



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

Helena Sofia Morais Constantino

Relatório Final de Estágio

**Comparação entre alunos alentejanos normoponderais e com excesso de peso no
desempenho dos testes do Fitescola**

Orientadora: Professora Doutora Ana Reyes

Orientadora cooperante: Professora Cláudia Freitas

Orientador cooperante: Professor Paulo Nogueira

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

Almada, 2024 | 2025

Helena Sofia Morais Constantino

Relatório Final de Estágio

Comparação entre alunos alentejanos normoponderais e com excesso de peso no desempenho dos testes do Fitescola

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)

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

Almada, 2024 | 2025

Eles não sabem, nem sonham
Que o sonho comanda a vida
E que sempre que um homem sonha
O mundo pula e avança
Como bola colorida
Entre as mãos de uma criança

(António Gedeão)

Agradecimentos

Chegar ao fim desta etapa representa muito mais do que um esforço individual. É fruto do apoio, da paciência e da inspiração de muitas pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este percurso fosse possível. Ao longo deste caminho, enfrentei desafios, descobri novas perspectivas e cresci em diferentes dimensões da minha vida. Cada momento, seja de dificuldade ou de conquista, foi partilhado com pessoas especiais que me deram força, motivação e coragem para continuar a avançar.

Em primeiro lugar, agradeço profundamente à minha família, pelo amor incondicional, pelo incentivo constante e pela compreensão em todos os momentos. Sem a base sólida que me proporcionaram, este caminho teria sido muito mais difícil de trilhar.

Agradecer também, aos que apesar de já não poderem estar presentes fisicamente, me dão um enorme apoio e coragem para continuar nas minhas conquistas, ao meu pai e avós.

Aos meus amigos, agradeço pela presença, pelo companheirismo e pelas palavras de encorajamento em todas as fases deste processo. Foram o equilíbrio perfeito entre dedicação e leveza, ajudando-me a seguir em frente mesmo nos momentos mais desafiantes.

À professora Doutora Ana Reyes, professora Cláudia Freitas, professor Paulo Nogueira e a todos os professores que se cruzaram no meu caminho académico, deixo um sincero agradecimento. Cada ensinamento, cada orientação e cada partilha de conhecimento foram fundamentais não apenas para a realização desta tese, mas também para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todos vocês, a minha mais profunda gratidão. Este trabalho é também resultado do vosso apoio, da vossa inspiração e da vossa confiança em mim.

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionado em EF do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, sob orientação da Professora Doutora Ana Reyes. Este trabalho reflete o percurso formativo e profissional da estagiária ao longo do ano letivo de 2024/2025, desenvolvido na Escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo. Para além da vertente pedagógica, o relatório integra um projeto de investigação intitulado: *“Comparação entre alunos alentejanos normoponderais e com excesso de peso no desempenho dos testes do Fitescola”*. O estudo, envolvendo 284 alunos dos 9 aos 17 anos, teve como objetivo comparar o desempenho físico entre alunos normoponderais e com excesso de peso, analisando variáveis como velocidade, força, flexibilidade, agilidade e resistência cardiorrespiratória. Os resultados demonstraram diferenças significativas na velocidade e na impulsão horizontal, evidenciando que o excesso de massa corporal influencia negativamente o desempenho físico. O relatório destaca ainda o papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, reforçando a importância do professor enquanto agente de mudança no contexto escolar e comunitário. As experiências vividas, o contacto com alunos e docentes, a participação em eventos escolares e o desenvolvimento de competências de planeamento e avaliação contribuíram para a consolidação da identidade profissional da estagiária. Em suma, a Prática de Ensino Supervisionado representou não apenas o culminar de um percurso académico, mas também a realização de um sonho profissional, marcando o início de uma nova etapa como professora de Educação Física, com consciência crítica, responsabilidade social e compromisso com a educação para a saúde e o bem-estar dos alunos.

Palavras-chave: Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Aptidão Física; Obesidade Infantil; Estilos de Vida Saudáveis.

Abstract

The present report was prepared within the scope of the curricular unit Supervised Teaching Practice of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of Almada, under the supervision of Professor Ana Reyes, PhD. This work reflects the trainee's formative and professional journey throughout the 2024/2025 academic year, carried out at Escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, part of the Ferreira do Alentejo School Group. In addition to the pedagogical component, the report includes a research project entitled: "Comparison between Alentejo students with normal weight and overweight in the performance of the Fitescola tests." The study, involving 284 students aged 9 to 17 years, aimed to compare the physical performance of normal-weight and overweight students by analysing variables such as speed, strength, flexibility, agility, and cardiorespiratory endurance. The results revealed significant differences in speed and horizontal jump, showing that excess body mass negatively influences physical performance. The report also highlights the role of Physical Education in promoting active and healthy lifestyles, reinforcing the importance of the teacher as an agent of change within both the school and the community. The experiences lived, contact with students and teachers, participation in school events, and the development of planning and assessment skills contributed to the consolidation of the trainee's professional identity. In summary, the Supervised Teaching Practice represented not only the culmination of an academic journey but also the realisation of a professional dream, marking the beginning of a new stage as a Physical Education teacher—with critical awareness, social responsibility, and a commitment to education for students' health and well-being.

Keywords: Physical Education; Supervised Teaching Practice; Physical Fitness; Childhood Obesity; Healthy Lifestyles.

Índice Geral

Índice de Figuras.....	9
Índice de Tabelas.....	11
Lista de Abreviaturas	12
1. Introdução	13
2. Expetativas Iniciais do Estágio	15
3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética.....	17
3.1 Caraterização das turmas.....	21
3.1.1 Turma de 5ªA:	21
3.1.2 Turma do 7ºC	21
3.1.3 Turma do 11ºB	22
3.2 Horário do Estágio.....	23
4 Área II - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	24
4.1 Planificação Anual da Estagiária.....	25
4.1.1 Turma 5ªA	27
4.1.2 Turma 7ºC.....	29
4.1.3 Turma 11ºB	30
5- Área III - Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	36
5.1 Pessoal Docente	36
5.2 Pessoal Não Docente.....	36
5.3 Alunos.....	37
5.4 Outras Atividades Desenvolvidas	37
5.4.1- Dia Europeu do Desporto na Escola.....	38
5.4.2- Corta-Mato Escolar	38
5.4.3- Corta-Mato fase Regional	39
5.4.4- Torneio Inter-Turmas de Futsal 9º, 10º,11º e 12º anos	40
5.4.5- Encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas - Desporto Escolar Ferreira	40
5.4.6– II Encontro de Atividade Rítmica e Expressiva - Santiago do Cacém	41
5.4.7– Fase MEGA SPRINTER Agrupamento Escolas de Ferreira do Alentejo.....	41
5.4.8- Fase regional dos Megas	42
5.4.9 – Peça de teatro escola: “Lusíadas 2.5”	43
5.4.10 – Torneio Inter-Turmas de Futsal 5º e 6º anos	43
5.4.11– XVI Caminhada da Primavera	44
5.4.12- Dia Mundial da Dança	44
5.4.13 - Encontro Regional de Atividades Rítmicas e Expressivas	45

5.4.14- Desfile inserido nas comemorações dos 500 anos de Camões	46
5.4.15- Torneio Badminton	46
5.4.16- Festa do Ambiente de Santa Margarida do Sado	47
5.4.17- Torneio Inter-Turmas de Futsal 7º e 8º anos.....	48
6- Área IV - Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	49
Introdução.....	50
Materiais e Métodos.....	51
<i>Amostra</i>	51
<i>Instrumentos e Procedimentos Éticos</i>	52
<i>Recolha dos dados</i>	53
<i>Análise Estatística</i>	53
Resultados.....	54
Discussão.....	55
Conclusão.....	57
Referências Bibliográficas	57
7- Considerações Finais.....	59
8- Referências Bibliográficas	61
9- Anexos	63
9.1- Roulement dos espaços	63

Índice de Figuras

Figura 1- Escolas do agrupamento	18
Figura 2- Escola EB 2.3/S José Gomes Ferreira	18
Figura 3- Pavilhão Municipal de Ferreira do Alentejo	19
Figura 4- Sala Multiusos	19
Figura 5- Pavilhão da EB2.3/S José Gomes Ferreira	20
Figura 6- Estádio Municipal	20
Figura 7- Campo sintético da escola	20
Figura 8- Piscina Coberta	20
Figura 9- Piscina Descoberta	20
Figura 10- Género dos alunos da turma 5 ^ª A	21
Figura 11- Idades dos alunos da turma 5 ^ª A	21
Figura 12- Género dos alunos da turma 7 ^ª C	22
Figura 13- Idades dos alunos da turma 7 ^ª C	22
Figura 14- Género dos alunos da turma 11 ^ª B	23
Figura 15- Idades dos alunos da turma 11 ^ª B	23
Figura 16- Planificação anual da estagiária	26
Figura 17- Plano anual da turma 5 ^ª A	28
Figura 18 – Plano anual da turma 7 ^ª C	29
Figura 19 – Plano anual da turma 11 ^ª B	30
Figura 20 – Grelha de avaliação atletismo	33
Figura 21- Grelha de avaliação andebol	33
Figura 22- Grelha de avaliação badminton	33
Figura 23- Grelha de avaliação basquetebol	33
Figura 24- Grelha de avaliação dança	33
Figura 25- Grelha de avaliação futebol/futsal	34
Figura 26- Grelha de avaliação ginástica de aparelhos	34
Figura 27- Grelha de avaliação ginástica de solo	34
Figura 28- Grelha de avaliação natação	34
Figura 29- Grelha de avaliação orientação	34

Figura 30- Grelha de avaliação voleibol	34
Figura 31- Grelha de avaliação jogos	35
Figura 32- Grelha de avaliação testes fitescola	35
Figura 33- Tiro ao alvo	38
Figura 34- Bicicletas	38
Figura 35- Medalhas corta-mato	39
Figura 36- Percurso corta-mato	39
Figura 37- Corta-mato fase regional – Beja	39
Figura 38- Cartaz inter turmas de futsal	40
Figura 39- Encontro de atividades rítmicas e expressivas – Ferreira do Alentejo	41
Figura 40- II Encontro de atividade rítmica e expressiva – Santiago do Cacém	41
Figura 41- Cartaz mega sprinter	42
Figura 42- Atividades dia do mega sprinter	42
Figura 43- Fase dos megas	42
Figura 44- Peça de teatro: “Lusiadas 2.5”	43
Figura 45- Cartaz inter turmas	44
Figura 46- Inter turmas 5º e 6º ano	44
Figura 47- XVI Caminhada da primavera	44
Figura 48- Cartaz dia mundial da dança	45
Figura 49- Responsáveis pela organização da atividade	45
Figura 50- Encontro regional de atividades rítmicas e expressivas	46
Figura 51- Cartaz do desfile dos 500 anos de Camões	46
Figura 52- Cartaz torneio de badminton	47
Figura 53- Torneio de badminton	47
Figura 54- Festa do ambiente em Santa Margarida do Sado	47
Figura 55- Cartaz inter turmas	48

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização dos Espaços de Educação Física	19
Tabela 2 - Horário de estágio	23

Lista de Abreviaturas

EF.....	Educação Física
ISEIT.....	Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
PES.....	Prática de Ensino Supervisionada em EF

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada (PES) em Educação Física, inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT), do Campus Universitário de Almada, sob orientação da professora doutora Ana Reyes. Esta unidade curricular permitiu-nos integrar o meio escolar enquanto professores estagiários, podendo desta forma aplicar todo o conhecimento adquirido nos últimos anos e ao mesmo tempo, obter experiência com todos os intervenientes presentes neste contexto. Para Ferreira & Assunção (2013), toda a prática docente deve assentar numa atitude de questionamento, sustentado por referentes teóricos de análise, pela vontade de melhor conhecer e agir.

A PES transmite ao aluno a chance de aplicar os conhecimentos adquiridos, além de desenvolvê-los mediante desafios reais. É uma etapa fundamental na nossa formação académica, não apenas pelo conhecimento técnico que proporciona, mas também pela formação de uma visão crítica e reflexiva, essencial para mais tarde integrarmos profissionalmente num mundo em constante transformação. Segundo um estudo realizado por Yusuf et al (2022), a maior parte dos estagiários considerou que a supervisão da prática de ensino foi eficaz para aprimorar o conhecimento e as competências pedagógicas dos estudantes.

A PES referente ao presente curso de Mestrado realizou-se na escola EB,2.3/S José Gomes Ferreira, nos seguintes ciclos: 2ºciclo, 3ºciclo e ensino secundário. Assim sendo, o presente relatório expõe as questões reflexivas vividas ao longo do ano letivo 2024/2025, na Escola EB2,3/S José Gomes Ferreira, concelho de Ferreira do Alentejo. Enquanto futura professora, a PES surge com a principal função de formar a aluna estagiária, considerando assim quatro áreas de formação e intervenção:

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

Estas quatro áreas serão a base do presente relatório e têm como objetivo explicar/refletir a cerca das ações da estagiária ao longo do ano letivo. No presente relatório consta ainda o resultado de um projeto de investigação, denominado: comparação entre alunos alentejanos normoponderais e com excesso de peso no desempenho dos testes do Fitescola.

Projeto esse que teve início durante o período de estágio e foi terminado após o mesmo, passando pela recolha dos dados, tratamento dos dados e por fim elaboração de um artigo. Uma vez que não existem estudos sobre o tema supracitado no concelho de Ferreira do Alentejo, tomámos a iniciativa de explorar o mesmo para mais tarde transmitir os resultados à escola e aos alunos e sensibiliza-los para hábitos de vida saudáveis.

Durante o mesmo, abordaremos temas como a obesidade, aptidões físicas, entre outros assuntos que estão interligados. Segundo Xinyue Zhang et al (2024), diz-nos que a prevalência mundial de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes é de 8,5%, com índices que

variam entre países e regiões, além de um aumento de 1,5 vezes na prevalência entre 2012 e 2023.

Segundo Mayne, Virudachalam, & Fiks (2019), a prevalência de crianças com dois ou mais comportamentos não saudáveis pode chegar a 73% em adolescentes com combinações mais comuns envolvendo excesso de tempo passado ao computador, telemóvel ou televisão, e alimentação inadequada. A obesidade em crianças e adolescentes está muito associada à redução das aptidões físicas, especialmente em comparação com crianças e adolescentes normoponderais. Xu et al (2020), confirma que crianças e adolescentes com obesidade tiveram desempenho inferior em testes de força dos membros inferiores, agilidade, capacidade cardiorrespiratória e velocidade, quando comparados com normoponderais.

Desta forma, o presente relatório pretende não só descrever e analisar a prática pedagógica desenvolvida no âmbito da PES, mas também refletir criticamente sobre os desafios e aprendizagens decorrentes deste percurso. Ao articular a experiência prática com a investigação realizada, procura-se evidenciar a importância da EF na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como o papel do professor enquanto agente de mudança na formação integral dos alunos. Assim, este trabalho assume-se como um contributo para o desenvolvimento profissional da estagiária e para a valorização da prática docente num contexto educativo em constante evolução.

2. Expetativas Iniciais do Estágio

A etapa da PES representa o culminar de um longo percurso de aprendizagens e de aspirações. Trata-se de um momento decisivo na trajetória de qualquer estudante que ambiciona tornar-se professor, pois é nesta fase que se coloca em prática toda a teoria assimilada ao longo da formação acadêmica. Segundo Sirotová & Michvocíková (2019), a PES possibilita que os futuros docentes coloquem em prática os conhecimentos teóricos em contextos reais de sala de aula, favorecendo o desenvolvimento de competências como o planeamento, a realização de atividades, a organização da turma e a flexibilização das estratégias didáticas.

Mais do que um requisito curricular, a PES constitui uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal, permitindo ao futuro docente confrontar-se com a realidade da escola e compreender, na prática, a complexidade da profissão docente.

