



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

Tatiana Sofia Polónia Veríssimo

Relatório Final de Estágio

Níveis de Competência Motora em Crianças do 2º ciclo do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas em função do volume de atividade física e desportiva.

Orientador interno: Professor Doutor Samuel Honório

Orientadores Cooperantes: Professora Cristina Rocha

Professor Jacinto Policarpo

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

Almada, 2025



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

Tatiana Sofia Polónia Veríssimo

Relatório Final de Estágio

Níveis de Competência Motora em Crianças do 2º ciclo do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas em função do volume de atividade física e desportiva.

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

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

Almada, 2025

“A principal meta da educação é criar homens que sejam capazes de fazer coisas novas, não simplesmente repetir o que outras gerações já fizeram. Homens que sejam criadores, inventores, descobridores. A segunda meta da educação é formar mentes que estejam em condições de criticar, verificar e não aceitar tudo que a elas se propõe.”

(Piaget, 1982)

Índice

Introdução	12
Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	13
Competências a desenvolver	13
Local da Prática de Ensino Supervisionada (PES)	14
Caracterização do Agrupamento	14
Caracterização dos espaços desportivos do Agrupamento	16
Caracterização das turmas	21
Turma 6.ºF	21
Turma 8º D	22
Turma 12ºF	22
Área II- Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	24
Planeamento	24
Planos de Aula	25
Sucesso ensino-aprendizagem	28
Avaliação	30
Área III - Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	31
Desporto Escolar	33
5.1.2. Alunos Inscritos.....	33
5.1.3. Horários dos treinos	33
Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.	34
Introdução	36
Materiais e Métodos	38
Tipo de estudo e Participantes	38
Objetivos	39
Variáveis do estudo	39
Instrumentos e Procedimentos.....	39

Procedimentos Éticos	43
Procedimentos estatísticos	43
Resultados	43
Discussão de Resultados	50
Conclusões.....	51
Referências bibliográficas.....	52
Anexos	54

Índice de Figuras

Figura I Escola Secundária de Vendas Novas.....	16
Figura II Pavilhão Desportivo- Escola Secundária	16
Figura III Ginásio- Escola Secundária	17
Figura IV Pavilhão Municipal- Vendas Novas	18
Figura V Pista de Atletismo- Vendas Novas.....	18
Figura VI Campos de Padel- Vendas Novas	19
Figura VII Roulement Instalações- Escola Sec. Vendas Novas.....	20
Figura VIII Roulement Pavilhão Municipal.....	20
Figura IX Plano aula aluno c/ NEE.....	26
Figura X Exemplo de Plano de Aula - turma completa	27
Figura XI Teste Transferência de Plataformas	40
Figura XII Teste Saltos Laterais	41
Figura XIII Teste Shuttle Run.....	41
Figura XIV Teste Saltos Horizontais	42

Índice de Tabelas

Tabela 1 Escolas agregadas ao AEVN	14
Tabela 2 Horário da Estagiária.....	23
Tabela 3 Descrição da amostra relativa aos testes efetuados e percentis	44
Tabela 4 Dados da amostra em função do género.....	45
Tabela 5 Dados da amostra em função do nº de vezes que praticam atividade desportiva	Erro! Marcador não definido.
Tabela 6 Modalidades praticadas pelos inquiridos	47
Tabela 7 Diferença entre desportos coletivos e individuais.....	49

Índice de abreviaturas

AEVN – Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

CM- Competência motora

EF - Educação Física

MCA- Motor Competence Assessment

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

PES – Prática de Ensino Supervisionada

Agradecimentos

Início o meu curto excerto de agradecimentos começando pela peça chave no desenvolvimento do estágio, o meu noivo Rafael, a quem expresso o meu mais profundo obrigada pelo apoio incondicional, auxílio e compreensão, em seguida ao meu cão Bago que, mesmo sem saber ler e escrever foi muito importante no que diz respeito à minha sanidade mental.

