabelas moveis 2 alturas	2		
	Tabelas Fixas	2		
Futebol e Futsal	Bolas de Futebol			6
	Bolas XFS 62 SL	6		6
	Bolas XFS Formação	8		
	Balizas fixas	2		
Voleibol	Bolas <i>Mikasa</i>			2
	Bolas <i>Molten</i>	2		
	Bolas <i>Soft play</i>	16		
	Bolas de iniciação Tipo Praia	14		

	Postes moveis	2	
	Redes	1	
	Varetas	2	

Ginástica	Arcos Pequenos	5	
	Arcos médios	2	
	Arcos grandes	3	
	Bancos suecos grandes	3	
	Bancos suecos pequenos		4
	Boque PEQUENO		1
	Boque GRANDE		1
	Bolas de rítmica	11	
	Bolas de espuma	24	3
	Colchões de proteção	10	
	Colchões de quedas	1	1
	Cordas ginástica rítmica -3m	7	
	Cordas ginástica rítmica – vermelhas	13	
	Cordas ginástica rítmica – verdes	4	
	Cordas ginástica rítmica – Nylon		11
	Espaldares	14	
	Minitrampolim	1	
	Plinto com 8 caixas	1	
	Plinto com 6 caixas	1	
	Trampolim <i>Reuther</i>	2	
	Trampolim sueco	2	1

Patinagem	Capacetes	24	
	Patins Ténis 1x32; 2x33; 3x35; 1x36; 4x37; 6x38; 4x39;	21	
	Patins Ténis 3x40; 3x41; 3x42; 2x43; 1x45;	12	
	Patins Bota 1x35; 1x36; 1x37; 3x39; 1x40	7	
	Cotoveleiras	12	
	Joelheiras	12	

Raquetas e bolas	Bolas de esponja	24	3
	Raquetas em plástico	29	
Ténis de mesa 1 Mesa/4 alunos	Bolas	47	
	Raquetas	22	
	Mesas articuláveis	5	

Diversos	Bolas de Râguebi	3	
	Bolas GoalBall	2	
	Vendas Goalball	12	
	Coletes pré-escolar	10	
	Coletes criança	24	
	Coletes adultos	35	
	Pinos Pequenos	17	
	Pinos grandes	18	
	Sacos de transporte de bolas	2	
	TRX ginásio 2	12	

Anexo C. Tabela de Valores de Referência (Raparigas)

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROJEÇÃO

PRÉ-MEDICINA

APTIDÃO AERÓBIA

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

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
kg/m²		cm		%	
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável	
>		<		<	
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	18,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

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

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

Anexo D. Tabela de Valores de Referência (Rapazes)

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

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

COMPOSIÇÃO CORPORAL

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

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS	FLEXÕES	IMPULSÃO HORIZONTAL	IMPULSÃO VERTICAL	AGILIDADE 4X10 m	VELOCIDADE 40 m	VELOCIDADE 20 m	SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições	N.º repetições	cm	cm	s	s	s	cm	S/N
	Zona Saudável >	Perfil Atlético >	Zona Saudável >	Perfil Atlético >	Zona Saudável >	Perfil Atlético >	Zona Saudável >	Perfil Atlético >	Zona Saudável >
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40

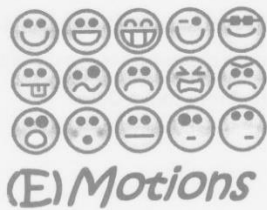
Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

Anexo E. Guião do Café-Concerto

FREI LUIS DE SOUSA

PROJETO CIDADANIA e DESENVOLVIMENTO

9º ARTE - CAFÉ CONCERTO



Emoção vem da palavra movimento ou impulso.

As emoções são frutos da nossa percepção ... ocorrem no palco teatral do corpo enquanto que os Sentimentos ocorrem no palco da mente.

A Educação para a Cidadania

Visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autônomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelas outras, tendo como referência os valores dos direitos humanos.