Antes do início da PES, existia a expectativa de que este momento permitisse uma aproximação real e progressiva ao contexto escolar, possibilitando compreender o funcionamento da escola enquanto organização, bem como o papel do professor de EF no seu quotidiano. Esperava-se que o estágio contribuisse para o desenvolvimento de uma visão mais realista da profissão docente, indo além da perspetiva teórica, e permitindo perceber as exigências, responsabilidades e desafios associados ao exercício da docência.

As expectativas para o estágio foram altas, já que ser professor é uma profissão exigente, cheia de desafios diferentes todos os dias. O grande objetivo da PES era conseguir ultrapassar as dificuldades que fossem surgindo, motivar os alunos com boas estratégias de ensino e, acima de tudo, tentar fazer a diferença na vida deles. Para isso, é importante desenvolver várias competências, como saber gerir a sala de aula, encontrar formas de motivar os estudantes, adaptar-se a diferentes contextos e refletir sobre o próprio trabalho. Para Safdar et al (2024), o exercício da reflexão pode ampliar a habilidade dos professores de compreender e atender à diversidade, promovendo inclusão e estratégias de ensino-aprendizagem adequadas.

O professor de EF tem um papel muito maior do que apenas ensinar conteúdos. Ele ajuda na formação completa dos alunos, transmitindo valores como respeito, cooperação, disciplina e superação pessoal. Além disso, tem um papel essencial na mudança de mentalidades, principalmente junto dos alunos que não gostam tanto de praticar exercício físico. Criar hábitos de vida saudáveis e incentivar a prática diária de atividade física pode ajudar a reduzir a obesidade e vários problemas de saúde. Mulyana (2024), professores de EF exercem grande influência na compreensão dos alunos acerca de hábitos saudáveis, sobretudo no que diz respeito a uma alimentação equilibrada e à prática constante de atividade física. Esse saber constitui o alicerce para decisões mais saudáveis ao longo da vida.

A PES, nesse sentido, não se limita ao ensino da disciplina, mas assume também uma dimensão social e comunitária. O professor de EF pode ser um verdadeiro agente de mudança, motivando os alunos a terem estilos de vida ativos dentro e fora da escola, que os acompanhem pela vida adulta. O estágio também permite perceber a importância de trabalhar em conjunto com colegas de outras disciplinas, participar em projetos escolares e promover valores como inclusão, cidadania e saúde.

Assim, a principal expectativa em relação à PES foi a aquisição de conhecimento e de estratégias que permitissem, no futuro, exercer a docência com impacto positivo na vida dos alunos, tal como vários professores marcaram a vida acadêmica da estagiária. Naturalmente, antecipava-se que o processo não seria isento de dificuldades: momentos de nervosismo, limitações, obstáculos e erros estariam presentes. No entanto, todos esses desafios são parte integrante do processo de aprendizagem e crescimento profissional da futura professora. A reflexão contínua, a capacidade de aprender com a experiência e a abertura à inovação pedagógica são, por isso, elementos fundamentais para o sucesso na docência e para a construção de uma identidade profissional sólida.

3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

A prática pedagógica relacionada ao ensino da EF não deve ser encarada apenas como um espaço de aplicação teórica, mas como um contexto em que se articulam dimensões profissionais, sociais e éticas. O ensino da EF, além de abranger aspetos técnicos e científicos, envolve a vivência de princípios sociais e éticos que moldam o comportamento e a postura do futuro professor. Através do estágio, temos a oportunidade de vivenciar diferentes realidades, confrontando as teorias com a prática cotidiana. A interação entre o conhecimento académico e as vivências sociais e éticas presentes no ambiente escolar tornam-se assim, um elemento essencial para a formação de uma identidade profissional sólida. Não devemos apenas considerar o saber técnico, mas também a consciência crítica, a empatia e a responsabilidade social, são fundamentais.

A PES decorreu durante o ano letivo 2024/2025, na Escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo. Este agrupamento situa-se no concelho de Ferreira do Alentejo, distrito de Beja e tem, atualmente, cerca de 8255 residentes. Este concelho, formado por 4 freguesias (União de Freguesias de Alfundão e Peroguarda, União de Freguesias de Ferreira do Alentejo e Canhestros, Figueira dos Cavaleiros, Odivelas), ocupa uma área geográfica de 652, 350 km² (Alentejo, s.d.). Foi constituído por despacho do senhor diretor Regional Adjunto de Educação do Alentejo, datado de 22 de maio de 2007 e integra onze estabelecimentos de educação e ensino dispersos pelas freguesias que constituem o Concelho, nomeadamente: a Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira (Escola Sede), Escola Básica de Alfundão, Escola Básica de Odivelas, Escola Básica de Figueira dos Cavaleiros, Escola Básica de Canhestros, Escola Básica de Ferreira do Alentejo, Escola Básica de Peroguarda, Jardim de Infância de Peroguarda, Escola Básica de St^a Margarida do Sado, Jardim de Infância de Alfundão, Jardim de Infância de Figueira de Cavaleiros e Jardim de Infância de Fortes.

O presente agrupamento está implantado numa zona agrícola mista, onde se pode observar cultura extensiva de sequeiro e cultura de regadio. É, pois, uma zona intermédia que conjuga a pequena exploração agrícola junto aos centros populacionais de Odivelas e de Figueira de Cavaleiros e a grande propriedade. O desemprego existe em ritmo crescente amenizado apenas pelo regadio, mas só no período estival, e em serviços pontuais. A indústria é praticamente inexistente e o comércio é escasso e débil, pouco agressivo, tendo em vista as modernas regras do *marketing*. Existe algum turismo rural, havendo, no entanto, potencialidades a explorar como, por exemplo, a Estação Arqueológica do Monte da Chaminé. Culturalmente, a zona é pobre, embora disponha de um Centro Cultural (Centro Cultural Manuel da Fonseca), de um espaço Museológico, de uma Biblioteca Municipal/Gulbenkian e de um espaço dedicado a atividades com crianças, denominado de Oficina da Criança (Alentejo, s.d.). Existem ainda, duas piscinas, sendo uma coberta, um Pavilhão Gimnodesportivo, um Campo de Ténis, um *skate-park* e um Estádio de futebol Municipal que é a infraestrutura desportiva mais utilizada pela população. O agrupamento colabora ainda com diversas entidades do concelho, nomeadamente com o Centro de Saúde, com a Associação de Desenvolvimento das Terras do Regadio, com a Câmara Municipal, com a Santa Casa da Misericórdia, com o Hospital distrital de Beja, com o Centro de Paralisia Cerebral entre outras entidades privadas, com o objetivo de encontrar respostas adequadas face às necessidades (Alentejo, s.d.). Na figura abaixo podemos observar as escolas que compõem o agrupamento.

Figura 1 - Escolas do agrupamento



A Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Escola Sede do Agrupamento, única do concelho com estas características, começou por ser uma escola preparatória em 1975. Mais tarde, foi alargada ao ensino unificado, passando a designar-se Escola C+S de Ferreira do Alentejo e alguns anos depois, alteraram o nome da escola para EB2.3/S José Gomes Ferreira que se mantém até à atualidade (Alentejo, s.d.). Atualmente, funcionam na Escola Sede os 2º Ciclo (5º e 6º anos de escolaridade), 3º Ciclo (7º, 8º e 9º anos de escolaridade) e Ensino Secundário Diurno (10º, 11º e 12º).

As aulas iniciam a sua atividade às 8:00 e terminam às 16:50, havendo uma tolerância de 10 minutos, tanto para professores como para alunos, ao primeiro tempo da manhã. A Escola Sede passou a oferecer, a partir do ano letivo 2005/2006, cursos Profissionais e no ano letivo de 2007/2008, deixou de funcionar o Ensino Recorrente Noturno que havia sucedido aos Curso Geral Noturno e Complementar Noturno (Alentejo, s.d.). Na figura abaixo observamos a escola sede do agrupamento.

Figura 2 - Escola EB 2.3/S José Gomes Ferreira



De seguida, será apresentada uma tabela referente à caracterização dos espaços utilizados para a prática das aulas de EF:

Tabela 1 - Caracterização dos Espaços de Educação Física

Espaços					
Pavilhão Municipal	Sala Multiusos	Pavilhão da Escola	Estádio Municipal	Campo Exterior Sintético	Piscina Municipal Coberta e Descuberta
<p>Marcações para futsal, basquetebol, voleibol, andebol, ténis e badminton. Destinado também à prática de ginástica e dança.</p>	<p>Destinada à modalidade de dança e ginástica.</p>	<p>Marcações para futsal, basquetebol, andebol e voleibol.</p>	<p>Marcações de futebol.</p>	<p>Destinado à prática da modalidade de futebol, marcações de campo de futsal.</p>	<p>Destinada à prática da modalidade de natação.</p>

Algumas imagens referentes aos espaços físicos que podem ser utilizados para a prática da disciplina de EF podem ser vistas a seguir:

Figura 3 - Pavilhão Municipal de Ferreira do Alentejo

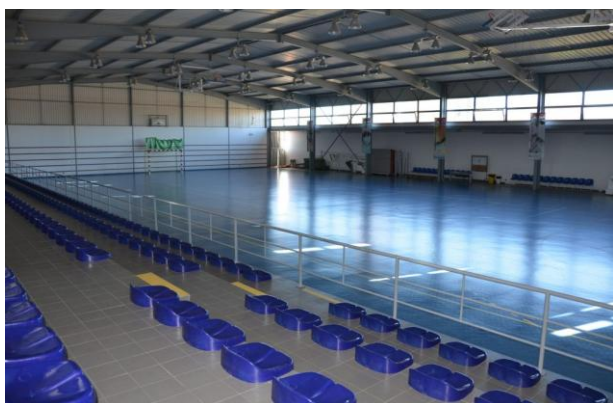


Figura 4 - Sala Multiusos



Figura 5 – Pavilhão da escola EB 2.3/S José Gomes Ferreira



Figura 6 – Estádio Municipal



Figura 7 – Campo Sintético da Escola



Figura 8 – Piscina Coberta Municipal



Figura 9 – Piscina Descuberta Municipal



A maioria dos espaços anteriormente apresentados, devido à sua boa localização geográfica e ao fácil acesso, são utilizados pelos alunos, durante todo o período letivo, principalmente o pavilhão municipal, o pavilhão da escola, a sala multiusos, o relvado sintético exterior e a piscina coberta.

Para o acesso aos espaços, existe um *roulement* de ocupação dos mesmos que se baseia em rotações quinzenais, ou seja, cada professor vai ocupando um espaço diferente de quinze em quinze dias o que permite aos mesmos programarem as suas aulas de acordo com os espaços que irão ter disponíveis ao longo do ano letivo, tal como podemos observar no anexo I.

3.1 Caracterização das turmas

A PES consiste em acompanhar três turmas de ciclos diferentes, desta forma, a aluna estagiária esteve com as seguintes turmas da escola sede: 5º A, 7º C e 11º B. De seguida caracterizaremos as mesmas:

3.1.1 Turma de 5ºA:

Os gráficos abaixo representam o género dos alunos da turma do 5ºA, bem como as idades dos mesmos:

Figura 10 – Género dos alunos da turma 5ºA

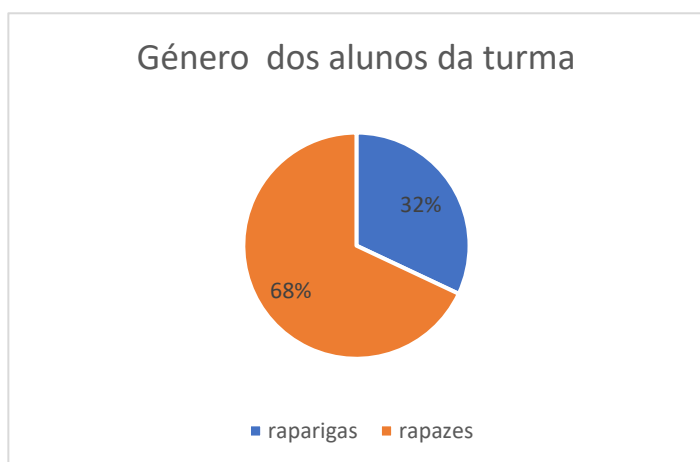
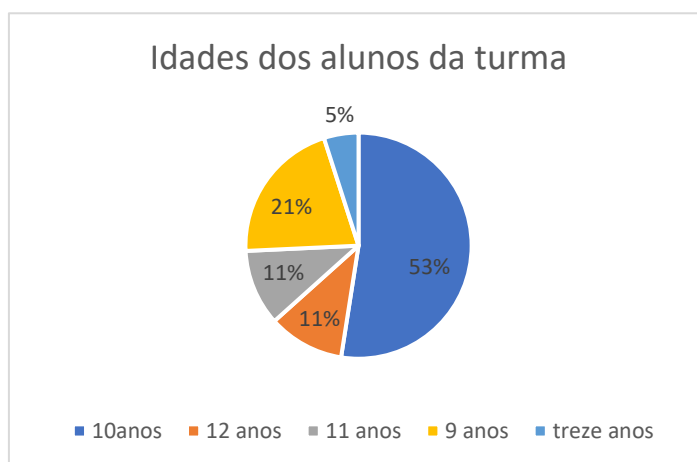


Figura 11 – Idades dos alunos da turma 5ºA



A turma de 5ºA, da direção de turma do professor César Luís Vila Franca Gonçalves, é composta por dezanove alunos, sendo que seis são do género Feminino e os restantes do género masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos. É uma turma com alunos com algumas medidas adicionais. Quatro destes alunos têm apoio por parte da psicologia educacional, e um deles tem terapia da fala.

3.1.2 Turma do 7ºC

Os gráficos abaixo representam o género dos alunos da turma do 7ºC, bem como as idades dos mesmos:

Figura 12 – Género dos alunos da turma 7ºC

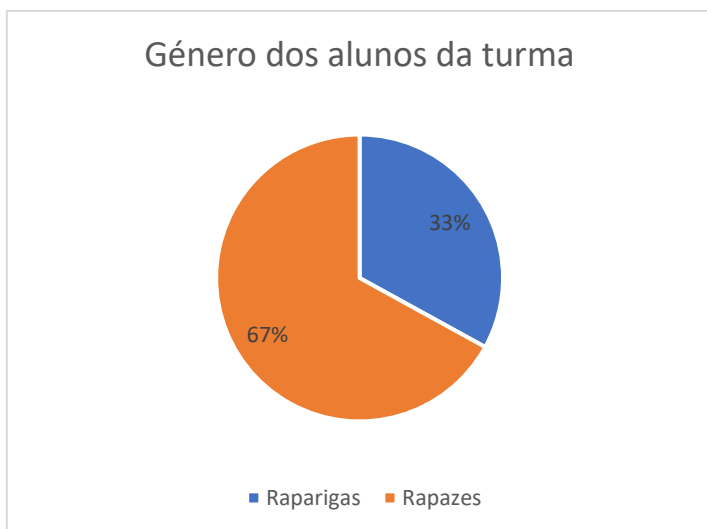
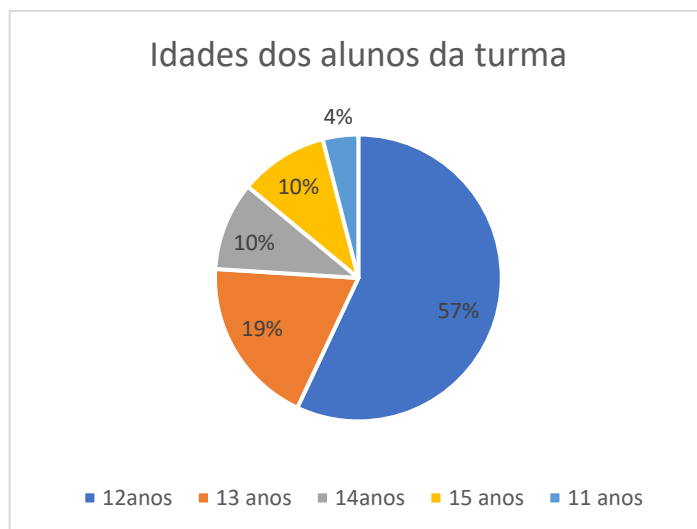


Figura 13 – Idades dos alunos da turma 7ºC



A turma de 7ºC, da direção de turma da professora Ana Maria Espinho Mendes, é composta por vinte e um alunos, sendo que sete são do género Feminino e os restantes do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos. De acordo com a informação que a estagiária teve acesso, a turma dispõe de alunos com diversas medidas adicionais, alguns deles mais do que uma medida adicional. Quatro destes alunos têm apoio por parte da psicologia educacional, e dois deles terapia da fala.