Aos meus pais e irmão, estou profundamente agradecida pelo apoio constante e incentivo, pois contribuíram para o sucesso desta etapa.

Ao meu colega Miguel por todo o apoio, incentivo e partilha, foi um dos pilares deste percurso, o facto de termos sido colegas de estágio tornou tudo muito mais leve, fluido e divertido.

Um agradecimento especial ao professor Samuel Honório, meu orientador, foi incansável em todas as ocasiões, sempre disponível e bastante prontificado, o seu conhecimento foi essencial para a concretização deste estágio, o seu auxílio foi constante guiando-me sempre com clareza e rigor.

Ao professor Jacinto Policarpo, meu orientador externo por me proporcionar uma ampla aprendizagem, por me confiar as suas turmas, pela ajuda em todas as matérias, planeamentos e ações, pela motivação diária e pelo acolhimento ao longo deste ciclo.

À professora Cristina Rocha, também minha orientadora externa, pelo à vontade no decorrer das aulas, pela transmissão de conhecimentos e por confiar no meu trabalho.

À professora Raquel Varela que, não sendo minha orientadora, confiou no meu trabalho para assumir algumas aulas de um dos módulos dos cursos profissionais, por todo o apoio e pelas dicas incríveis para conquistar os alunos.

Aos meus amigos e colegas de mestrado pelo incentivo, trabalho em equipa, crescimento e amizade que, tão importantes foram ao longo deste percurso, onde juntos, soubemos levar “o barco a bom porto”.

À minha entidade patronal “ Domus Sénior” por todo o esforço, disponibilidade e compreensão durante esta fase, foram incansáveis.

Por fim, expressar o meu sincero agradecimento ao Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, pela recessão calorosa, pela aceitação em ser professora estagiária, por toda a dinâmica onde estive envolvida e pela integração total, tiveram um papel determinante na conclusão de uma das etapas mais desafiantes da minha vida profissional.

De modo geral, um agradecimento sincero a todos os que contribuíram de forma direta ou indireta para a concretização deste percurso.

Levo cada um comigo, num lugar bem especial, pois tornaram o meu percurso rico, emocionante e possível.

A todos, o meu MUITO OBRIGADA.

Resumo

O Relatório Final de Estágio insere-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Piaget de Almada. Desempenha um papel essencial na formação de futuros professores, permitindo aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos e desenvolver competências pedagógicas através da prática em contexto real de ensino.

O estágio foi realizado no Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, durante o ano letivo de 2024/2025, direcionado à lecionação da disciplina de Educação Física ao 2º e 3º ciclo e secundário, em concreto uma turma de cada ciclo de escolaridade (6º, 8º e 12º). O principal objetivo deste documento é apresentar e analisar as aprendizagens realizadas e as experiências vividas durante o período de estágio, refletindo sobre o percurso desenvolvido, as expectativas iniciais e os desafios que surgiram ao longo do processo.

Está estruturado em quatro áreas: A primeira apresenta um carácter descritivo, onde estão salientes os objetivos do estágio, a caracterização da instituição e o processo educativo desenvolvido. A segunda área centra-se nas metodologias de ensino, planeamento e nas estratégias de avaliação adotadas no contexto do agrupamento. A terceira área contempla uma reflexão sobre o papel desempenhado enquanto professora estagiária, relacionando o envolvimento com a comunidade escolar.

Por fim, a última dimensão assenta no desenvolvimento profissional ao longo da vida, efetuou-se através de uma pesquisa e aplicação de questionários e testes físicos, de modo a avaliar os níveis de competência motora em crianças do 2º ciclo em função do volume de atividades física e desportiva.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, Relatório Final.