GUIÃO:

1- ABERTURA – SURPRESA

MÚSICA AMBIENTE

A - Representação: Montagem Palco, Projeção Pintura Cenário "Emotions"

[illegible]

B – APRESENTADORES (9ab – Rapaz, Rapariga)

Boa noite

O objetivo do Projeto “Emotions” foi desenvolver as competências na área de **relacionamento interpessoal e que dizem respeito à interação com os outros**, permitindo durante todo o seu processo:

- Construir relações, adequar comportamentos em contextos de **cooperação**, partilha, **colaboração**;
- Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar;
- Ouvir, interagir, argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, contrariando a ilusão de que o consumo passivo de imagens, sons e conteúdos substitui a contento a participação ativa e o contato direto com o Outro.
- Reconhecer, expressar e gerir **emoções**.

CAFÉ CONCERTO – NONA ARTE – PORQUÊ NONA ARTE?

A **numeração das ARTES** refere-se ao hábito de estabelecer números para designar determinadas manifestações artísticas. Por exemplo, o termo “sétima arte” é usado para designar o Cinema.

O termo Nona Arte é usado no Externato para designar o “Café Concerto” e foi proposto pelos Professores Túlia e Jorge, por ser realizado por alunos do nono ano e por conter várias formas de Artes.

A Arte é uma forma de expressão que pode ser usada para comunicar emoções, ideias e experiências de uma forma que não é possível na vida quotidiana- Pode ser uma forma de celebrar emoções positivas. Podemos usar a Arte para celebrar a alegria, o amor, a esperança e outros sentimentos positivos. Isso pode nos ajudar a nos sentir mais conectados com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor.

C – REPRESENTAÇÃO + PALAVRAS (POEMA?)

DURANTE O POEMA, ALUNOS A CRUZAREM-SE EM ENLEIO COM VOLTA COM MÃO ESQUERDA – AVANÇO EM ENLEIO (5X) – RODA DENTRO E FORA OU ...

Poema (Feito pelos Alunos)

“Emoções ocorrem no palco teatral do corpo”

2 – PAIXÃO – Olhares

A – PROJEÇÃO: IMAGEM + palavra PAIXÃO

B – “OLHARES” – REPRESENTAÇÃO

(Expressão Corporal/Dança/Ginástica)

C- PALAVRAS (poema, ou) - olhares

D – DANÇA PAIS (Chapelloise, Valsa Familiar) – olhar durante a dança

3 - MEDO – Superação

A - PROJEÇÃO: IMAGEM + palavra MEDO

B- “Atravessar” - REPRESENTAÇÃO

PROJEÇÃO PASSADEIRA

Projeção PALAVRAS/Frases dos Avós em sintonia com as **FALAS**



C - Representação:

Diálogo entre Avô e Neto numa passeadeira (introduz tema seguinte, medo de)

Avô (Voz)

N: Avô dá-me a mão, ajuda-me a atravessar;

A: Não tenhas medo, **CORAGEM**, tu consegues

N: Porque não estás aqui comigo?

A: Estarei sempre contigo, lembra-te dos meus ensinamentos, **CONFIA** em ti.

N – **SERENA**, “Parar ... olhar... esperar, passar com tempo”

N – Consegui! Que **Alegria**

A: Que **ORGULHO**, agora, segue em frente, a tua Escola espera por ti...

N: Tem de ser mesmo? Para quê a Escola se te tenho a ti e toda a família...

A: Sim, tens-nos a nós e a Escola, todos para te ajudarmos a ser **FELIZ**.

N: Como na passeadeira?

A: Sim, procura no dia a dia, com **ENTUSIASMO**, **APRECIAR** e **RESPEITAR** tudo e todos.

N: Obrigado Avô, és uma **INSPIRAÇÃO**....