A presença nas turmas, de alunos com medidas adicionais exige da parte do professor ou do estudante estagiário um esforço adicional na medida que deve implementar as adaptações necessárias para que estes alunos participem integralmente no processo de desenvolvimento de aprendizagens. O apoio psicológico é fundamental para compreender o comportamento, as emoções e a motivação dos alunos, aspetos que influenciam diretamente a participação nas aulas de EF. Muitos alunos com medidas adicionais apresentam dificuldades ao nível da atenção, autorregulação, autoestima, ansiedade ou interação social, que podem condicionar o seu envolvimento nas atividades físicas. O psicólogo escolar pode colaborar com o professor de EF na definição de estratégias de gestão do comportamento, no reforço positivo, na adaptação das tarefas e na criação de um ambiente seguro e inclusivo, favorecendo a participação ativa do aluno.

A terapia da fala relaciona-se com a EF principalmente ao nível da comunicação, compreensão de instruções e interação social. Alunos com dificuldades na linguagem podem ter problemas em compreender regras, sequências motoras ou explicações verbais das atividades.

3.1.3 Turma do 11ºB

Os gráficos abaixo representam o género dos alunos da turma do 11ºB, bem como as idades dos mesmos:

Figura 14 – Género dos alunos da turma 11ºB

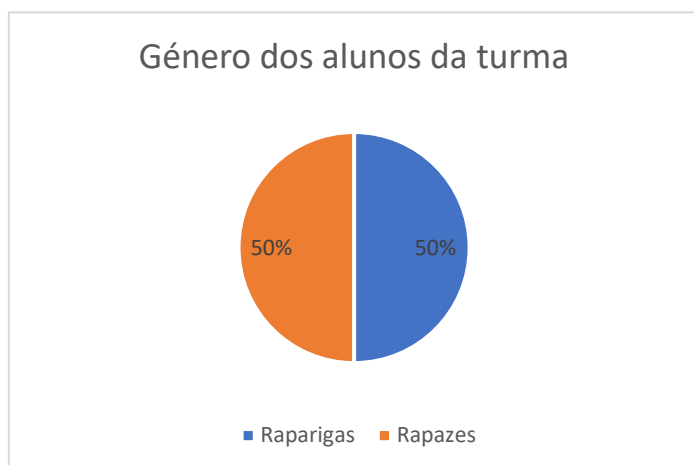
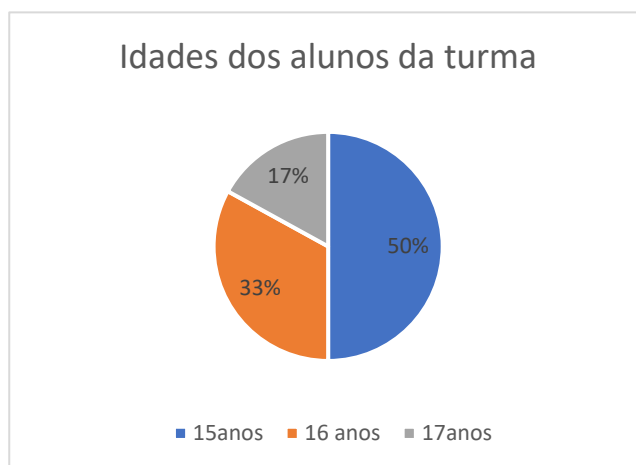


Figura 15 – Idades dos alunos da turma 11ºB



A turma de 11º ano, da direção de turma da professora Maria Albertina Domingues Luz, é composta por duas áreas distintas, nomeadamente: Línguas e Humanidades e Artes Visuais. Desta turma fazem parte dezoito alunos, sendo que nove são do género feminino e os restantes do género masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

A estagiária teve a oportunidade de colaborar e compreender o funcionamento da direção de turma da presente turma, tendo assistido a algumas reuniões e aos procedimentos inerentes a esta função, o que lhe permitiu conhecer de forma mais aprofundada a organização da turma, as dinâmicas entre os alunos, a articulação com os encarregados de educação e a importância do papel do diretor de turma no acompanhamento académico, social e comportamental dos alunos. Esta experiência contribuiu para uma visão mais abrangente da realidade escolar e para o desenvolvimento de competências relevantes para o futuro exercício da profissão docente.

3.2 Horário do Estágio

A PES pressupõe o acompanhamento de três turmas de ciclos diferentes e o apoio a uma modalidade de Desporto Escolar. Assim, foram acompanhadas as turmas do 5A, 7ºC e 11ºB, da Escola EB2,3/S José Gomes Ferreira. No Desporto Escolar foi acompanhada a modalidade de atividades rítmicas e expressivas.

De seguida apresentaremos o horário da professora estagiária no ano letivo de 2024/2025:

Tabela 2 - Horário de estágio

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11ºB			7ºC
	8:00 – 8:50			8:00 – 8:50
	5ºA		5ºA	
	9:00 – 10:40		9:00 – 9:50	
	7ºC			11ºB
	11:10 – 12:50			11:10 – 12:50

4 Área II - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

O planeamento é essencial para que o professor organize o ensino, atenda às necessidades dos alunos, e se desenvolva profissionalmente, emergindo em melhores resultados de aprendizagem. Segundo Farhang et al (2023), o planeamento bem estruturado permite ao professor organizar conteúdos, definir objetivos claros e selecionar estratégias adequadas, proporcionando um melhor ensino. Ao planejar, os professores conseguem adequar estratégias e tarefas pedagógicas às diversas necessidades, ritmos e estilos de aprendizagem dos estudantes, promovendo maior envolvimento e integração (Althuwaybi, 2020). Para além disso, o planeamento não se limita apenas à organização de conteúdos e estratégias, mas também desempenha um papel essencial na gestão da sala de aula.

De acordo com Alghamdy (2023), o planeamento ajuda ainda a organizar melhor o tempo e a gerir o comportamento dos alunos, evitando imprevistos e criando um ambiente mais favorável à aprendizagem. Neste contexto, torna-se igualmente relevante considerar o papel do co-planeamento no processo formativo. Para Grady et al (2019), o co-planeamento com professores orientadores é visto como uma estratégia eficaz para apoiar os estagiários na passagem de planos teóricos para práticas mais focadas nos alunos. Com estas estratégias, os estagiários podem assumir responsabilidades de forma gradual, contando com apoio constante, o que facilita o desenvolvimento de competências de planeamento mais avançadas.

Durante o período de estágio, a professora estagiária pôde vivenciar diretamente a importância destas práticas. No início, o planeamento das aulas revelou-se um desafio, sobretudo no que dizia respeito à adequação das tarefas às diferentes turmas, uma vez que os ritmos e níveis de desempenho variavam bastante. Houve situações em que, apesar do plano elaborado, foi necessário ajustar rapidamente as estratégias em função do comportamento ou da motivação dos alunos, evidenciando a necessidade de flexibilidade no processo.

Outro aspeto marcante foi a experiência em situações imprevistas: numa das aulas, por exemplo, a indisponibilidade de materiais obrigou a reformular a atividade em poucos minutos. Embora inicialmente gerasse insegurança, a estagiária conseguiu reorganizar a aula e mantê-la dinâmica, o que reforçou a perceção de que o planeamento, aliado à capacidade de adaptação, é indispensável para o sucesso da prática docente.

Além destes aspetos, é importante destacar que o planeamento também dá mais segurança ao professor, permitindo-lhe entrar na sala de aula com maior confiança e clareza no que pretende alcançar. Um professor que planeia consegue antecipar possíveis dificuldades, prever recursos necessários e ter alternativas preparadas caso surjam imprevistos. Isso torna as aulas mais dinâmicas e ajustadas à realidade dos alunos, além de transmitir uma maior sensação de organização e profissionalismo.

Por outro lado, o planeamento não deve ser visto como algo rígido ou fechado. É essencial que o professor mantenha flexibilidade para adaptar as estratégias às situações concretas que possam surgir durante a aula. O equilíbrio entre um plano bem estruturado e a capacidade de improviso faz parte da experiência docente e contribui para um ensino mais autêntico e eficaz.

4.1 Planificação Anual da Estagiária

Numa fase inicial, a estagiária juntamente com os orientadores da escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, elaboraram um plano anual com as respetivas funções que a mesma iria desempenhar ao longo do período de estágio. Na imagem abaixo estão definidas as principais funções da estagiária.

Figura 16 – Planificação anual da estagiária

	2F	3F	4F	5F	6F	7F	8F	9F	10F	11F	12F	13F	14F	15F	16F	17F	18F	19F	20F	21F	22F	23F	24F	25F	26F	27F	28F	29F	30F	
SET																														
Out																														
NOV																														
DEZ																														
JAN																														
FEV																														
MAR																														
ABR																														
MAI																														
JUN																														

O Plano anual da estagiária, foi organizado da seguinte forma: a Laranja o início e fim do período de estágio. A verde o período em que a estagiária realizou observação de aulas e coadjuvou com os dois professores orientadores. À cor-de-rosa está definido o início da lecionação de aulas no 7º A e 11ºB e a roxo o início da lecionação na turma de 5ºA. De referir que todo o período antecedente aos períodos de lecionação, a estagiária esteve sempre a coadjuvar juntamente com os orientadores.

Por fim, as azúis estão assinaladas as dadas das atividades que constam no plano anual de atividades da escola bem como algumas que foram acrescentadas ao mesmo e que a estagiária esteve presente.

4.1.1 Turma 5ºA

A imagem abaixo demonstra as modalidades abordadas pela turma do 5ºA ao longo do ano letivo. Estas matérias já estavam previamente definidas pelo professor titular, apenas ajustámos as mesmas ao roulement dos espaços.

Figura 17 – Plano anual turma 5ªA

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª	28ª	29ª	30ª
SET																													
Out																													
NOV																													
DEZ																													
JAN																													
FEB																													
MAR																													
ABR																													
MAI																													
JUN																													

Com a cor laranja, verificamos as aulas lecionadas referentes á modalidade de voleibol. Com a cor verde, as aulas referentes ao futebol. A azul-escuro as aulas de ginástica de solo, a rosa as aulas de nataçãõ, a roxo as aulas de atletismo, a vermelho as aulas de dança e por fim a azul-claro as aulas de ginástica de aparelhos.

4.1.2 Turma 7ºC

A imagem abaixo demonstra as modalidades abordadas pela turma do 7ºC ao longo do ano letivo. Estas matérias já estavam previamente definidas pela professora titular, apenas ajustámos as mesmas ao *roulement* dos espaços.

Figura 18 – Plano anual turma 7ºC



A laranja verificamos um conjunto de aulas de voleibol, nomeadamente 7 aulas. A verde o períodos onde realizamos os testes do FIT escola, um no primeiro período e outro no terceiro período. A azul-escuro observamos as aulas de basquetebol, a rosa as aulas de natação, a roxo as aulas de atletismo, a azul-claro as aulas de badminton e por fim a vermelho as aulas de dança.

4.1.3 Turma 11ºB

A imagem abaixo demonstra as modalidades abordadas pela turma do 11ºB ao longo do ano letivo. Estas matérias já estavam previamente definidas pela professora titular, apenas ajustámos as mesmas ao roulement dos espaços.

Figura 19 – Plano anual turma 11ºB

The table below represents the annual lesson plan for class 11ºB, organized by month and week. The columns represent the days of the week (1st to 7th) and the corresponding dates. The rows represent the months from September to June. The cells are color-coded according to the legend: Orange (Volleyball), Green (FIT tests), Blue-Dark (Basketball), Pink (Swimming), Purple (Athletics), Blue-Light (Badminton), and Red (Dance). Grey cells indicate non-lesson days (Sundays and school holidays).

Month	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th	11th	12th	13th	14th	15th	16th	17th	18th	19th	20th	21st	22nd	23rd	24th	25th	26th	27th	28th	29th	30th	31st	
SET																																
Out																																
Nov																																
DEZ																																
JAN																																
FEV																																
MAR																																
ABR																																
Mai																																
JUN																																

A cor-de-rosa verificamos as aulas de voleibol, nomeadamente 7 aulas. A verde-claro, observamos as aulas referentes aos testes do FIT escola, numa primeira fase no primeiro período e numa segunda fase no terceiro período. A laranja observamos as aulas de andebol, a azul-claro as aulas de natação, a roxo as aulas de atletismo, a vermelho as aulas de badminton e por fim, a lilás as aulas de dança.

4.2 Ensino e avaliação das modalidades

O ensino das modalidades em EF deve ser orientado por princípios pedagógicos que promovam uma aprendizagem progressiva, significativa e adaptada às características dos alunos. O professor desempenha um papel central na seleção e organização dos conteúdos, definindo objetivos claros e estruturando as aulas de forma a garantir a progressão das aprendizagens, desde a aquisição das habilidades motoras básicas até à aplicação em situações de jogo ou prática mais complexas. A utilização de metodologias ativas, como o ensino através do jogo, a resolução de problemas e o trabalho cooperativo, contribui para um maior envolvimento dos alunos e para o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas e sociais.

Para além disso, o ensino das modalidades deve atender à heterogeneidade das turmas, respeitando os diferentes níveis de aptidão física, ritmos de aprendizagem e interesses dos alunos. Nesse sentido, o professor de Educação Física recorre frequentemente à diferenciação pedagógica, adaptando tarefas, regras, materiais e espaços, de modo a promover a participação de todos os alunos. O recurso a estratégias como a demonstração prática, a explicação clara dos conteúdos, a repetição orientada e a criação de situações desafiantes, mas ajustadas, permite consolidar aprendizagens e fomentar a motivação, contribuindo para um ambiente de ensino inclusivo e estimulante.

Neste sentido, Avila et al. (2016), referem que as exigências educacionais são cada vez maiores, obrigando os professores a procurar estratégias de ensino que levem os seus alunos a aprender de forma eficaz todos os conteúdos. As exigências encontradas fazem-se notar para quem ensina, mas também para quem aprende, logo os professores são os responsáveis de criar aos seus alunos modelos de ensino adequados e de sucesso.

Relativamente à avaliação, a avaliação realizada pelos professores é essencial para perceber as necessidades dos alunos, orientar o processo de ensino, dar *feedback* e apoiar o seu desenvolvimento global, sendo considerada um dos pilares de uma educação de qualidade. Segundo Tosuncuoglu (2018), a avaliação desempenha um papel fundamental na educação, permitindo que se classifiquem os alunos, transmitindo *feedback* e estruturando o ensino de acordo.

Existem três tipos distintos de avaliações que são realizadas pelos docentes, nomeadamente: avaliação inicial ou de diagnóstico, avaliação formativa e avaliação sumativa. Estes três momentos complementam-se e permitem ao professor ter uma visão mais completa sobre o percurso dos alunos, desde a identificação dos seus conhecimentos prévios até à verificação dos resultados finais. Cada uma destas modalidades cumpre uma função específica dentro do processo educativo, sendo necessário que o professor saiba quando e como aplicá-

las de modo a promover aprendizagens significativas e ajustadas às necessidades individuais dos estudantes.

De acordo com Fialho & Fernandes (2011), a avaliação inicial é um processo essencial nas aulas de EF, permitindo aos professores identificar o nível de desempenho, aptidões físicas e conhecimentos prévios dos alunos, servindo como base para o planeamento das atividades pedagógicas e para a promoção de aprendizagens significativas. Esta etapa é fundamental para compreender a realidade do grupo, uma vez que as turmas são heterogéneas e apresentam diferentes ritmos de aprendizagem. Com base nos resultados da avaliação inicial, o professor pode depois adaptar as atividades e progressões, garantindo que cada aluno seja desafiado de acordo com suas capacidades e necessidades, evitando assim situações de frustração ou desmotivação.