Abstract

The Final Internship Report is part of the Curricular Unit of Supervised Teaching Practice within the master's degree in physical education teaching in Basic and Secondary Education at Instituto Piaget in Almada. It plays an essential role in the training of future teachers, allowing the application of theoretical knowledge acquired throughout the course and the development of pedagogical skills through practice in a real teaching context. The internship took place at the Vendas Novas School Group during the 2024/2025 academic year and was focused on teaching the subject of Physical Education to students from the 2nd and 3rd cycles and secondary education, specifically one class from each level (6th, 8th, and 12th grades). The main purpose of this document is to present and analyze the learning outcomes and experiences developed during the internship, reflecting on the progress achieved, the initial expectations, and the challenges encountered throughout the process. The report is structured into four main sections. The first presents a descriptive approach, highlighting the objectives of the internship, the characterization of the institution, and the educational process carried out. The second section focuses on the teaching methodologies, planning, and assessment strategies adopted within the school context. The third section provides a reflection on the role performed as a trainee teacher, emphasizing the involvement with the school community. Finally, the last section focuses on lifelong professional development, carried out through research and the application of questionnaires and physical tests, aiming to assess the levels of motor competence among 2nd cycle students according to their volume of physical and sports activity.

Keywords: Supervised Teaching Practice, Physical Education, Final Report

Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular da Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Piaget de Almada. Trata-se de um documento individual e de carácter reflexivo que reúne as atividades desenvolvidas, as experiências vividas, os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio. A elaboração deste documento ocorre no final do percurso enquanto estagiária, com o propósito de analisar o progresso e a evolução, tanto a nível académico como profissional. A Prática de Ensino Supervisionada decorre no contexto real de ensino, sob a orientação de um professor supervisor, cuja função é acompanhar, apoiar e responder às necessidades da sua estagiária. Assim, a estagiária tem a oportunidade de desenvolver um conjunto de competências, essenciais ao seu crescimento e aperfeiçoamento enquanto futuro profissional da área de Educação Física. A realização do estágio e a consequente elaboração do relatório implicam a adoção de orientações fundamentais para a estagiária, nomeadamente a aquisição de experiência prática, a aprendizagem com profissionais experientes, desenvolvimento de competências interpessoais, o contacto direto com o ambiente de trabalho, o enriquecimento do percurso académico e profissional, bem como a identificação dos propostos interesses profissionais. O estágio decorreu no Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, durante o ano letivo de 2024/2025. Ao longo desta experiência, a estagiária foi confrontada com diversos desafios, objetivos e oportunidades de aprendizagem que, exigiram a aplicação de conhecimentos científicos e pedagógicos. Soube, portanto identificar e utilizar as estratégias mais adequadas para fazer face às dificuldades sentidas, bem como, desenvolver as competências profissionais no contexto real de ensino. O presente Relatório de Estágio encontra-se organizado em quadro capítulos correspondentes às dimensões previstas na Prática de Ensino Supervisionada (PES): (I) Dimensão Profissional, Social e Ética; (II) Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; (III) Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e (IV) Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Na primeira dimensão, é apresentada a caracterização do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, destacando-se a diversidade dos seus espaços e ainda, as competências a desenvolver durante o estágio. A segunda dimensão dedica-se ao planeamento pedagógico, às metodologias de ensino aplicadas e aos processos de avaliação utilizados na instituição de acolhimento. A terceira dimensão descreve o envolvimento com a comunidade escolar, a colaboração e participação nas atividades escolares e a cooperação no desporto escolar. Por fim, a quarta dimensão aborda o desenvolvimento profissional contínuo, integrando uma investigação relacionada com a temática de interesse pessoal.

Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

Competências a desenvolver

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) assumiu um papel determinante no crescimento integral do professor estagiário, apoiando-se em quatro dimensões fundamentais: pedagógica, didática, reflexiva e científica. Estes eixos orientadores sustentaram toda a experiência realizada durante o estágio, possibilitando assim, a partilha e transposição dos saberes da teoria à prática, o que, contribuiu para a formação de uma profissional mais competente e autónoma, crítica e com capacidade de resposta aos desafios da docência. As competências sociais de integração revelam-se determinantes para o sucesso do estágio. Estas capacidades possibilitaram a criação de sólidas e cooperativas relações com os alunos, docentes e toda a comunidade educativa. Ao longo do processo, procurou-se desenvolver empatia com os alunos fomentando um ambiente positivo; adaptar-se de forma flexível às dinâmicas escolares; colaborar ativamente com os professores e intervir em situações de conflitos de modo ponderado. Todas as capacidades adquiridas favoreceram um bom ambiente institucional. O reforço e sensibilização para a prática desportiva foram fatores sempre presentes no decorrer do processo de estágio, procurando exemplos e formas que se ajustassem às suas necessidades. De modo a não comprometer a eficácia das aulas lecionadas, a estagiária procurou melhorar a instrução e controlar os feedbacks durante a sua leção. Foi igualmente promovido o espírito de cooperação e ajuda entre os alunos, quer nos momentos que antecederam as aulas, durante a sua realização, bem como após a sua conclusão. Para além das atividades letivas, a estagiária participou ativamente nas diversas iniciativas não letivas, muitas vezes prejudicando o seu percurso profissional, mas em prol de um completo exercício da docência, requerendo, não só capacidades adaptativas, de planeamento e compromisso com a qualidade e rigor do ensino. Esta participação demonstrou o valor que a Prática de Ensino Supervisionada (PES) possui.

Em suma, o estágio constituiu uma oportunidade valiosa para a estagiária fortalecer as suas competências: pedagógicas, didáticas, científicas e reflexivas, ao passo que, desenvolveu um profundo sentido de responsabilidade e capacidade crítica. Toda a experiência adquirida ao longo da Prática de Ensino Supervisionada contribuiu de forma decisiva para fazer face aos desafios inerentes à profissão de docente.

Local da Prática de Ensino Supervisionada (PES)

A Prática de Ensino Supervisionada realizou-se no Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, em concreto na escola secundária, perante a supervisão e orientação do professor Jacinto Policarpo no 3º ciclo e secundário e pela professora Cristina Rocha no 2º ciclo. Durante o estágio curricular, a estagiária acompanhou 3 turmas, 6ºF, 8ºD E 12ºD. A preferência deste Agrupamento de escolas, manifestou-se pela proximidade geográfica que a estagiária tinha e por ser uma escola onde foi possível realizar a lecionação dos 3 ciclos pedidos (2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário).

Caracterização do Agrupamento

O agrupamento de Escolas de Vendas Novas (AEVN), desempenha um papel importantíssimo na região, pois tem agregadas 7 escolas e dá resposta a toda a população residente e não residente na cidade de Vendas Novas, contando aproximadamente com 1500 alunos. A escola secundária é a escola sede, onde tem ao dispor de toda a comunidade educativa, todos os serviços inerentes ao funcionamento de uma escola. Agrega ainda um centro de formação profissional.

As valências do agrupamento permitem uma harmoniosa ligação entre os vários níveis de ensino, proporcionando aos alunos, um percurso formativo e consistente.

Tabela 1 Escolas agregadas ao AEVN

Pré-Escolar	Nº salas	1º ciclo	Nº salas	2º e 3º ciclo	Nº salas	Secundário	Nº salas
Jardim de Infância de Afeiteira	1	Escola Básica dos Campos da Rainha	1	Escola Básica de Vendas Novas nº 1	20	Escola Secundária de Vendas Novas	20
Jardim de Infância-Monte Branco	1	Escola Básica de Landeira	1	-	-	Centro qualifica	1
Escola Básica de Vendas Novas nº 2	5	Centro Educativo	3	-	-	-	-
-	-	Centro Educativo-extensão	2	-	-	-	-

O agrupamento de Escolas de Vendas Novas assume uma missão preponderante no que diz respeito ao serviço público, oferece à comunidade um ensino de excelência, orientado para a formação integral dos alunos. Procura promover e desenvolver a sua personalidade, estimulando a construção de cidadãos autónomos, responsáveis, conscientes de si e livres. Pretende ainda fomentar a criatividade, a iniciativa e o espírito participativo, incentivando às atitudes colaborativas e dinâmicas, preparando-os para uma sociedade moderna, justa e inovadora e para os desafios em constante transformação.