4 – TRISTEZA/DESILUSÃO – Lágrima



A - PROJEÇÃO: IMAGEM + palavra TRISTEZA

B – REPRESENTAÇÃO/DANÇA

MÚSICA (Hípnose ou

Grupo com passos REPETITIVOS (Dança?) + “Fuga” (Ginástica)

Entrada da Neta com uma saia com o lagarto pintado

Grupo ridiculariza, APONTA, GARGALHADAS – “A Saia da Carolina tem um lagarto Pintado”

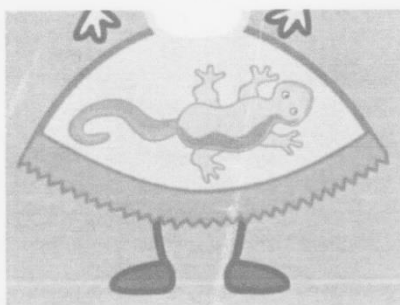
)

C – POEMA - lágrima

5 – ALEGRIA - SORRISO

D – DANÇA – A SAIA DA CAROLINA

5 -



<https://www.youtube.com/watch?v=V-HVF0wtEhQ>

CONFIANÇA!

admiração

afeto

Anexo F. Dias da Cultura



DIAS DA CULTURA - TORNEIOS INTERNOS – 15 e 16 de fevereiro 2024



HORAS	jogo	15 FEVEREIRO – 5ª feira				jogo	16 FEVEREIRO – 6ª feira					
		VOLEIBOL – GIN 1 – 11ª/12ª/10ª/9ª					BASQUETE – GIN 1 – 2º CICLO VOLEIBOL – GIN 1 – 7ª/8ª					
		TORNEIO VOLEIBOL	ANO TURMA	FORMA	PROF		TORNEIO BASQUETE	ANO TURMA	FORMA	PROF		
08.15	1 2	FEM MAS	11 x 11	6 x 6 MEIAS FINAIS (1 set)		13 14 15	FEM MAS	5A X 5B	3X3 (meio Campo)			
09.15	3 4	FEM MAS	12 x 12	6 x 6 MEIAS FINAIS (1 set)		16 17 18 19 20	FEM MAS	6A X 6B 6B X 6C 6C X 6A				
							TORNEIO VOLEIBOL	ANO TURMA			FORMA	PROF
10.25	5 6	FEM MAS	11 x 12	6 x 6 FINAL (melhor 3 sets)		21 22	FEM MAS	7A X 7B			4 x 4 MEIAS FINAIS (1 set)	
11.25	7 8	FEM MAS	9A X 9B	6 x 6 MEIAS FINAIS (1 set)		23 24	FEM MAS	8A X 8B	4 x 4 MEIAS FINAIS (1 set)			
12.25	9 10	FEM MAS	10 X 10	6 x 6 MEIAS FINAIS (1 set)		25 26	FEM MAS	7__ X 8__	4 X 4 FINAL (melhor de 3 sets)			
14.25	11 12	FEM MAS	9 X 10	6 x 6 FINAL (melhor 3 sets)								

INSCRIÇÕES de 29 JANEIRO a 8 FEVEREIRO, JUNTO AO TEU PROF DE EF

Anexo G. Corta-Mato Distrital



ATITUDES DOS ALUNOS EM RELAÇÃO À EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA

Tradução autorizada e validada por Campos, Ferreira, & Block (2013), a partir do questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education - Revised* (CAIPE - R), Block (1995).

Informações gerais:

Este questionário contém uma série de afirmações sobre as aulas de Educação Física. Não há respostas certas ou erradas, apenas se pretende saber a tua opinião sobre a possível participação de um aluno, a quem vamos chamar João, que poderia vir a frequentar a tua aula de Educação Física. As respostas são anónimas e confidenciais.