A avaliação inicial pode ainda ajudar a traçar metas de desenvolvimento físico e motor para os alunos ao longo do ano letivo. Quando realizada de forma criteriosa, possibilita que o docente estabeleça objetivos realistas e adequados para cada turma, além de funcionar como ponto de partida para a comparação com os resultados obtidos no final do período. Em EF, por exemplo, esta avaliação pode envolver testes de aptidão física, observação da execução técnica de determinados gestos desportivos ou até questionários sobre hábitos de atividade física, o que fornece ao professor dados relevantes para orientar a prática pedagógica.

Para Carless (2019), a avaliação formativa deve ser entendida como um processo interativo que envolve alunos e professores num diálogo contínuo sobre o processo de aprendizagem. Ao contrário da avaliação sumativa, que visa medir o desempenho final do aluno, a avaliação formativa é mais dinâmica, permitindo ajustes durante o percurso de aprendizagem.

Segundo Johnson, Sondergeld & Walton (2019), o *feedback* contínuo da avaliação formativa possibilita ajustes em tempo real no processo de ensino e aprendizagem, contribuindo para a aquisição de habilidades práticas. Esta avaliação permite ao professor observar o desenvolvimento das habilidades motoras, sociais e cognitivas dos alunos ao longo do tempo.

De acordo com Schneider & Ribeiro (2020), a avaliação sumativa tem como função principal verificar os resultados alcançados pelos alunos no final de um ciclo de ensino, oferecendo informações que auxiliam tanto na validação do aluno quanto na revisão de estratégias pedagógicas e currículos. Essa modalidade de avaliação vai além da mera atribuição de notas, sendo um instrumento estratégico para análise da efetividade das práticas educacionais.

Esta avaliação é um tipo de avaliação realizada no final de cada período ou semestre, tem como objetivo avaliar o desempenho do aluno e verificar se ele atingiu os objetivos e conteúdos propostos no plano de ensino.

É diferente da avaliação formativa pois foca-se no resultado final, proporcionando uma avaliação sobre a aprendizagem alcançada, permite verificar se os alunos dominaram os conteúdos e habilidades propostos durante o período letivo. Em muitos casos, a avaliação sumativa é usada para atribuir uma nota final ao aluno, que pode ser considerada para aprovação ou progressão na disciplina. Esta avaliação também pode ser usada para analisar a

eficácia das estratégias de ensino adotadas, fornecendo dados para possíveis ajustes em futuros planos de aula.

Ao longo do ano letivo foram realizadas algumas avaliações as turmas para cada modalidade abordada. As figuras abaixo mostram as grelhas Excel que existem na escola para avaliar as diferentes modalidades. Estas grelhas foram criadas por um professor da escola e partilhadas por todos os professores da disciplina, incluindo com a estagiária.

Figura 20 – Grelha de avaliação atletismo

		ATLETISMO - NÍVEL INTRODUÇÃO										ATLETISMO - NÍVEL ELEMENTAR												
ANO LETIVO: 2024/2025		C. VELOCIDADE 40m part em pé		ESTAF 4x50m	CORR OBST	COMPRIMENTO Téc voo na pass		LANÇ BOLA	S. ALTURA Téc tesoura		PESO ou VÓRTEX Peso 2/3kg		C. VELOCIDADE 40 a 60m p. tacos		ESTAF 4x60m	BARRE tacos	COMPRIMENTO Téc voo na pass		S. ALTURA Fosbury Flop	PESO ou VÓRTEX Peso 3/4kg		TRIPLA SALTO	Nível Desempontuação	
Nº	NOME	Téc	Temp	Téc	Téc	Téc	Distân	Téc	Téc	Alt	Téc	Distân	Téc	Temp	Téc	Téc	Téc	Distân	Téc	Alt	Téc	Distân	Téc	Nível Desempontuação
1	0		4,32	V																				PE 3
2	0		3,38	V																				FE 4

Figura 21 – Grelha de avaliação andebol

		ANDEBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO										ANDEBOL - NÍVEL ELEMENTAR												
ANO LETIVO: 2024/2025		JOGO 5X5					DEFESA					EXERC CRITÉRIO					JOGO 5X5 OU 7X7							
		EXERCÍCIO CRITÉRIO		ATAQUE ORGANIZADO			DEFESA			GR		EXERC CRITÉRIO		CONTRA-ATAQUE			ATAQUE ORG		DEFESA		GR		Nível Desempontuação	
Nº	NOME	Passa/recebe em corrida	Recebe/remate em salto	Drible/remate em salto	Desma oferec linhas passe	Pass jog posic + ofensiv drible progr p/ fina	Finaliz remat em salt junta área	Tenta interc a bola	Marca atac (jogad c/ bola)	Enqu c/ a bola	Inicia c. atac pass jog desm	Remat em susp	Remat em apoio	Desma oferec linhas passe ofens	Pass jog posic + ofens drible progr p/ fin	Finaliz remat salto c/ fint mud dir	Desm cr linh pas + of e ap jog c/ bola	Ult adv diret ut fint e mud direç	Marcaç ao seu adv prox e à dist	Acomp a circu bola mant vis bol e jog	Mar ind de próx, proc desar jog e bo	Enqu c/ a bola	Ini c. atac pass jog desm	Nível Desempontuação
14	0																							##

Figura 22 – Grelha de avaliação badminton

		BADMINTON - NÍVEL INTRODUÇÃO						BADMINTON - NÍVEL ELEMENTAR								
TURMA:		JOGO COOPERAÇÃO (DISTANCIADOS 6 m)			EXERCÍCIO (CAMPO)			JOGO DE SINGULARES			EXERCÍCIO					
ANO LETIVO: 2024/2025		Mantém posição base	Desloc c/ oportun p/ posic correto	Utiliza correta/ a pega de direita e de esq	Clear (devoluç volante traj altas)	Lob (devoluç volante traj baixas)	Serviço curto	Serviço comprido	Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal)	Clear, bate o volante por cima da cabeça e à frente corpo	Lob, (de esq e de direito), avançando a perna do lado raqueta (em afundo)	Amorti, (à direita e à esquerda), colocando volante junto à rede	Drive, (à direita e à esquerda), imprimindo ao volante trajet tensa	Remata, na sequência do remate alto, imprimindo ao volante uma trajet descen e rápida	Nível Desempontuação	
Nº	NOME			esq	altas)											
1	0						X									##
2	0						X									##

Figura 23 – Grelha de avaliação basquetebol

		BASQUETEBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO										BASQUETEBOL - NÍVEL ELEMENTAR															
ANO LETIVO: 2024/2025		EXERCÍCIO CRITÉRIO					JOGO 3X3 ou 5X5					EXERCÍCIO CRITÉRIO					JOGO 5X5										
		Recebe passe pelo e passicad	Parag e rotaç sobre um pé	Laça parad	Lanc na passa	Dribl de progr	Receb bola c/ 2 mãos assum posic facial	Lanc passa ou parad de curta distân	Dribla p/ progr ou p/ ultra adver	Passa em segur colega desm	Desm c/and linhas passe ofens	Na def assum atitude defen	Partic no ressalt quand há lanc	Fintas de arranj em drible	Lancam em salto	Dribla progr c/ mudan de direc p/ fren	Dribla de proteç	TRANS DEFESA-ATAQUE	ATAQUE		DEFESA			Nível Desempontuação			
Nº	NOME																	Desm p/ ofer 1 linh de 1º passe ao port c/ bola	Oferce linha de 1º passe ao port c/ bola	Pass 1 col linh pas of	Lanc na passad ou parad curta distânç	Desmar do seu defens util fint ou drible	Passa a colega em posic + ofensiv	Dificult o atac, coloc entr jog e cesto	Dificult o ataq adver, coloc entr jog e a bola	Nível Desempontuação	
3	0																									PI 1	
4	0																										I 2

Figura 24 – Grelha de avaliação dança

		DANÇA - NÍVEL INTRODUÇÃO																									
TURMA:		"REGADINHO"					"SARIQUITÊ"					"ERVA CIDREIRA"															
ANO LETIVO: 2024/2025																											
Nº	NOME																										
14	0																										FE 4

Figura 25 – Grelha de avaliação futebol/futsal

		FUTEBOL/FUTSAL - NÍVEL INTRODUÇÃO								FUTEBOL/FUTSAL - NÍVEL ELEMENTAR																	
		EXERCÍCIO 3X1 OU 5X2 E/OU JOGO 4X4																									
		EXERCÍCIO CRITÉRIO				ATAQUE ORGANIZADO				DEF		GR		EXERCÍCIO CRITÉRIO				ATAQUE ORGANIZADO				DEF		GR			
ANO LETIVO: 2024/2025		Receç/ passe	Conduç da bola	Remat	Receç control e enqua ofens	Remat se tem baliza ao alcanc	Passa bola comp desm	Conduz bola na direç baliz	Desm após passe crianç lin pa	Marc adver	Enqu c/ bol p/ imp golo	Receç/ passe	Conduç da bola	Remat /remat cabeça	Drible/ finta	Receç control e enqua ofens	Remat se tem baliza ao alcanc	Passa bola comp desm	Conduz bola progr ou penet	Desm utiliz fint e mudan direç	Aclara espaç penet do jog c/ bola	Marc seu atac difiç ag of	Enqu c/ bol p/ imp golo	Nível Desemp	Pontuação		
Nº	NOME																										
1	0																								##		
2	0																								##		

Figura 26 – Grelha de avaliação ginástica de aparelho

		GINÁSTICA DE APARELHOS - NÍVEL INTRODUÇÃO								GINÁSTICA DE APARELHOS - NÍVEL ELEMENTAR																																					
		5º ANO				6º ANO				PLINTO LONGITUD		PLINTO TRANSV		MINITRAMPOLIM						TRAVE (baixa)																											
ANO LETIVO: 2024/2025		BOQUE		TRAMP		TRAVE		PLINT		TRAMP		TRAVE (baixa)		5 ext dors após 2-3 salt impuls		Flu et ventra e após 2-3 salt impuls dorsal		Carpa pern af vent e após 2-3 salt impuls dorsal		3/4 mort a frente engr		1/4 mort a retag, após 2-3 salt impuls		Entrad a um pé c/ cham do outro pé		March pont a pé atrás		1/2 volt c/ balanç de 1 pema		Salto a pés juntos c/ flex pern		Saída em salto em extens c/ 1/2 pirueta															
Nº		Salto de elxo		Salto entre mãos		March extens ventr		March pont a pé atrás e frent		Camb à frente		5 exte dorsal após 2-3 salt impuls		1/2 volt em ap nas ponta pés		Salto a pés juntos c/ flex pern		Salto de elxo		Salto entre mãos		Salto de elxo		5 ext dors após 2-3 salt impuls		Flu et ventra e após 2-3 salt impuls dorsal		Carpa pern af vent e após 2-3 salt impuls dorsal		3/4 mort a frente engr		1/4 mort a retag, após 2-3 salt impuls		Entrad a um pé c/ cham do outro pé		March pont a pé atrás		1/2 volt c/ balanç de 1 pema		Salto a pés juntos c/ flex pern		Saída em salto em extens c/ 1/2 pirueta		Nível Desemp		Pontuação	
Nº	NOME																																														
1	0	X																																									##				
2	0	X	X																																									##			

Figura 27 – Grelha de avaliação ginástica de solo

		GINÁSTICA DE SOLO - NÍVEL INTRODUÇÃO								GINÁSTICA DE SOLO - NÍVEL ELEMENTAR																																		
		SITUAÇÃO CRITÉRIO / SEQUÊNCIAS																																										
		5º ANO				6º ANO				Cambalh à frente c/ pern em extens afast ou unidas		Cambalh à frente saltada		Cambalh à retag c/ pern unidas extens		Pino de braç c/ cambalh à frente		Roda, c/ extens dos segm corpor		Avião, c/ tronco paralelo ao solo e membr inf em ext		Pos flex ,pont e esparg fro e lat .rã		Saltos, voltas e afundos em várias direções		Rodada, c/ cham e ritmo dos apoios corretos		Cambalh à retag c/ passag por pino																
ANO LETIVO: 2024/2025		Cambalh à frente engrup		Cambalh à retag engrup		Passag pino braç part deit plint seguido camb fr		Pos flex .afast lat pé/chão mata borrã		Cambalh à frente c/ pern afast e em ext		Subida p/ pino braços termin camb à frente		Roda, c/ apoio alternad mãos cabeç plinto		Cambalh à frente c/ pern em extens afast ou unidas		Cambalh à frente saltada		Cambalh à retag c/ pern unidas extens		Pino de braç c/ cambalh à frente		Roda, c/ extens dos segm corpor		Avião, c/ tronco paralelo ao solo e membr inf em ext		Pos flex ,pont e esparg fro e lat .rã		Saltos, voltas e afundos em várias direções		Rodada, c/ cham e ritmo dos apoios corretos		Cambalh à retag c/ passag por pino		Nível Desemp		Pontuação						
Nº	NOME																																											
1	0																																										##	
2	0																																											##

Figura 28 – Grelha de avaliação natação

		NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO								NATAÇÃO - NÍVEL ELEMENTAR																																		
		PISCINA COM PÉ, EM SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO OU DE JOGO																																										
ANO LETIVO: 2024/2025		Coordena inspiração e expiração c/ e s/ apoios				Flutua em equilíbrio, part após pés e mãos p/ flut facial e dorsal				Mergulha, realiza tarefas simples em imersão (apanhar objetos)				Desloca-se em flutuação, coord pern e braços com a respiração				Saltar p/ piscina partindo de dif posic, para apanhar objeto				Coord e combina a insp/exp em situaç propulsiv pernas braços		Realiza os modor resp de crol e costas c/ mov prop		Coord expir c/ a imersão em exerc equilíb e crol		Técnicas costas e crol		Salta de cabeça posição de pé		Salta de pé (zona baix e prof), p/ longe, eto longit e transv		Nível Desemp		Pontuação								
Nº	NOME																																											
7	0																																											NP 0
8	0																																											##

Figura 29 – Grelha de avaliação orientação

		ORIENTAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO				ORIENTAÇÃO - NÍVEL ELEMENTAR																																							
		REALIZA UM PERCURSO SIMPLES, A PAR, DOSEANDO ESFORÇO								REALIZA PERC FORA DA ESCOLA, EM PARES, O + RÁPIDO POSSÍVEL, DOSEANDO ESFORÇO																																			
ANO LETIVO: 2024/2025		Identifica simbologia básica		Orienta o mapa corretamente segundo pontos de referência e/ou cardeais		Identifica a sua localização, de acordo com pontos de referência		Identifica a melhor opção de percurso (mais rápido)		Realiza perc na escola, em equipa, c/ cartão de controlo preenchido corretamente		Orienta o mapa correta/, segundo pontos de referência		Identifica as caract do percurso (desníveis, zonas c/ água e vegetação)		Calcula distâncias de acordo com a escala do mapa (aferação do passo ou ritmo de corrida)		Em percurso de opção múltipla, seleciona trajeto, considerando os custos em tempo e esforço		Nível Desemp		Pontuação																							
Nº	NOME																																												
1	0																																											##	
2	0																																												##

Figura 30 – Grelha de avaliação voleibol

		VOLEIBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO				VOLEIBOL - NÍVEL ELEMENTAR																																								
		EXERC (REDE 2 m)		JOGO EM COOPERAÇÃO C/ 4 ELEMENTOS		EXERCÍCIO (REDE 2,10/2,15 m)		JOGO 4X4 - CAMPO (12 m x 6 m) e REDE a 2,10 m / 2,15 m																																						
ANO LETIVO: 2024/2025		SEM REDE		C/ REDE (2 m)		Remata ao passe do comp		Desloc e posic corret p/ def baixa ao remat		Passe alto de frente		Manchet		Serviço por baixo		Serviço por cima		Remate em apoio		Serve por baixo ou por cima		Recebe em machete ou c/ as 2 mãos por cima		Ap receç serv, 2º toque, posicor corret p/ pass bola companh		Na def se 4 jog + prox qued bol, posic corr p/ pass bol comp		Nível Desemp		Pontuação																
Nº	NOME																																													
1	0	X				X	X																																					PE 3		
2	0	X	X			X	X																																						PE 3	

Figura 31 – Grelha de avaliação jogos

		JOGOS								
TURMA: ANO LETIVO: 2024/2025		PASSES MATA BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO	PASSES MATA BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO	PASSES FUTEBOL HUMANO BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO	PASSES FUTEBOL HUMANO BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO	PASSES / MATA FUTEBOL HUMANO BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO	RAQUETAS	RAQUETAS		
Nº	NOME	Recebe com as 2 mãos em segurança	Passa em precisão	Desmarca-se	Marca individualmente o adversário	Enquadra-se corretamente na defesa e ataque	Serve por baixo	Devolve em condições favoráveis	Nível Desemp	Pontuação
1										##

Figura 32 – Grelha de avaliação testes fitescola

		Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo																			
		Educação Física Registo de Resultados dos Testes de Aptidão Física																			
		Professor		Turma		Data 1ª		Data 2ª													
		CLÁUDIA F		7ªA		16/09/2024												14 8 2ª			
Nº	Nome (primeiro e último)	Data Nasc	Sexo	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Valvém (s")	Abdominais (n")	Flexibilidade dos ombros (cm=1/não=2)	Velocidade (20m)	Flexões de braços (n")	Senta e alcança (cm)	Agilidade (4x10m)	Impulsão Horizontal (cm)	RESULTADOS		1ªAp	2ªAp		
		dd-mm-aaaa	Fm	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	

5- Área III - Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade

A presente área direciona-se para o envolvimento da aluna estagiária na vida da comunidade educativa ao longo de todo o ano letivo, que se dividiu em quatro pontos fulcrais, nomeadamente: pessoal docente, não docente, alunos e outras atividades.