Para cumprir plenamente a sua missão, o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas deve consolidar-se como uma instituição de ensino público de referência no contexto local, distinguindo-se pela qualidade dos resultados obtidos pelos alunos, pela eficácia da sua gestão e organização e ainda pela oferta educativa que oferece à comunidade.

Ainda assim, para tornar efetivas, a missão e visão, é fundamental que toda a comunidade educativa valorize e adote princípios humanistas, inclusivos, que promovam a valorização da diversidade, sustentabilidade, adaptabilidade e inovação.

O Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, tem vindo a adaptar-se ao crescente aumento populacional, desde 2020 que, ano após ano, a instituição acolhe cerca de 50 jovens vindos, essencialmente da Índia, Brasil, Paquistão e Bangladesh. Desta forma, surge a necessidade da criação de mais oferta formativa, nomeadamente a abertura de novos cursos na área profissional: Restauração e Bar, Desporto, Informática e Programação. Estas adaptações não acolheram só mais alunos, mas também deram resposta aos restantes cursos através do usufruto de novos espaços dedicados ao ensino. Na Educação Física acontece exatamente o mesmo, a escola Secundária, dispõe de um pavilhão desportivo, um ginásio, um campo exterior polidesportivo e uma sala de aula. Uma vez que, o agrupamento articula com a Câmara Municipal, tem ainda ao seu dispor, um pavilhão gimnodesportivo, uma pista de atletismo, piscina municipal, dois campos de padel e uma pista militar para a prática de atividades de orientação.

Assim sendo, toda esta oferta reforça a qualidade do serviço prestado pelo Agrupamento e refletem o empenho na dinamização e promoção de um ensino de excelência, focando sempre no desenvolvimento académico, fomentando-os para os desafios do futuro, sempre com confiança e conhecimento.

Caracterização dos espaços desportivos do Agrupamento

O AEVN é caracterizado por um conjunto de espaços dedicados à prática desportiva, nomeadamente à lecionação de aulas de Educação Física.

Figura I Escola Secundária de Vendas Novas



No AEVN as instalações desportivas são compostas por:

Pavilhão Desportivo, é um espaço dedicado à prática de modalidades desportivas coletivas, tais como futsal, voleibol, basquetebol, andebol. Está equipado com quatro cestos de basquetebol, duas redes de voleibol, duas balizas, marcações das linhas do campo para as várias práticas de jogos desportivos coletivos. Possui ainda uma sala de arrumação, onde estão os mais diversos materiais que dão apoio e sustentam as aulas de educação física: pinos, cones, arcos, cordas, bolas..., serve ainda para acolher competições ao longo do ano, internas e externas ao agrupamento.

Figura II Pavilhão Desportivo- Escola Secundária



O Ginásio, é um espaço dedicado essencialmente à prática dos vários tipos de ginástica, solo, aparelhos, dança e aulas de fitness é ainda utilizado para a prática do desporto escolar, onde serve a população nos finais de tarde, nas aulas com vertente rítmica.

Figura III Ginásio- Escola Secundária



O campo polidesportivo exterior é utilizado maioritariamente como segunda opção, pois o piso apresenta características um pouco irregulares. É composto por quatro cestos de basquetebol e duas balizas de futebol, tem as linhas definidas no chão, porém, apresentam sinais de desgaste. Ainda assim, é um excelente espaço para colmatar as necessidades das turmas e professores.