O João tem a mesma idade que tu, mas não consegue andar e usa uma cadeira de rodas para se deslocar. O João gosta de participar nos mesmos jogos que tu, mas não o faz muito bem. Apesar de conseguir impulsionar a cadeira de rodas, ele é mais lento que tu e cansa-se facilmente. O João consegue lançar uma bola, mas não muito longe. Ele consegue segurar as bolas que são jogadas diretamente para ele, e consegue acertar numa bola com uma raquete, mas não consegue lançar uma bola de basquetebol com altura suficiente para encestá-la. Pelo facto das suas pernas não se moverem, ele não consegue chutar uma bola.

Pensa no João ao ler as frases e assinala com uma cruz a resposta que melhor descreve a tua opinião.

	SIM	PROVAVEL- MENTE SIM	PROVAVEL- MENTE NÃO	NÃO
1) Seria bom ter o João na minha aula de Educação Física.	☐	☐	☐	☐
2) Uma vez que o João não consegue jogar muito bem, ele iria tornar o jogo mais lento para todos.	☐	☐	☐	☐
3) Se estivéssemos a praticar um jogo de equipa como o basquetebol, seria bom ter o João na equipa.	☐	☐	☐	☐
4) A Educação Física seria divertida se o João estivesse nas minhas aulas.	☐	☐	☐	☐
5) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, eu conversaria com ele e seria seu amigo/ sua amiga.	☐	☐	☐	☐
6) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, gostaria de ajudá-lo a jogar.	☐	☐	☐	☐
7) Se estivéssemos a jogar basquetebol, eu estaria disposto/a a passar a bola ao João.	☐	☐	☐	☐
Que alterações nas regras acharias correto fazer, para que um aluno como o João pudesse jogar basquetebol?				
8) Durante as aulas de basquetebol, seria bom permitir que o João lançasse a bola para um cesto mais baixo.	☐	☐	☐	☐
9) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João estivesse na área restritiva ("garrafão"), eu permitiria que ele permanecesse por mais tempo (cinco segundo em vez de três).	☐	☐	☐	☐
10) Seria bom deixar o João fazer passes livremente para um colega de equipa (ou seja, ninguém poderia roubar a bola ao João).	☐	☐	☐	☐
11) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João pegasse na bola, ajudaria e cooperaria para que ele marcasse um cesto (estando o João na minha equipa).	☐	☐	☐	☐

Iniciais do Nome: _____ Ano e Turma _____

Idade: _____ Data de nascimento ____/____/____

Género: Masculino ☐ Feminino ☐

.....

Assinala com uma cruz (X) a opção:

1) ☐ **SIM**, alguém da minha família ou um amigo meu / uma amiga minha tem uma deficiência ou necessidades especiais.

☐ **NÃO**, eu não tenho nenhum membro da minha família, nem amigos/amigas com deficiência ou com necessidades especiais.

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tem? _____

2) ☐ **SIM**, na minha turma tenho ou já tive um/a colega com deficiência ou com necessidades especiais

☐ **NÃO**, eu nunca tive um/a colega na turma com deficiência ou com necessidades especiais

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tinha? _____

3) ☐ **SIM**, nas minhas aulas de Educação Física tenho ou já tive um/a colega com deficiência ou com necessidades especiais

☐ **NÃO**, eu nunca tive um/a colega na aula de Educação Física, com deficiência ou com necessidades especiais

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tinha? _____

4) Eu sou:

☐ **MUITO COMPETITIVO(A)**
(Eu gosto de vencer, e fico frustrado(a) quando perco).

☐ **MAIS OU MENOS COMPETITIVO(A)**
(Eu gosto de vencer, mas não importa se perco algumas vezes).

☐ **NÃO COMPETITIVO(A)**
(Realmente não importa se ganho ou perco, eu só jogo para me divertir).

5) Já alguma vez experimentaste alguma modalidade desportiva para pessoas com deficiência?

☐ Sim ☐ Não. Se sim, onde: _____

6) Já alguma vez assististe a alguma modalidade desportiva ou a algum evento desportivo para pessoas com deficiência?

☐ Sim ☐ Não. Se sim, onde: _____

Agradecemos a tua colaboração!