5.1 Pessoal Docente

O trabalho em equipa entre professores é fundamental para o sucesso escolar, o desenvolvimento docente e para a própria aprendizagem dos alunos. Segundo Priyono et al (2024), a colaboração entre colegas e a confiança do professor nas suas próprias capacidades têm um grande impacto no seu desempenho, contribuindo para alcançar melhor os objetivos de aprendizagem e para uma interação mais eficaz com os alunos.

Para Mok & Staub (2021), o *feedback* dado pelos supervisores é essencial para assegurar o aprimoramento das competências de ensino. Esse feedback fornece informações sobre o desempenho dos estagiários ao longo do processo de aprendizagem e orienta sobre como podem aperfeiçoar essas competências em práticas futuras. Durante as aulas a estagiária pôde contar sempre com o feedback dos seus orientadores, quer em situações que estavam a correr como previstas como em situações que os orientadores acharam que poderiam correr melhor aplicando outras estratégias. A estagiária sentiu que este apoio foi fundamental para o seu crescimento profissional e pessoal.

Outro aspeto fundamental para o sucesso a nível profissional e escolar é o próprio clima escolar positivo. Segundo Donque e Valle (2025), um ambiente escolar saudável contribui de forma significativa para a cooperação entre professores, sendo a definição clara de funções, o apoio emocional e o envolvimento fatores decisivos.

Neste sentido podemos referir que a integração da estagiária com o restante corpo de docentes foi bastante positiva e facilitadora, uma vez que a professora orientadora cooperante fez logo uma apresentação aos restantes professores e alguns deles tinham sido professores da estagiária durante o seu percurso de aluna na instituição, incluindo a própria orientadora.

Desde o primeiro momento que todos os professores de EF se mostraram disponíveis em ajudar no que fosse necessário, permitiram que a estagiária realizasse as observações de aulas, que colaborasse nas diversas atividades desenvolvidas na escola e fora dela e até na recolha dos dados referentes ao Fitescola foram bastante disponíveis, cedendo facilmente todos os resultados.

Perante isto, podemos afirmar que a integração da estagiária, bem como a relação com o grupo de EF e até mesmo com os professores das outras disciplinas, foi bastante positiva desde o primeiro momento.

5.2 Pessoal Não Docente

Em relação ao pessoal não docente e á semelhança da boa integração e relação existente com o corpo de docentes, com os funcionários da escola foi igual. Grande parte dos funcionários da escola ainda eram os mesmos desde o tempo de escola da estagiária e poder agora colaborar com eles foi muito interessante. Os funcionários das escolas têm de facto um papel muito importante nas escolas, são eles que estão na retaguarda dos professores e dos alunos sempre que necessário. Várias vezes, ao longo da PES, solicitámos a colaboração deles, ou quando algum aluno se magoava, ou até mesmo quando o comportamento dos mesmos era

inapropriado dentro dos balneários. O contacto estabelecido com maior frequência foi com os funcionários dos pavilhões embora sempre que necessário existiu contacto com os restantes funcionários da escola.

Segundo Epstein (2018), a colaboração entre escola e família pode favorecer o sucesso dos alunos e fortalecer vínculos positivos entre professores e encarregados de educação, criando assim ligações mais sólidas entre ambas as partes. De acordo com o autor acima, a relação entre a escola e as famílias é também muito importante para o sucesso escolar dos alunos e para que os pais possam estar dentro do processo escolar dos seus filhos. Neste sentido, o facto de ser estagiária os encarregados de educação não me procuravam tanto quanto aos professores titulares, embora alguns deles me abordassem e existisse sempre uma boa relação.

5.3 Alunos

Para Kerimova (2025), uma relação saudável entre professores e alunos contribui para o bem-estar emocional dos estudantes, aumenta o envolvimento nas aulas, favorece a aprendizagem e incentiva as suas aspirações académicas. Desta forma e de acordo com o que a estagiária vivenciou ao longo da PES, pôde concluir que cada aluno era diferente, cada aluno tinha a sua forma de estar, mas todos eles, de formas diferentes, mantiveram boas relações com a estagiária. Durante uma das aulas do 11ºB, dois dos alunos, vieram ter com a estagiária e questionaram a mesma sobre como tinha conseguido chegar até ali, qual o seu percurso académico e se gostava do que fazia, pois, também gostavam de seguir esta área. Nesse momento, a estagiária, sentiu que era uma inspiração para aqueles alunos e que de certa forma os estava a inspirar para o seu futuro profissional.

No final do período alguns alunos da turma do 5º ano, dirigiram-se á estagiária e questionaram a mesma se no ano seguinte iria voltar pois gostavam bastante que isso acontecesse. Nesse momento a estagiária sentiu que tinha desempenhado bem o seu papel perante aqueles alunos e que o seu esforço a planear, a lecionar, tinha sido reconhecido.

Por ser uma escola pequena, situada num meio rural, a grande maioria dos alunos da escola, mesmo os que a estagiária não acompanhou, mantiveram uma boa relação com ela, quer nas atividades do desporto escolar, quer noutras atividades da escola ou até mesmo no dia a dia.

5.4 Outras Atividades Desenvolvidas

Neste ponto são apresentadas todas as tarefas realizadas pela estagiária ao longo da PES. Estão incluídas tanto as atividades complementares como o planeamento anual das turmas sob a sua responsabilidade. Foi nesta vertente que a estagiária desempenhou a sua principal função, ministrando as aulas das turmas atribuídas até ao término do ano letivo. Todo o processo pedagógico ficou à sua responsabilidade, desde a preparação até à condução das aulas, sempre acompanhado pela supervisão dos professores orientadores. Passamos então a apresentar de forma sucinta as atividades extracurriculares desenvolvidas ao longo do ano letivo, tais como: o mega sprint, o corta-mato, torneios escolares, entre outros eventos.

5.4.1- Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia 27 de setembro de 2024, celebrou-se na escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, o Dia Europeu do Desporto. Para assinalar este dia, realizou-se uma atividade com bicicletas no campo sintético da escola e tiro ao alvo. Esta atividade permitiu que todos os alunos da escola pudessem realizar um percurso na bicicleta enquanto outra parte dos alunos estavam a realizar tiro ao alvo.

A atividade decorreu como o esperado, os alunos participaram em número elevado e ajudaram aqueles que tinham mais dificuldades. Uma vez que a atividade se realizou perto do início do ano letivo, contribuiu também para integração dos alunos recém-chegados (5º anos). Nos preparativos para a atividade, a estagiária colaborou com os professores na verificação do ar nos pneus das bicicletas bem como na montagem das estações. No decorrer da atividade, ajudou os alunos com maiores dificuldades nas duas estações.

Figura 33 – Tiro ao alvo



Figura 34 – Bicicletas



5.4.2- Corta-Mato Escolar

Realizou-se no dia 12 de novembro de 2024, o corta-mato da escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, que apurou os alunos para a fase distrital realizada posteriormente em Beja, sob organização do Desporto Escolar. Nesta atividade, fomos responsáveis por toda a logística, desde a marcação do percurso, organização dos alunos e entrega de troféus. O evento decorreu durante toda a manhã.

Esta atividade foi organizada pelo departamento de EF, e contou com a participação dos alunos inscritos nos diversos escalões, nomeadamente:

- Infantis A Feminino;
- Infantis A Masculino;
- Infantis B Feminino;
- Infantis B Masculino;
- Iniciados Feminino;

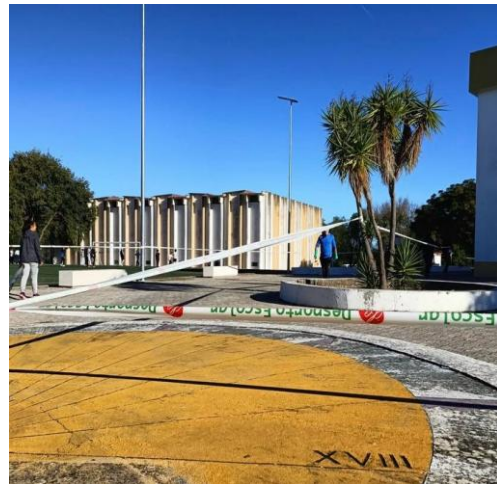
- Iniciados Masculino;
- Juvenis Feminino;
- Juvenis Masculino.

Nos preparativos para a atividade, a estagiária colaborou com os professores na marcação dos percursos, bem como nas partidas e chegadas dos alunos. Por fim, colaborou também na entrega dos prémios aos alunos vencedores de cada escalão.

Figura 35 – Medalhas Corta-Mato



Figura 36 – Percurso Corta-Mato



5.4.3- Corta-Mato fase Regional

Decorreu no dia 28 de novembro, em Beja, o Corta-Mato fase regional. As provas dos diversos escalões realizaram-se junto à piscina coberta e aos campos sintéticos do Complexo Desportivo Fernando Mamede e a sua organização teve a cargo do núcleo do Desporto Escolar da zona.

Neste dia, todos os alunos se fizeram acompanhar do seu cartão de cidadão a fim de confirmarem a sua identidade quando solicitada pela organização. Compareceram ao mesmo, os alunos medalhados dos diferentes escalões da nossa escola. Não obtivemos alunos medalhados nesta fase regional. Nesta atividade, a aluna estagiária acompanhou os alunos nos preparativos antes das competições bem como após as mesmas.

Figura 37 – Corta-Mato fase regional - Beja



5.4.4- Torneio Inter-Turmas de Futsal 9.º, 10.º, 11.º e 12.º anos

O torneio Inter-turmas de futsal referente aos anos de escolaridade acima descritos, decorreu no pavilhão municipal de Ferreira do Alentejo, no dia 17 de dezembro de 2024. Este torneio assinalou o final do primeiro período e contou com várias equipas.

Inicialmente, os alunos dirigiram-se à mesa onde estava a organização e inscreveram as suas equipas. Cada equipa foi composta, no máximo, por 10 alunos e os mesmos não puderam jogar por outras equipas. Nesta atividade a estagiária colaborou na recolha das equipas e elaboração do quadro competitivo, bem como na cronometragem dos jogos e estatísticas dos mesmos. No final do torneio, a organização atribuiu prémios à equipa vencedora, ao guarda-redes menos batido e ao melhor marcador do torneio. A atividade decorreu como previsto, sem incidentes e os alunos demonstraram grande *fairplay*.

Figura 38 – Cartaz Inter Turmas de futsal



5.4.5- Encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas - Desporto Escolar Ferreira

No dia 22 de janeiro de 2025, decorreu da parte da tarde, um encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas, inserido no Desporto Escolar. Nesta atividade contámos com a presença da escola de Santiago do Cacém que trouxe duas coreografias para apresentar. A atividade iniciou com as apresentações da escola de Santiago e de Seguida a apresentação da nossa escola. Contámos ainda com a presença de alunas que fizeram parte da mesa de júris. A aluna estagiária, colaborou em toda a organização da atividade, deste a delimitação dos espaços para as coreografias, montagem do som e todo o apoio logístico necessário.

Figura 39 – Encontro de atividades rítmicas e expressivas – Ferreira do Alentejo



5.4.6– II Encontro de Atividade Rítmica e Expressiva - Santiago do Cacém

No dia 19 de fevereiro de 2025, decorreu o II encontro de Atividades Rítmicas e Expressivas, inserido no Desporto Escolar, em Santiago do Cacém. Neste dia, deslocámo-nos pela manhã à escola de Santiago do Cacém onde fomos muito bem recebidos. Durante a manhã realizaram-se algumas apresentações da escola de Santiago e de tarde foi a vez da nossa escola realizar a sua apresentação. Contámos também com a presença de alunas das duas escolas que fizeram parte da mesa de júris. No geral a atividade correu como o esperado. Uma vez que esta atividade foi organizada pela escola de Santiago do Cacém, a aluna estagiária colaborou apenas na organização e apoio aos alunos da escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira.

Figura 40 – II Encontro de atividade rítmica e expressiva – Santiago do Cacém



5.4.7– Fase MEGA SPINTER Agrupamento Escolas de Ferreira do Alentejo

Decorreu no dia 7 de março a fase escolar dos Megas, em Ferreira do Alentejo. Esta atividade era para ter ocorrido mais cedo, mas devido às condições climáticas teve de ser alterada. Enquanto os alunos se concentravam no campo exterior da escola, alguns dos professores, bem como a estagiária, estiveram a ultimar os preparativos para as diferentes provas.

Na pista iniciaram-se as provas de sprint e salto em comprimento por ordem de escalão e sexo, no fim foi realizada a prova do Mega KM. Durante as provas estive mais envolvida no registo do salto em comprimento, auxiliando qualquer outra função que fosse necessária. As provas decorreram durante toda a manhã sendo iniciada a primeira prova por volta das 10h. Neste evento da escola participaram cerca de 100 alunos pertencentes a toda a comunidade escolar, ou seja, desde o 5º ao 12º ano. Durante o evento, a escola forneceu a cada participante que ia terminando uma barrita, fruta e água. A atividade correu dentro do tempo estipulado e sem incidentes.

Figura 41 – Cartaz mega sprinter



Figura 42 – Atividades dia do mega sprinter



5.4.8- Fase regional dos Megas

Decorram no dia 25 de março de 2025, na pista do complexo desportivo Fernando Mamede em Beja as provas regionais dos Megas, sendo composta pelas provas de Mega sprint, mega salto, mega km e mega lançamento.

A nossa escola fez-se representar nesta prova com os alunos dos diversos escalões que foram apurados na fase escolar. No geral os nossos alunos tiveram uma boa prestação sendo de realçar um 2º lugar no escalão iniciadas femininos, na prova do mega sprint. Nesta atividade, a estagiária acompanhou os alunos durante toda a manhã e início da tarde, colaborando com os professores em toda a logística de organização dos alunos para as provas.

Figura 43 – Fase dos megas



5.4.9 – Peça de teatro escola: “Lusíadas 2.5”

No dia 2 de abril de 2025, decorreu no Centro Cultural de Ferreira do Alentejo, a peça de teatro denominada: “Lusíadas 2.5”. Esta atividade integrou as comemorações do concelho em homenagem a Luís Vaz de Camões, e contou com 4 espetáculos. Toda a organização desta atividade teve a encargo da comunidade educativa, nomeadamente: professores, auxiliares, alunos e contou com o apoio da Câmara Municipal, na cedência do espaço, logística de som e luzes. A aluna estagiária colaborou na organização do evento, tendo ajudado mais especificamente nos ensaios da parte coreográfica da dança.

Figura 44 – Peça de teatro: “Lusíadas 2,5”



5.4.10 – Torneio Inter-Turmas de Futsal 5º e 6º anos

O torneio Inter-turmas de futsal referente aos anos de escolaridade acima descritos, decorreu no pavilhão municipal de Ferreira do Alentejo, no dia 3 de abril de 2025. Este torneio assinalou o final do segundo período e contou com várias equipas.

Inicialmente, os alunos dirigiram-se à mesa onde estava a organização e inscreveram as suas equipas. Cada equipa foi composta, no máximo, por 10 alunos e os mesmos não puderam jogar por outras equipas. Nesta atividade a estagiária colaborou na recolha das equipas e elaboração do quadro competitivo, bem como na cronometragem dos jogos e estatísticas dos mesmos. No final do torneio, a organização atribuiu prémios à equipa vencedora, ao guarda-redes menos batido e ao melhor marcador do torneio. A atividade decorreu como previsto, sem incidentes e os alunos demonstraram grande *fairplay*.

Figura 45 – Cartaz inter turmas

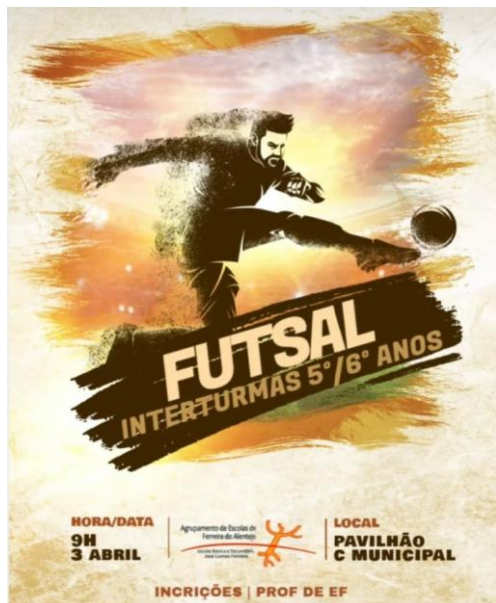


Figura 46 - Inter turmas 5º e 6º ano



5.4.11– XVI Caminhada da Primavera

No dia 4 de abril de 2025, realizou-se a XVI Caminhada da Primavera pelos campos de Ferreira do Alentejo. Esta caminhada já é organizada pela escola, mais propriamente pelos professores da disciplina de educação física há 16 anos e tem sempre muita adesão por parte dos alunos, professores e funcionários da escola. Este ano não foi exceção, a atividade correu como previsto apesar das condições climáticas pouco favoráveis. A aluna estagiária ajudou na marcação do percurso da caminhada e em toda a restante logística organizativa.

Figura 47 – XVI Caminhada da primavera



5.4.12- Dia Mundial da Dança

Decorreu no dia 29 de abril de 2025, na escola do 1ºCicle do Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo uma aula de dança para todos os alunos da pré-escolar e do primeiro ciclo. Esta atividade aconteceu no recinto exterior da escola e contou com aproximadamente

120 alunos, auxiliares e professores do agrupamento. A aluna estagiária colaborou na parte do som e registo fotográfico da atividade bem como na organização do evento.

Contrariamente ao sucedido em anos anteriores, este ano o departamento de educação física em conjunto com a direção da escola, decidiram realizar esta atividade no 1º ciclo uma vez que a adesão no ano anterior foi um pouco fraca na escola sede e também porque não existem tantas atividades no primeiro ciclo e pré-escolar.

Figura 48 – Cartaz dia mundial da dança



Figura 49 – Responsáveis pela organização da atividade



5.4.13 - Encontro Regional de Atividades Rítmicas e Expressivas

No dia 14 de maio de 2025, deslocámo-nos a Arraiolos, com o objetivo de participarmos no encontro regional de atividades rítmicas e expressivas. Partimos de Ferreira do Alentejo por volta das 9:00h e regressámos ao final da tarde.

Para esta atividade preparámos uma dança que temos vindo a treinar no desporto escolar, ao longo do ano e conseguimos alcançar o terceiro lugar, um reconhecimento de toda a dedicação e esforço. Nesta atividade a estagiária, ajudou nos preparativos para a dança, maquilhagem, roupa e apoiou os alunos sempre que necessário.

Figura 50 – Encontro regional de atividades rítmicas e expressivas



5.4.14- Desfile inserido nas comemorações dos 500 anos de Camões

No dia 3 de junho de 2025, decorreu em Ferreira do Alentejo o desfile inserido nas comemorações dos 500 anos de Camões. Este desfile contou com a presença de todos os alunos e encarregados de educação das escolas do agrupamento, desde o pré-escolar ao ensino secundário. Foi um desfile grande e muito bem organizado pelo agrupamento em colaboração com a Câmara Municipal. A estagiária esteve presente no desfile, fez o registo fotográfico do mesmo e ajudou na organização das turmas.

Figura 51 – Cartaz do desfile dos 500 anos de Camões



5.4.15- Torneio Badminton

Realizou-se no dia 6 de junho de 2025, no pavilhão municipal de Ferreira do Alentejo, o torneio de badminton, inserido nos jogos desportivos. O torneio teve início pelas 9h e decorreu ao longo de toda a manhã.

Inicialmente, os alunos concentraram-se junto à mesa da organização e explicámos-lhes como iria decorrer o torneio. De seguida afixamos os calendários de jogos e demos início ao mesmo. Por fim, apurámos os vencedores bem como o melhor arbitro e o município ofereceu uma camisola alusiva aos jogos desportivos a todos os participantes. Nesta atividade, a estagiária teve presente na mesa de organização recolhendo os resultados e organizando a atividade, juntamente com os professores de educação física e os técnicos do serviço de Desporto da Câmara Municipal.

Figura 52 – Cartaz torneio de badminton



Figura 53 – Torneio de badminton



5.4.16- Festa do Ambiente de Santa Margarida do Sado

No dia 6 de junho de 2025, da parte da tarde, decorreu em Santa Margarida do Sado a festa do ambiente. Esta festa foi organizada pelo 1º ciclo e pré-escolar de Santa Margarida e contou com a presença das escolas de Figueira dos Cavaleiros e Odivelas.

Foi pedido à estagiária que realizasse uma aula de dança e relaxamento para assinalar o culminar da atividade. Houve bastante adesão por parte de todos os alunos, professores e auxiliares, decorrendo tudo como previsto.

Figura 54 – Festa do ambiente em Santa Margarida do Sado



5.4.17- Torneio Inter-Turmas de Futsal 7º e 8º anos

O torneio Inter-turmas de futsal referente aos anos de escolaridade acima descritos, decorreu no pavilhão municipal de Ferreira do Alentejo, no dia 13 de junho de 2025. Este torneio assinalou o final do terceiro período e contou com várias equipas.

Inicialmente, os alunos dirigiram-se à mesa onde estava a organização e inscreveram as suas equipas. Cada equipa foi composta, no máximo, por 10 alunos e os mesmos não puderam jogar por outras equipas. Nesta atividade a estagiária colaborou na recolha das equipas e elaboração do quadro competitivo, bem como na cronometragem dos jogos e estatísticas dos mesmos. No final do torneio, a organização atribuiu prémios à equipa vencedora, ao guarda-redes menos batido e ao melhor marcador do torneio. A atividade decorreu como previsto, sem incidentes e os alunos demonstraram grande *fairplay*.

Figura 55 – Cartaz inter turmas



6- Área IV - Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Comparação entre alunos normoponderais e com excesso de peso no desempenho dos testes do Fitescola que praticam aulas de educação física, desporto escolar e modalidades fora do âmbito escolar.

Helena Sofia Morais Constantino [1], Ana Carolina Reyes [2,3,4]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinar de Almada (ISEIT), Instituto Piaget de Almada

[1] Insight: Piaget Research Center of Ecological Human Development, Almada, Portugal

[2] CIDEFES, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

[3] CIFI2D, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Resumo: A obesidade infantil representa um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, com impacto crescente tanto a nível físico como psicológico. O aumento do número de crianças e adolescentes com excesso de peso tem sido atribuído a múltiplos fatores, entre os quais se destacam os hábitos alimentares inadequados, o sedentarismo e a redução da prática regular de atividade física. Esta condição não só compromete o desenvolvimento motor e a aptidão física dos jovens, como também aumenta o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares ao longo da vida. **Objetivo:** Comparar a aptidão física de alunos normoponderais versus com sobrepeso e obesidade. **Metodologia:** Fizeram parte deste estudo 284 alunos (136 raparigas; 148 rapazes), dos 9 aos 17 anos. Avaliou-se o índice de massa corporal e 8 testes do FITescola (vaivém, abdominais, flexibilidade de ombros, velocidade 20 m, flexões de braços, senta-e-alcança, agilidade, impulsão horizontal). Foi realizado o teste de normalidade por Kolmogorov-Smirnov, o teste t para amostras independentes através do SPSS 30.0 ($\alpha=0,05$). **Resultados:** Verificaram-se diferenças significativas entre grupos nos testes de Velocidade 20 m ($p=0,048$), com pior desempenho no grupo com sobrepeso/obesidade. Na Impulsão horizontal ($p=0,038$) verificaram-se piores resultados no grupo com sobrepeso/obesidade. Na Flexibilidade de ombros (direito e esquerdo; $p<0,001$) verificaram-se diferenças pequenas. Nos restantes testes (vaivém, abdominais, flexões de braços, senta-e-alcança, agilidade) não houve diferenças estatisticamente significativas, apesar de tendência favorável aos normoponderais. **Conclusões:** O índice de massa corporal associa-se a pior desempenho em velocidade e potência de membros inferiores. Reforça-se a importância da EF e de oportunidades de atividade física extracurricular para prevenir obesidade e melhorar aptidão física em idade escolar.

Palavras-Chave: Obesidade infantil, aptidão física, índice de massa corporal, EF, crianças e adolescentes.

Comparison between normal-weight and overweight students in the performance of Fitnessgram/FitEscola tests who participate in physical education classes, school sports, and sports activities outside the school context.

Helena Sofia Morais Constantino [1], Ana Carolina Reyes [2,3,4]

Abstract: Childhood obesity represents one of the greatest public health challenges today, with increasing physical and psychological impacts. The rise in the number of children and adolescents who are overweight has been attributed to multiple factors, among which inadequate eating habits, sedentary behavior, and reduced participation in regular physical activity stand out. This condition not only compromises young people's motor development and physical fitness but also increases the risk of metabolic and cardiovascular diseases throughout life. **Objective:** To compare the physical fitness of normal-weight students with that of overweight and obese students. **Methodology:** The study included 284 students (136 girls and 148 boys), aged 9 to 17 years. Body mass index and eight FITescola tests were evaluated (shuttle run, sit-ups, shoulder flexibility, 20 m sprint, push-ups, sit-and-reach, agility, horizontal jump). The Kolmogorov–Smirnov test was used to assess normality, and an independent samples t-test was applied using SPSS 30.0 ($\alpha=0.05$). **Results:** Significant differences between groups were observed in the 20 m sprint test ($p=0.048$), with poorer performance in the overweight/obese group. In the horizontal jump ($p=0.038$), worse results were also recorded for the overweight/obese group. For shoulder flexibility (right and left; $p<0.001$), small differences were found. In the remaining tests (shuttle run, sit-ups, push-ups, sit-and-reach, agility), no statistically significant differences were observed, although a favorable trend was noted among normal-weight students. **Conclusions:** Body mass index is associated with poorer performance in speed and lower-limb power. These findings highlight the importance of physical education and extracurricular physical activity opportunities to prevent obesity and improve physical fitness during school age.

Keywords: Childhood obesity, physical fitness, body mass index, Physical Education, children and adolescents.

Introdução

A obesidade infantil tem sido cada vez mais um grande problema a nível global. Segundo Kiełczewska, Szczeńiak & Kiełczewska (2024), a obesidade em crianças e adolescentes aumentou de 4% em 1975 para mais de 18% em 2016. A prevalência de crianças com dois ou mais comportamentos não saudáveis pode chegar a 73% em adolescentes, envolvendo excesso de tempo passado ao computador, telemóvel ou televisão, e alimentação inadequada (Mayne, Virudachalam, & Fiks, 2019). O aumento do número de crianças com excesso de peso está ligado a vários motivos, nomeadamente o desequilíbrio entre o que se come e o que se gasta de energia. Isso acontece muitas vezes porque se fazem refeições com muitas calorias e poucos nutrientes, e também por falta de prática de atividade física. Para perceber e acompanhar os efeitos desse desequilíbrio energético na composição corporal, podemos utilizar o Índice de Massa Corporal (IMC).

O IMC é uma medida utilizada para avaliar as características antropométricas em adultos e crianças, classificando-os em diferentes categorias, como baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade. É calculado dividindo o peso (em quilogramas) pela altura ao quadrado (em metros), sendo expresso em kg/m^2 . É um método simples e não invasivo sendo um indicador indireto da quantidade de gordura corporal. Segundo Bell (2020), o IMC não distingue a distribuição da gordura pelo corpo e é muitas vezes utilizado em estudos populacionais e políticas de saúde pública para avaliar o estado nutricional e o risco de doenças associadas ao excesso de peso, tais como: a hipertensão, a diabetes e doenças cardiovasculares. Dinget et al (2021) diz-nos que crianças com melhores hábitos alimentares e que realizam também as recomendações de sono, dieta e atividade física apresentam menor IMC e menor risco de sobrepeso/obesidade. Vale ressaltar que os pais têm um papel fundamental nos hábitos de vida dos seus filhos, desta forma devem estar consciencializados para um estilo de vida saudável e servir de exemplo. Para Alanazi (2023, p7700-7709) "reduzir a ingestão calórica total, aumentar a consciência dos pais sobre o IMC e promover a atividade física são fatores principais para influenciar os níveis de obesidade infantil. O sedentarismo e fatores dietéticos específicos dos pais também têm impacto significativo".

A redução dos níveis de atividade física em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade também leva à uma redução dos níveis de aptidão física, especialmente em comparação com seus pares normoponderais. Segundo Dumith et al (2010), crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade têm um desempenho inferior na maioria dos testes de aptidão física (força, resistência, velocidade e agilidade), à exceção dos testes de flexibilidade e, em alguns casos, força absoluta, devido ao maior peso corporal. Este impacto é mais evidente na aptidão cardiorrespiratória, que está muito associada ao aumento do risco de doenças metabólicas e cardiovasculares. Alves et al (2017) referem que alguns estudos realizados em Portugal, sobre obesidade, demonstram que há grandes desigualdades regionais e socioeconômicas, sendo que o Alentejo se destaca por apresentar algumas das maiores taxas de obesidade do país, mais propriamente entre mulheres com menor escolaridade e em posições ocupacionais menos qualificadas. A taxa de obesidade em mulheres no Alentejo pode ser até seis vezes maior entre as menos escolarizadas em comparação com as mais instruídas, demonstrando um grande impacto das desigualdades sociais na saúde. Entre os homens, essas diferenças são menores, mas ainda presentes. Sendo os encarregados de educação sobrepesos e obesos, os comportamentos de vida podem ser refletidos nos seus filhos.

Neste sentido e uma vez que não existem estudos sobre o tema supracitado no concelho de Ferreira do Alentejo, tomamos a iniciativa de explorar o mesmo. A presente investigação tem, assim, como objetivo realizar uma comparação entre alunos normoponderais e com excesso de peso no desempenho nos testes do Fitescola.

Materiais e Métodos

Amostra

A amostra do presente estudo é composta por 284 alunos do 2º ciclo ao secundário, com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos ($13,96 \pm 1,98$). Dentre os participantes, 136

são raparigas e 148 são rapazes, sendo 70 com sobrepeso e obesidade. A seleção da amostra foi realizada por conveniência, considerando a acessibilidade e disponibilidade dos participantes.