Data: ____/____/____

Anexo I – Plano de Atividades

Data	Hora	Evento	Calendário
04/09/2023		Atividade de início de ano sunFREIset	Interno
04/09/2023		Reabertura do Externato	Público
04/09/2023		Formação pedagógica	Interno
05/09/2023	10:00	Conselho Pedagógico	Interno
05/09/2023	14:00	Reunião Geral de Professores	Interno
06/09/2023		Reuniões de Departamentos para PAA e Planificações	Interno
06/09/2023	10:00	Conselho de educadoras – Creche	Interno
06/09/2023	10:00	Conselho escolar 1ºciclo	Interno
06/09/2023	14:30	Conselho de educadoras - jardim de Infância	Interno
07/09/2023	10:00	Reunião de Ciclos (2º Ciclo a Secundário)	Interno
07/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (Creche)	Público
08/09/2023	10:00	Chegamos ao 2º Ciclo - manhã de integração dos alunos do 5º ano	Público
08/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (Jardim de Infância)	Público
11/09/2023	10:00	Chegamos ao 1º Ciclo - manhã de integração dos alunos do 1º ano	Público
11/09/2023		Início do ano letivo (Creche)	Público
11/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (1º Ciclo)	Público
12/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (2º Ciclo) - 5º ano	Público
12/09/2023	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (2º Ciclo) - 6º ano	Público
12/09/2023		Início do ano letivo (Jardim de Infância)	Público
13/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (3º Ciclo) - 7º anos	Público
13/09/2023	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (3º Ciclo) - 8º e 9ºanos	Público
13/09/2023		Início do ano letivo (1º Ciclo a Secundário)	Público
14/09/2023	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (Secundário)	Público
20/09/2023	14:30	Conselhos de turma (definição de estratégias de recuperação e inclusão 2ºCiclo)	Interno
26/09/2023	17:30	Reunião inicial de catequistas	Interno
27/09/2023	14:30	Conselhos de turma (definição de estratégias de recuperação e inclusão 3º Ciclo)	Interno
02/10/2023		Início de atividades extracurriculares	Público
02/10/2023		Início da Catequese (Infância e adultos)	Público
04/10/2023		Comemoração do Dia do Animal (Creche, Jardim de Infância e 1º Ciclo)	Público
06/10/2023		Peregrinação Nacional das Escolas Católicas	Público
09/10/2023		66º Aniversário do Externato	Público
09/10/2023	12:30	Missa de Celebração do aniversário do colégio	Interno
09/10/2023	18:30	Sessão de entrega dos diplomas do ensino secundário	Público
11/10/2023	14:30	Conselhos de turma (definição de estratégias e medidas inclusão) (Secundário)	Interno
18/10/2023	18:30	Conselho escolar 1ºciclo	Interno
23/10/2023	18:30	Reunião Geral de Pais da Catequese	Público
25/10/2023	14:30	Conselhos de turma Intercalares (2ºciclo e Secundário)	Interno
28/10/2023		Partilha o teu colo	Público
06/11/2023	17:30	Celebração Eucarística pela Família Frei (vivos e defuntos)	Público
06/11/2023		Dia de São Nuno de Santa Maria	Público
08/11/2023	14:30	Conselhos de turma Intercalares (3º Ciclo)	Interno
08/11/2023	14:30	Conselhos de turma Intercalares (2º Ciclo)	Interno
10/11/2023		Corta-mato e Evento de São Martinho (Feira da Ladra)	Público