Instrumentos e Procedimentos Éticos

Numa primeira fase, para calcular o IMC dos alunos através da fórmula $(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 (\text{m})$, necessitámos de recolher o peso através de uma balança Tanita BC-601 e a altura através de uma fita métrica Stanley de 3m.

De seguida, para avaliar a aptidão física dos alunos foram realizados oito testes do Fitescola, descritos a seguir:

- Vaivém ou teste de corrida de 20 metros em vaivém: (avalia a capacidade cardiorrespiratória). É um dos principais testes da bateria de avaliação da aptidão física. Os alunos devem tocar na linha quando ouvem o primeiro sinal sonoro e quando voltam a ouvir o sinal, devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Quando os alunos não conseguirem chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas, terminam o teste;
- O teste dos abdominais: (avalia a resistência muscular abdominal). Sendo uma das provas utilizadas para medir a componente da força muscular localizada em crianças e jovens, ou seja, a capacidade de realizar contrações abdominais repetidas durante um determinado tempo, mantendo a técnica correta. O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície. O teste termina quando aluno não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência ou à segunda execução incorreta;
- O Teste da flexibilidade dos ombros: (avalia a mobilidade e flexibilidade da articulação do ombro). Este teste deve realizar-se do seguinte modo: O aluno deve elevar um braço por cima da cabeça dobrado para trás (como se estivesse a tentar tocar nas costas), o outro braço é levado por baixo e atrás das costas, também dobrado para cima, tentando encontrar o braço que vem de cima. O objetivo é que os dedos das duas mãos se toquem ou entrelacem atrás das costas. O teste é feito para os dois lados;
- O teste da velocidade: (avalia a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos). Este teste consiste em percorrer uma distância de 40 metros, no menor tempo possível e o mais rápido possível;
- O teste da flexão de braços: (avalia a força de resistência dos membros superiores, com foco nos músculos peitorais, ombros e tríceps). É realizado numa cadência pré-definida, com o auxílio de um áudio que orienta o ritmo das repetições;
- O teste do senta e alcança: (avalia a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (isquiotibiais) e da parte inferior das costas (lombar)). Para realizar este teste necessitamos de uma caixa com régua métrica embutida. O aluno senta-se no chão, com as pernas esticadas à frente e unidas, com os pés encostados verticalmente na caixa. Os braços ficam esticados para a frente, com as mãos sobrepostas. Pede-se ao aluno que inspire e, ao expirar, deslizar as mãos suavemente sobre a régua da caixa, alcançando o ponto mais distante possível mantendo a posição final por 2 segundos, sem movimentos

bruscos ou de impulso. O movimento deve ser feito de forma lenta e contínua, sem dobrar os joelhos;

- O teste da agilidade: (avalia a agilidade e a capacidade de aceleração, desaceleração e mudança rápida de direção dos alunos). O aluno começa atrás da linha de partida e, ao sinal, corre para agarrar um cone, transporta-o para a linha de partida, troca-o por outro, corre para o próximo cone, e assim sucessivamente. O teste será cronometrado e o aluno terá duas tentativas de execução;
- O teste da impulsão horizontal: (avalia a potência explosiva dos membros inferiores). O aluno deve posiciona-se atrás de uma linha de partida, com os pés paralelos e à largura dos ombros. De seguida realiza um movimento preparatório com os braços para trás e, ao impulsionar, balança os braços para a frente e salta o mais longe possível, sem perder o equilíbrio. O salto deve ser feito com os dois pés ao mesmo tempo e a medição deve ser feita desde a linha de partida até à parte do corpo mais próxima da linha que tocou no solo. São realizadas duas tentativas, e regista-se o melhor salto.

O estudo faz parte do projeto aprovado na Comissão de Ética da Universidade (Parecer P02-S09-27/04/2022), e todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

Recolha dos dados

Este estudo foi projetado para uma aplicação prolongada, ao longo de um ano letivo (2024–2025). A primeira tarefa realizada consistiu no pedido de autorização à direção da escola, de modo a permitir a utilização de alguns dados pessoais e escolares no âmbito deste estudo, nomeadamente os resultados da bateria de testes FITescola, recolhidos num único momento ao longo do ano letivo, bem como os dados antropométricos.

Na segunda parte, aplicámos também a bateria de testes FITescola a todos os alunos da amostra. Este passo teve lugar na parte final do 1º período escolar. Nesta fase, foi necessário haver um registo cuidado dos resultados dos alunos, para que fosse possível realizar o tratamento de dados estatísticos, numa fase posterior.

Análise Estatística

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 30.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, usou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$). Uma vez que os dados seguiram uma distribuição normal, o teste *t* para medidas independentes foi empregado para se verificar se há diferenças nos testes de aptidão física de crianças/adolescentes normoponderais e com sobrepeso e obesidade. O nível de significância será estabelecido em 5%.

Resultados

A tabela 1 apresenta os resultados da análise descritiva dos dados.

Tabela 1 - Análise descritiva dos dados.

	Frequência	Porcentagem
Gênero (n=297)		
Feminino	136	47,9%
Masculino	148	52,1%
Idade (n=9)		
9	4	1,4%
10	6	2,1%
11	16	5,6%
12	38	13,4%
13	52	18,3%
14	55	19,4%
15	49	17,3%
16	33	11,6%
17	31	10,9%
Ano de escolaridade (n=7)		
5	36	12,7%
7	36	12,7%
8	53	18,7%
9	68	23,9%
10	38	13,4%
11	31	10,9%
12	22	7,7%
IMC (n=2)		
Normoponderal	214	75,4%
Sobrepeso/Obeso	70	24,6%

A tabela 2 apresenta a comparação das médias e desvios padrões dos testes de aptidão física de alunos normoponderais e com sobrepeso ou obesos. Evidencia-se que, há diferenças significativas entre alunos normoponderais e com sobrepeso/obesidade nos testes de flexão de ombros (direito e esquerdo), velocidade 10m e impulsão horizontal.

Tabela 2 - Apresentação e comparação das médias e desvios padrões dos testes de aptidão física dos alunos normoponderais e com sobrepeso/obesidade.

Testes de Aptidão Física	Grupo	Média ± Desvio Padrão	p	Z
Vaivém (nº de voltas)	0	34,37 ± 15,59	0,097	2,781
	1	20,70 ± 13,46		
Abdominais (nº de execuções)	0	32,98 ± 18,80	0,089	2,919
	1	24,17 ± 16,52		
Flexão de Ombros direito (cm)	0	1,08 ± 0,27	< 0,001*	31,003
	1	1,21 ± 0,41		
Flexão de Ombros esquerdo (cm)	0	1,12 ± 0,31	< 0,001*	18,239
	1	1,24 ± 0,43		
Velocidade 20m (segundos)	0	4,02 ± 0,65	0,048*	3,958
	1	4,44 ± 0,89		
Flexão de braços (nº de execuções)	0	12,80 ± 7,66	0,058	3,636
	1	8,61 ± 6,38		

Senta e Alcança direito (cm)	0	± 37,03		
	1	3,66 ± 0,48	0,918	0,011
Senta e Alcança esquerdo (cm)	0	22,14 ± 7,90		
	1	21,48 ± 7,97	0,220	1,514
Agilidade (segundos)	0	12,77 ± 2,19		
	1	14,26 ± 2,27	0,565	0,333
Impulsão Horizontal (cm)	0	156,39 ± 34,18		
	1	132,12 ± 31,78	0,038*	4,350

Grupo= 0- normoponderais e 1 – sobrepesos/obesos;*=estatisticamente significativo; p= valor de significância

Discussão

O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de aptidão física entre alunos normoponderais e com sobrepeso/obesidade, com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos, ao longo de um ano letivo. Os resultados obtidos permitem observar diferenças significativas em algumas componentes da aptidão física, nomeadamente nos testes de flexibilidade de ombros (direito e esquerdo), velocidade (20 m) e impulsão horizontal, sugerindo que o excesso de peso corporal influencia negativamente determinadas capacidades físicas, sobretudo as que exigem força explosiva e deslocamento rápido do corpo no espaço.

Em primeiro lugar, verificaram-se diferenças significativas na flexibilidade dos ombros, tanto do lado direito como esquerdo, com valores ligeiramente superiores no grupo com sobrepeso/obesidade. Este resultado, ainda que estatisticamente significativo, deve ser interpretado com cautela, uma vez que é possível que tal diferença não reflita uma verdadeira vantagem funcional. Com efeito, os valores superiores observados podem não traduzir uma melhor capacidade funcional do ombro no desempenho de movimentos do dia a dia ou de tarefas motoras específicas, podendo antes resultar de diferenças individuais entre os alunos, como maior ou menor mobilidade natural, hábitos posturais distintos ou compensações corporais. Adicionalmente, fatores metodológicos, como a forma de execução do teste, o posicionamento corporal, o nível de compreensão das instruções ou a própria técnica utilizada durante a avaliação, podem ter influenciado os resultados obtidos, sem que isso represente uma melhoria efetiva da funcionalidade do movimento. Além disso, a flexibilidade geralmente não é diretamente afetada pela composição corporal, embora a acumulação de gordura em determinadas zonas possa, por vezes, restringir ou modificar a amplitude do movimento articular (Gába et al., 2016).

Também se verificou que os alunos normoponderais apresentaram valores médios superiores nos testes de velocidade e impulsão horizontal, com diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados corroboram a literatura existente, que aponta para uma relação inversa entre o IMC e o desempenho em tarefas motoras que envolvem deslocamento do corpo (Castro-Piñero et al 2010; Rodrigues et al 2019). O excesso de massa corporal funciona como um fator restritivo, elevando o dispêndio energético das ações motoras e diminuindo a eficiência biomecânica em movimentos de carácter explosivo, como é o caso da corrida e do salto (Deforche et al 2003). No caso do teste de impulsão horizontal, os resultados confirmam esta propensão, ou seja, os alunos com sobrepeso e obesidade obtiveram desempenhos inferiores, o que está de acordo com estudos que demonstram que a potência dos membros inferiores é fortemente influenciada pelo peso corporal excessivo (Ara et al 2011; Lopes et al 2012). O

aumento da massa corporal sem correspondente aumento de força muscular resulta em menor capacidade de impulsão, comprometendo o rendimento motor e a coordenação.

Por outro lado, os restantes testes: vaivém (resistência cardiorrespiratória), abdominais (resistência muscular abdominal), flexão de braços (força dos membros superiores), senta e alcança (flexibilidade lombar e isquiotibiais) e agilidade, não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, ainda que se tenham verificado tendências consistentes de melhores resultados entre os alunos normoponderais. A ausência de significância estatística pode estar associada à variabilidade da amostra e ao facto de alguns testes apresentarem menor sensibilidade para discriminar níveis de aptidão física em faixas etárias jovens (Cadenas-Sánchez et al 2016). Além disso, o carácter escolar da amostra, com possível heterogeneidade no nível de prática física extracurricular, pode ter atenuado as diferenças entre os grupos. A capacidade cardiorrespiratória, medida pelo teste de vaivém, revelou valores superiores entre os alunos normoponderais, embora sem significância estatística ($p = .097$). Este resultado é consistente com evidências de que o excesso de peso corporal está associado a menor eficiência cardiovascular e ventilatória durante o exercício (Ortega et al 2008). No entanto, o facto de não se terem verificado diferenças significativas pode indicar que alguns alunos com sobrepeso/obesidade praticam atividade física suficiente para compensar parte das limitações impostas pelo peso corporal, o que reforça a importância da prática regular de exercício para mitigar os efeitos negativos do excesso de massa gorda.

Em termos gerais, os resultados do presente estudo são concordantes com investigações anteriores que reportam um desempenho físico inferior em crianças e adolescentes com excesso de peso, particularmente nas componentes de força explosiva, velocidade e resistência aeróbia (Deforche et al 2003; Ortega et al 2011; Lopes et al 2012). A composição corporal assume, assim, um papel determinante na expressão do desempenho motor, sobretudo em testes em que o peso corporal deve ser deslocado ou suportado.

É ainda relevante destacar que a prática de atividade física extracurricular pode ter desempenhado um papel moderador nos resultados observados. Estudos indicam que adolescentes que praticam desporto organizado ou atividades extracurriculares apresentam melhor desempenho nos testes do FITescola, independentemente do IMC (Marques et al 2020). Embora esta variável tenha sido recolhida neste estudo, a sua análise detalhada poderá contribuir, numa fase posterior, para compreender de que modo a prática física regular influencia a relação entre peso corporal e aptidão física.

Contudo, este estudo possui algumas limitações, nomeadamente o facto da amostra ter sido restrita a um único concelho, o que limita a generalização dos resultados a outras regiões ou contextos escolares. Outra limitação foi a informação sobre a prática de atividade física extracurricular ter sido autorrelatada pelos alunos, podendo estar sujeita a lapsos de memória, o que pode afetar a precisão dos dados sobre os níveis reais de atividade física.

Por fim, os resultados reforçam a necessidade de promover estilos de vida ativos/saudáveis entre crianças e adolescentes, destacando a importância das aulas de EF e das oportunidades de prática fora do contexto escolar. Estratégias de intervenção precoce podem contribuir não apenas para o controlo do peso, mas também para o desenvolvimento global das capacidades motoras e para o bem-estar físico e psicológico.

Conclusão

O presente estudo analisou as diferenças na aptidão física entre alunos normoponderais e com sobrepeso/obesidade (9–17 anos) da Escola EB 2,3/S José Gomes Ferreira, através da bateria de testes FITescola. Avaliaram-se componentes como resistência, força, agilidade, velocidade e flexibilidade, em relação ao índice de massa corporal. Os resultados mostraram que o excesso de peso afeta negativamente o desempenho, sobretudo nos testes de velocidade (20 m) e impulsão horizontal, indicando menor eficiência motora e potência muscular.

Conclui-se que o estado nutricional influencia o desempenho físico e que a EF desempenha um papel crucial na promoção de estilos de vida ativos e na prevenção da obesidade infantil.

Referências Bibliográficas

- Alanazi, A. (2023). Implications of lifestyle changes on the incidence of childhood obesity - a systematic review and meta-analysis. *European review for medical and pharmacological sciences*, 27(16), 7700-7709. https://doi.org/10.26355/eurev_202308_33424.
- Alves, L., Stringhini, S., Barros, H., Azevedo, A., & Marques-Vidal, P. (2017). Inequalities in obesity in Portugal: regional and gender differences. *The European Journal of Public Health*, 27, 775–780. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx041>.
- Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Jimenez-Ramirez, J., Dorado, C., Serrano-Sanchez, J. A., & Calbet, J. A. L. (2011). Regular participation in sports is associated with enhanced physical fitness and lower fat mass in prepubertal boys. *International Journal of Obesity*, 35(1), 49–58. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.133>
- Bell, D. (2020). Body Mass Index. *Definitions*. https://doi.org/10.1007/3-540-29719-0_258.
- Cadenas-Sánchez, C., Sánchez-Delgado, G., Martínez-Téllez, B., Mora-Gonzalez, J., Löf, M., España-Romero, V., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2016). Assessing physical fitness in children and adolescents: The ALPHA health-related fitness test battery. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 487–493.
- Castro-Piñero, J., González-Montesinos, J. L., Mora, J., Keating, X. D., Girela-Rejón, M. J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: Influence of weight status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2295–2310.
- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity Research*, 11(3), 434–441.
- Ding, C., Fan, J., Yuan, F., Feng, G., Gong, W., Song, C., , Y., Chen, Z., & Liu, A. (2021). Association between Physical Activity, Sedentary Behaviors, Sleep, Diet, and Adiposity among Children and Adolescents in China. *Obesity Facts*, 15, 26 - 35. <https://doi.org/10.1159/000519268>.