13/11/2023	17:30	Festa do acolhimento (1º volume)	Público
14/11/2023		Visitas de estudo (2º Ciclo a Secundário)	Público
16/11/2023		Escola de Pais	Público
17/11/2023	17:00	Encontro de Preparação 1ª Comunhão (4º volume)	Público
19/11/2023	10:30	1ª Comunhão (4º volume)	Público
20/11/2023		Dia do Pijama (Creche, Jardim de Infância e 1º Ciclo)	Público
22/11/2023	16:30	Conselho escolar 1ºciclo	Interno
22/11/2023		Visita de estudo (Jardim de Infância) – Vamos ao Teatro	Público
23/11/2023		Visita de estudo do 1º Ciclo	Público
25/11/2023		Encontro de advento da catequese de adultos	Público
27/11/2023	17:30	Festa de entrega da Bíblia (4.º volume)	Público
11/12/2023	11:00	Celebração de Preparação para o Natal (1º Ciclo a Secundário)	Público
15/12/2023		Final do 1º período (Jardim de Infância a Secundário)	Público
15/12/2023		Festas de Natal (todos)	Público
18/12/2023		Conselhos de turma (1º Ciclo a Secundário)	Interno
19/12/2023		Conselhos de turma (1º Ciclo a Secundário)	Interno
20/12/2023		Conselhos de turma (1º Ciclo a Secundário)	Interno
21/12/2023	12:00	Missa e almoço de Natal da Família Frei	Interno
03/01/2024		Início do 2º período (Jardim de Infância a Secundário)	Público
04/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (10ºA/B)	Público
04/01/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (10ºC/D)	Público
08/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (11ºA)	Público
08/01/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (11ºB/C)	Público
09/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (1º Ciclo)	Público
11/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (12ºA/B)	Público
11/01/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (12ºC/D)	Público
15/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (Jardim de Infância)	Público
16/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (5º ano)	Público
16/01/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (6º ano)	Público
18/01/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (3.º Ciclo – turmas A)	Público
18/01/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (3.º Ciclo – turmas B e C)	Público
24/01/2024	16:30	Conselho Escolar 1.º Ciclo	Interno
29/01/2024	17:30	Bênção dos Bebés	Público
29/01/2024	17:30	Festa de Entrega do Credo	Público
03/02/2024		Partilha o teu colo	Público
07/02/2024	14:30	Conselhos de turma Intercalares (2º Ciclo)	Interno
07/02/2024	14:30	Conselhos de turma Intercalares (Secundário)	Interno
09/02/2024		Festa de Carnaval (Creche, Jardim de Infância e 1º Ciclo)	Público
09/02/2024		Visitas de estudo (2º Ciclo a Secundário)	Público
15/02/2024	16:30	Conselhos de turma Intercalares (3º Ciclo)	Interno
15/02/2024		Dias de Cultura (1º Ciclo a Secundário)	Público
15/02/2024	17:30	Celebração de 5ª feira de Cinzas	Público
16/02/2024		Dias de Cultura (1º Ciclo a Secundário)	Público
21/02/2024	16:30	Conselho escolar 1ºciclo	Interno

02/03/2024		Reflexão/Recoleção para a Quaresma (Colaboradores Frei)	Interno
08/03/2024	17:00	Festa dos Avós (Creche e Jardim de Infância)	Público
09/03/2024		Reflexão de Quaresma - catequese de adultos	Público
10/03/2024		Visita de estudo de 1ºciclo	Público
13/03/2024		Visita de estudo (Jardim de Infância)	Público
14/03/2024		Escola de Pais	Público
15/03/2024	20:30	Via Sacra	Público
16/03/2024	21:00	Baile de Finalistas (12º ano)	Público
22/03/2024		Final do 2º período (Jardim de Infância a Secundário)	Público
22/03/2024		9ª Arte	Público
25/03/2024		Projeto Profissões (Secundário)	Público
26/03/2024		Projeto Profissões (Secundário)	Público
27/03/2024		Projeto Profissões (Secundário)	Público
28/03/2024		Projeto Profissões (Secundário)	Público
08/04/2024		Início do 3º período (Jardim de Infância a Secundário)	Público
08/04/2024	12:30	Celebração Pascal	Público
09/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação Secundário	Público
10/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (2º Ciclo) - 5ºano	Público
10/04/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (2º Ciclo) - 6ºano	Público
11/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (1º Ciclo)	Público
15/04/2024	17:30	Bênção das Grávidas	Público
15/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (7º e 8º ano) - turmas A	Público
15/04/2024	19:00	Reunião com Encarregados de Educação (7º e 8º ano) - turmas B e C	Público
16/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (Jardim de Infância)	Público
17/04/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (9.º ano)	Público
17/04/2024	16:30	Conselho Escolar 1.º Ciclo	Interno
22/04/2024	17:30	Primeiras confissões (3º Volume)	Público
02/05/2024		Provas de Aferição do 2º ano (Educação Artística e Educação Física)	Público
04/05/2024		Reflexão catequese de adultos	Interno
09/05/2024		Dia Mundial da Educação Católica	Público
09/05/2024		II Congresso Nacional da Escola Católica	Público
10/05/2024		II Congresso Nacional da Escola Católica	Público
11/05/2024		Partilha o teu colo	Público
13/05/2024	17:30	Festa do Credo (7º volume)	Público
16/05/2024		Prova de Aferição do 5º ano (Educação Musical) - entre 16 e 27.05.2024	Público
17/05/2024		Peregrinação a pé a Fátima para jovens e adultos (Batalha-Fátima) - noite	Público
20/05/2024	17:30	Festa do Pai Nosso (2º volume)	Público
22/05/2024	16:30	Conselho escolar 1ºciclo	Interno
23/05/2024		Escola de Pais	Público
24/05/2024		Chá dos netos 2º Ciclo	Público
31/05/2024		Festa do Dia da Criança	Público
31/05/2024		Atividade final de 5º, 7º e 8ºanos	Público
03/06/2024		Prova de Aferição do 8º ano (Português)	Público
03/06/2024		Prova de Aferição do 5º ano (Matemática e Ciências Naturais)	Público

04/06/2024		Fim do 3º período (9º, 11º e 12º anos)	Público
04/06/2024		Conselho de turma (9ºano)	Interno
04/06/2024		Conselhos de turma (11ºA, 11ºB/C, 12ºA/B e 12ºC/D)	Interno
05/06/2024		Conselhos de turma (11ºA, 11ºB/C, 12ºA/B e 12ºC/D)	Interno
06/06/2024		Prova de Aferição do 8º ano (Inglês)	Público
07/06/2024		Conselho de turma (9º ano)	Interno
11/06/2024		Prova de Aferição do 2º ano (Português e Estudo do Meio)	Público
12/06/2024		Prova Final de 9º ano (Matemática)	Público
13/06/2024		Reunião com Encarregados de Educação - Sala encarnada e sala 2	Público
13/06/2024		Viagem de finalistas de 4ºano e 6ºano	Público
14/06/2024		Viagem de finalistas de 4ºano e 6ºano	Público
14/06/2024		Fim do 3º período (5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos)	Público
14/06/2024		Exame Nacional 12º ano (Português)	Público
15/06/2024		Festa de Final de Ano	Público
17/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
17/06/2024		Conselhos de turma (10ºA/B e 10ºC/D)	Interno
17/06/2024		Exame Nacional 11º ano (Geografia A)	Público
17/06/2024		Prova Final de 9º ano (Português)	Público
18/06/2024	09:30	Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
18/06/2024		Conselhos de turma (5º, 6º, 7º, 8º anos)	Interno
18/06/2024		Prova de Aferição do 2º ano (Matemática e Estudo do Meio)	Público
18/06/2024	09:30	Exame Nacional 11º ano (Biologia e Geologia)	Público
19/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
19/06/2024		Conselhos de turma (5º, 6º, 7º, 8º anos)	Interno
19/06/2024		Exame Nacional 12º ano (História A)	Público
20/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
20/06/2024		Conselhos de turma (5º, 6º, 7º, 8º anos)	Interno
20/06/2024	09:30	Exame Nacional 11º ano (Economia A)	Público
21/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Interno
21/06/2024		Exame Nacional 11º ano (Física e Química A)	Público
25/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Interno
25/06/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)	Público
25/06/2024		Exame Nacional 11º ano (Filosofia)	Público
26/06/2024		Frei na Praia (Jardim de Infância)	Interno
26/06/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)	Público
26/06/2024	09.30	Exame Nacional 11º ano (Matemática Aplicada às Ciências Sociais)	Público
26/06/2024		Exame Nacional 12º ano (Matemática A)	Público
26/06/2024		Fim do 3º período (1º ciclo)	Público
27/06/2024	09:30	Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
27/06/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)	Público
27/06/2024	14:00	Exame Nacional 11º ano (Inglês)	Público
28/06/2024	09:30	Frei na Praia (Jardim de Infância)	Público
28/06/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)	Público
28/06/2024		Festa de Finalistas (1º ciclo)	Público