- Dumith, S., Ramires, V., De Souza, M., Moraes, D., Petry, F., Oliveira, E., Ramires, S., & Hallal, P. (2010). Overweight/obesity and physical fitness among children and adolescents.. *Journal of physical activity & health*, 7 5, 641-8 . <https://doi.org/10.1123/JPAH.7.5.641>.
- Gába, A., Přidalová, M., & Poledne, R. (2016). Age-related changes in body composition in a sample of Czech women aged 18–89 years: A cross-sectional study. *European Journal of Nutrition*, 55(5), 1971–1980.
- Kiełczewska, A., Szcześniak, G., & Kiełczewska, A. (2024). Obesity in childhood - literature review and educational recommendations. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2024.66.55527>.
- Lopes, V. P., Stodden, D. F., & Rodrigues, L. P. (2012). Weight status is associated with cross-sectional trajectories of motor coordination across childhood. *Child: Care, Health and Development*, 38(6), 890–896.
- Marques, A., Santos, R., Hillman, C. H., & Sardinha, L. B. (2020). How physically active are children and adolescents? A systematic review of objective physical activity levels across Europe. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 563–571.
- Mayne, S., Virudachalam, S., & Fiks, A. (2019). Clustering of unhealthy behaviors in a nationally representative sample of U.S. children and adolescents.. *Preventive medicine*, 105892 . <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105892>.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lopes, V. P. (2019). Normative values of the Motor Competence Assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1038–1043.
- Vilchis-Gil, J., Galván-Portillo, M., Klünder-Klünder, M., Cruz, M., & Flores-Huerta, S. (2015). Food habits, physical activities and sedentary lifestyles of eutrophic and obese school children: a case–control study. *BMC Public Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1491-1>.

7- Considerações Finais

Neste ponto de considerações finais, cabe-nos refletir a cerca de todo o percurso percorrido até aqui ao longo de dois anos, com espírito de sacrifício, empenho e muito trabalho, a fim de obter a profissionalização como professora da disciplina. O presente relatório, elaborado no âmbito do 2.º Ciclo de Estudos no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, permitiu uma reflexão profunda acerca de vários pontos, nomeadamente no papel da EF enquanto área curricular, bem como, na importância da disciplina na promoção de estilos de vida saudáveis.

No início do ano letivo 2023/2024, surgia alguma ansiedade e nervosismo quanto ao que iria acontecer futuramente, pois sair-se da zona de conforto para regressar aos estudos, embora numa área que sempre despertou bastante interesse, não é fácil. Ser-se professor nos dias que correm, não é de todo uma profissão fácil, pois exige bastante flexibilidade, empenho, empatia e uma constante aprendizagem e atualização das matérias. No entanto, sempre foi uma profissão que nos cativou e a prova disso mesmo foi o regresso aos estudos para completar um novo mestrado.

Após a aquisição dos conhecimentos teóricos e práticos durante o primeiro ano do mestrado, surge então a PES no segundo ano. Um momento de enorme importância não só porque colocámos em prática todos os ensinamentos, mas também porque serviu de ponte para o início da carreira do futuro professor. Durante o período do estágio foi determinante a utilização das aprendizagens essenciais da disciplina para definir os objetivos quer das aulas, como do estágio, de forma a consolidar competências. No planeamento das aulas, utilizámos princípios de pedagogia comum e por vezes diferenciada para incentivar a cooperação, o respeito e o envolvimento das crianças. Essa ligação entre a teoria e a prática mostrou-se ainda mais importante com turmas diferentes. Cada faixa etária exigiu abordagens específicas, atividades divertidas e simples para os mais novos, jogos que estimulam autonomia e cooperação para os adolescentes, e desafios técnicos e físicos para os mais velhos, pois a EF pode e deve ser adaptada às necessidades de cada grupo. Um dos desafios do estágio foi trabalhar com alunos com diversas medidas adicionais ou de outras nacionalidades. Utilizámos materiais adaptados, regras mais flexíveis e apoio individual, para que todos pudessem participar ativamente, isso trouxe muitos benefícios não só para esses alunos, mas para a turma toda, tornando o ambiente mais empático, respeitador e cooperativo. Entendemos que a inclusão não é um complemento é uma parte essencial do ensino.

As três turmas com quem trabalhamos, embora todas elas diferentes umas das outras, foram turmas que nos respeitaram sempre e nos permitiram desempenhar da melhor forma o nosso trabalho. Foram, sem dúvida, alunos muito importantes nessa fase, ajudaram para o nosso crescimento como futuros docentes e pessoal.

Com um papel fundamental em todo este período, existiram dois orientadores cooperantes, a professora Cláudia Freitas e o professor Paulo Nogueira, que nos ajudaram bastante, que estiveram sempre disponíveis e que colaboraram fortemente na nossa evolução enquanto futuros professores e a quem agradecemos imenso.

Em relação aos colegas do grupo de EF, agradecemos também todo o apoio e colaboração, pois estiveram sempre disponíveis para ajudar, quer em atividades, quer na

recolha dos dados para o estudo da investigação. Ao longo da PES foram desenvolvidas várias atividades, que permitiram alargar o contacto com toda a comunidade de professores, auxiliares e restantes alunos.

Foram todos estes momentos que culminaram na realização de mais uma etapa e na elaboração deste documento. São todas estas aprendizagens e experiências adquiridas que definem os professores que seremos no futuro. Os saberes pedagógicos, científicos e as demais competências desenvolvidas ao longo deste percurso formativo proporcionam uma maior confiança para integrar, de maneira mais consistente, o grupo de professores de EF no futuro.

Concluindo este relatório da PES, representa o ponto mais alto da nossa formação, sendo, sem dúvida, a realização de um sonho. De alguém que, desde cedo, admirou a profissão e que sempre desejou, um dia, poder sê-lo.

8- Referências Bibliográficas

- Alentejo, A. d. (s.d.). *Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo*. Obtido de <https://aefa.edu.gov.pt/site/index.php/pt/>.
- Alghamdy, R. (2023). English Teachers' Perceptions of the Role of Lesson Planning in Classroom Management. *International Journal of Linguistics*. <https://doi.org/10.5296/ijl.v15i4.21260>.
- Althuwaybi, A. (2020). The Importance of Planning Intellectually Challenging Tasks. *Educational Considerations*, 45, 9. <https://doi.org/10.4148/0146-9282.2198>.
- Avila, L., Frison, L., & Simão, A. (2016). Estratégias de autorregulação da aprendizagem: contribuições para a formação de estudantes de educação física [Self-regulation learning strategies: contributions to the physical education students training]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 70(1), 63-78. <https://doi.org/10.35362/rie70173>.
- Donque, C., & Valle, A. (2025). *School climate and teamwork of secondary school teachers*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v8-i03-45>
- Epstein, J. (2018). School, family, and community partnerships in teachers' professional work. *Journal of Education for Teaching*, 44, 397 - 406. <https://doi.org/10.1080/02607476.2018.1465669>.
- Farhang, A., Hashemi, A., & Ghorianfar, A. (2023). Lesson Plan and Its Importance in Teaching Process. *International Journal of Current Science Research and Review*. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i8-57>.
- Ferreira, A., & Assunção, A. (2013). Problematizar a educação: um testemunho na construção da profissionalidade. *Saber & Educar*, 60-67.
- Fialho, & Fernandes. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. Rio de Janeiro.
- Carless, D. (2019). *Assessment for learning: Putting it onto practice*. Routledge, p.85
- Grady, M., Cayton, C., Preston, R., & Sinicrope, R. (2019). *Co-planning strategies for mentor teachers and interns*. *Theory & Practice in Rural Education*, 9(2), 79–91. <https://doi.org/10.3776/tpre.2019.v9n2p79-91>
- Johnson, Sondergeld & Walton (2019). *Avaliação formativa na educação profissional*. Qualis B2.
- Kerimova, E. (2025). The impact of teacher-student relationships on learning outcomes in the pedagogical process. *Bulletin of Postgraduate Education (Series)*. [https://doi.org/10.58442/3041-1831-2025-31\(60\)-112-124](https://doi.org/10.58442/3041-1831-2025-31(60)-112-124).
- Kielczewska, A., Szcześniak, G., & Kielczewska, A. (2024). Obesity in childhood - literature review and educational recommendations. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2024.66.55527>.

- Mayne, S., Virudachalam, S., & Fiks, A. (2019). Clustering of unhealthy behaviors in a nationally representative sample of U.S. children and adolescents. *Preventive medicine*, 105892 . <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105892>.
- Mok, S., & Staub, F. (2021). Does coaching, mentoring, and supervision matter for pre-service teachers' planning skills and clarity of instruction? A meta-analysis of (quasi-)experimental studies. *Teaching and Teacher Education*, 107, 103484. <https://doi.org/10.1016/J.TATE.2021.103484>.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N., Tri, N., Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>.
- OMS. (2020). *Who Guidelines on physical activity and sedentary behaviour - World Health Organization*.
- Priyono, A., & Widarko, A. (2024). Unlocking Excellence: How Teamwork and Self-Efficacy Drive Teacher Performance. *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.31538/ndh.v9i2.4915>.
- Safdar, S., Waqar, Y., Anis, F., & Muhammad, Y. (2024). Empowering Teachers through Reflective Practice: A Pathway to Inclusive Classrooms in Pakistan. *Research Journal for Societal Issues*. <https://doi.org/10.56976/rjsi.v6i3.263>.
- Sirotová, M., & Michvocíková, V. (2019). The importance of supervised practice teaching in university study of university students – future teachers of Slovak and foreign languages. *XLinguae*. <https://doi.org/10.18355/XL.2019.12.03.17>.
- Tosuncuoglu, I. (2018). Importance of Assessment in ELT. *Journal of Education and Training Studies*. <https://doi.org/10.11114/JETS.V6I9.3443>.
- Xu, Y., Mei, M., Wang, H., Yan, Q., & He, G. (2020). Association between Weight Status and Physical Fitness in Chinese Mainland Children and Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072468>.
- Yusuf, H., Odutayo, A., & Tuoyo, A. (2022). Effectiveness of Teaching Practice Supervision as Perceived by Student-Teachers in Ilorin Metropolis, Nigeria. *Journal of Educational Sciences*. <https://doi.org/10.31258/jes.6.3.p.312-319>.
- Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., Yi, C., Fang, Y., Ning, Q., Shen, B., Zhang, K., Liu, Y., Yang, L., Li, K., Liu, Y., Huang, R., & Li, Z. (2024). Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 178, 800 - 813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>.

9- Anexos

9.1- Roulement dos espaços

Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira
Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas

1ª ROTACÃO Ano Letivo 2024/2025

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc
08.00-08.50	89A	-	-	69C	119B	-	59B	-	-	109B	79A	69A	79C	-	-
09.00-09.50	79A	59C	119A	59A	99C	129A/B	-	99B	89C	59A	109A	89A	69B	-	-
10.10-11.00	79A	99B	119A	59A	99C	129A/B	69A	99B	89C	119A	99A	89A	69B	-	-
11.10-12.00	129C	99A	79B	79C	109B	109A	69A	59C	89B	69C	99D	129A/B	59B	119B	89C
12.10-13.00	129C	99A	79B	79C	109B	109A	69B	59C	89B	69C	99D	-	59B	119B	89B
13.00-14.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.00-14.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.00-15.50	BADM	99D	-	-	OEM 99D 99A/109B	OEM 59A/119A	-	-	-	-	99C	79B	-	-	-
16.00-16.50	BADM	-	-	-	DANÇA	-	-	-	-	BADM	DANÇA	-	-	-	-
17.00-17.50	-	-	-	-	DANÇA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 2 semanas. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços, (ocasionalmente), nomeadamente ocupar o Pavilhão Municipal.

PROF. PAULO NOGUEIRA PROF. ANDRÉ SAMPAIO PROF. CARLA GODINHO PROF. CLÁUDIA FREITAS

Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira
Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas

2ª ROTACÃO Ano Letivo 2024/2025

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc
08.00-08.50	-	89A	-	-	69C	119B	-	59B	-	79A	-	109B	-	69A	79C
09.00-09.50	119A	79A	59C	129A/B	59A	99C	89C	-	99B	89A	59A	109A	-	69B	-
10.10-11.00	119A	79A	99B	129A/B	59A	99C	89C	69A	99B	89A	119A	99A	-	69B	-
11.10-12.00	79B	129C	99A	109A	79C	109B	89B	69A	59C	129A/B	69C	99D	89C	59B	119B
12.10-13.00	79B	129C	99A	109A	79C	109B	89B	69B	59C	-	69C	99D	89B	59B	119B
13.00-14.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.00-14.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.00-15.50	BADM	-	99D	OEM 59A/119A	-	OEM 99D 99A/109B	-	-	-	79B	-	99C	-	-	-
16.00-16.50	BADM	-	-	-	DANÇA	-	-	-	-	BADM	DANÇA	-	-	-	-
17.00-17.50	-	-	-	-	DANÇA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 2 semanas. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços, (ocasionalmente), nomeadamente ocupar o Pavilhão Municipal.

PROF. PAULO NOGUEIRA PROF. ANDRÉ SAMPAIO PROF. CARLA GODINHO PROF. CLÁUDIA FREITAS

Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira
Mapa de Ocupação das Instalações Desportivas

3ª ROTACÃO Ano Letivo 2024/2025

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc	Pav CM	Sala CM Exterior Piscina	Pav Esc
08.00-08.50	-	-	89A	119B	-	69C	-	-	59B	109B	79A	-	79C	-	69A
09.00-09.50	59C	119A	79A	99C	129A/B	59A	99B	89C	-	109A	89A	59A	-	-	69B
10.10-11.00	99B	119A	79A	99C	129A/B	59A	99B	89C	69A	99A	89A	119A	-	-	69B
11.10-12.00	99A	79B	129C	109B	109A	79C	59C	89B	69A	99D	129A/B	69C	119B	89C	59B
12.10-13.00	99A	79B	129C	109B	109A	79C	59C	89B	69B	99D	-	69C	119B	89B	59B
13.00-14.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.00-14.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.00-15.50	99D	-	BADM	OEM 99D 99A/109B	OEM 59A/119A	-	-	-	-	99C	79B	-	-	-	-
16.00-16.50	-	-	BADM	-	DANÇA	-	-	-	-	BADM	DANÇA	-	-	-	-
17.00-17.50	-	-	-	-	DANÇA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

NOTA: O período de duração de cada uma das 3 rotações é de 2 semanas. Por motivos pedagógicos de programação os professores podem proceder a troca dos espaços, (ocasionalmente), nomeadamente ocupar o Pavilhão Municipal.

PROF. PAULO NOGUEIRA PROF. ANDRÉ SAMPAIO PROF. CARLA GODINHO PROF. CLÁUDIA FREITAS

Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira

Sistema de Rotação das Instalações Desportivas

Ano Letivo 2024/2025

	TEMPO	PERÍODO (SEMANAS)	Nº da ROTACÃO
1º PERÍODO	QUINZENA	16/set a 20/set e 23/set a 27/set	1
	QUINZENA	30/set a 4/out e 7/out a 11/out	2
	QUINZENA	14/out a 18/out e 21/out a 25/out	3
	QUINZENA	28/out a 1/nov e 4/nov a 8/nov	1
	QUINZENA	11/nov a 15/nov e 18/nov a 22/nov	2
	QUINZENA	25/nov a 29/dez e 2/dez a 6/dez	3
	SEMANA +2 dias	9/dez a 13/dez e 16/dez a 17/dez	1
2º PERÍODO	SEMANA	6/jan a 10/jan	1
	QUINZENA	13/jan a 17/jan e 20/jan a 24/jan	2
	QUINZENA	27/jan a 31/jan e 3/fev a 7/fev	3
	QUINZENA	10/fev a 14/fev e 17/fev a 21/fev	1
	QUINZENA	24/fev a 28/fev e (6/mar a 7/mar) e 10/mar a 14/mar	2
	QUINZENA	17/mar a 21/mar e 24/mar a 28/mar	3
	SEMANA	31/mar a 4/abr	1
3º PERÍODO	SEMANA	22/abr a 24/abr	1
	QUINZENA	28/abr a 2/mai e 5/mai a 9/mai	2
	QUINZENA	12/mai a 16/mai e 19/mai a 23/mai	3
	QUINZENA	26/mai a 30/mai e 2/jun a 6/jun	1
	SEMANA	9/mai a 13/jun	2

Fim das aulas 6 junho fim 99, 119 e 129
13 junho fim 59, 69, 79, 89 e 109

O Grupo de Educação Física