28/06/2024	09:30	Exame de Geometria Descritiva	Público
28/06/2024		Conselhos de Turma (1º Ciclo)	Interno
30/06/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
01/07/2024		Viagem de Finalistas de 9ºano	Público
01/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)	Público
01/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
01/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
01/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
02/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
02/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
03/07/2024		Viagem de Finalistas de 9ºano	Público
03/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
03/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
03/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
04/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
04/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
04/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
04/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
05/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
05/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
05/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
05/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche)	Público
05/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
06/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
08/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
08/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
08/07/2024		Quinzena Lúdica (1º Ciclo)	Público
09/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
09/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
09/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
09/07/2024		Afixação de pautas das Provas Finais do 9.ºano – 1ªfase	Público
10/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
10/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
10/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
11/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
11/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
11/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
11/07/2024		Campo de Férias Frei (para crianças carenciadas do Concelho)	Público
11/07/2024		Quinzena Lúdica (1º Ciclo)	Público
12/07/2024		Quinzena Lúdica (Jardim de Infância e Creche) 1/7 a 12/7	Público
12/07/2024		“Triena Lúdica” (2.ºCiclo a Secundário)”	Público
12/07/2024		Quinzena Lúdica (1º Ciclo)	Público
12/07/2024		Quinzena Lúdica (1ºciclo)	Público
15/07/2024		Afixação de pautas dos Exames Nacionais– 1ªfase	Público

17/07/2024		Prova Final de 9º ano (Matemática) - 2ª fase	Público
18/07/2024	09:30	Exames Nacionais 11º ano (Física e Química A) - 2ª fase	Público
19/07/2024	14:00	Exames Nacionais 11º ano (Economia A) - 2ª fase	Público
19/07/2024	14:00	Exames Nacionais 11º ano (Português) - 2ª fase	Público
19/07/2024	14:00	Prova Final de 9.ºano (Português) – 2ª fase	Público
20/07/2024	09:30	Exame nacional 11.º ano (Geografia A) – 2ªfase	Público
22/07/2024	09:30	Exame nacional 11.º ano Matemática A) – 2ªfase	Público
22/07/2024	14:00	Exame nacional 11.º ano (MACS) – 2ªfase	Público
23/07/2024	18:00	Reunião com Encarregados de Educação (finalistas do jardim de infância)	Público
23/07/2024	09:30	Exame Nacional 11.º ano (Filosofia) – 2ªfase	Público
23/07/2024	14:00	Exame Nacional 12.º ano (História A e Geometria Descritiva) – 2ª fase	Público
24/07/2024	09:30	Exame Nacional 11º ano (Biologia e Geologia) - 2ª fase	Público
25/07/2024	09:30	Exames Nacional 11º ano (Inglês) - 2ª fase	Público
26/07/2024		Missão Frei 2021	Público
27/07/2024		Missão Frei 2021	Público
28/07/2024		Missão Frei 2021	Público
29/07/2024		Missão Frei 2021	Público
30/07/2024		Missão Frei 2021	Público