A sala de aula é composta por 30 lugares individuais e é utilizada para teste escritos ou para dias de chuva, em que alguma turma não tenha espaço, tem ainda três máquinas de ginásio: remo, bicicleta estática e helíptica. Para além dos espaços situados na Escola Secundária de Vendas Novas, o agrupamento tem ao seu dispor: o Pavilhão Municipal totalmente equipado com os materiais inerentes à prática da Educação Física, nomeadamente: redes de voleibol, cestos de basquetebol, material de atletismo e coluna de som. Este espaço é sempre partilhado com duas turmas, pois é um pavilhão municipal. À parte da escola, é um local de acolhimento de diversos eventos: torneios de futsal masculino e feminino, eventos fitness, culturais. É, sem dúvida, um espaço que dá resposta, não só, às necessidades do agrupamento bem como às da população.

O campo polidesportivo exterior é utilizado maioritariamente como segunda opção, pois o piso apresenta características um pouco irregulares. É composto por quatro cestos de basquetebol e duas balizas de futebol, tem as linhas definidas no chão, porém, apresentam sinais de desgaste. Ainda assim, é um excelente espaço para colmatar as necessidades das turmas e professores.

Figura IV Pavilhão Municipal- Vendas Novas



A sala de aula é composta por 30 lugares individuais e é utilizada para teste escritos ou para dias de chuva, em que alguma turma não tenha espaço, tem ainda três máquinas de ginásio: remo, bicicleta estática e helíptica.

Para além dos espaços situados na Escola Secundária de Vendas Novas, o agrupamento tem ao seu dispor: o Pavilhão Municipal totalmente equipado com os materiais inerentes à prática da Educação Física, nomeadamente: redes de voleibol, cestos de basquetebol, material de atletismo e coluna de som. Este espaço é sempre partilhado com duas turmas, pois é um pavilhão municipal. À parte da escola, é um local de acolhimento de diversos eventos: torneios de futsal masculino e feminino, eventos fitness, culturais. É, sem dúvida, um espaço que dá resposta, não só, às necessidades do agrupamento bem como às da população.

A pista de atletismo é um espaço fantástico para a prática da modalidade de atletismo, contando ainda com um relvado que, em casos excecionais, também pode ser utilizado.

Figura V Pista de Atletismo- Vendas Novas



A Piscina Municipal pode também ser utilizada pelos estudantes para atividades pontuais, uma vez que está ocupada todo o dia com aulas de natação.

Os campos de Padel são utilizados pelos estudantes desde que, os docentes reservem antecipadamente junto do serviço de desporto da Câmara Municipal. São compostos por dois campos e o respetivo material é alugado pelo agrupamento.

Figura VI Campos de Padel- Vendas Novas



Para uma gestão adequada dos espaços desportivos, é essencial garantir a qualidade e o bom funcionamento de todas as atividades desportivas. Foi com esse propósito que, o agrupamento de escolas de vendas novas, elaborou um roulement onde estão descritos os horários e a distribuição de turmas pelos espaços. Com esta organização é possível garantir a manutenção dos espaços e a qualidade de ensino, pois os alunos têm contacto com as diversas instalações, todas as semanas. Mais se concretiza, havendo uma equilibrada distribuição onde, as modalidades são exploradas no seu todo, tendo em conta a adequação dos espaços, o que se traduz num maior aproveitamento escolar, interesse, motivação , participação e desenvolvimento integral dos alunos.

Figura VII Roulement Instalações- Escola Sec. Vendas Novas

Pavilhão Escola Secundária de Vendas Novas																
Grupo de Educação Física																
Roulement de Instalações - Ano Letivo 2024/2025																
Horas	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10	6ªB	9ªB	7ªA		5ªA	5ªC	7ªF	7ªD	10ªD				5ªB	5ªC	11ªE	
9:15 - 10:05						5ªD								11ªB		
10:25 - 11:15	5ªB	9ªA			11ªF-ATG	6ªE		7ªA		12ªA	6ªB		6ªE			
11:25 - 12:15		8ªA	9ªC	AT DAN											10ªC	5ªD
12:25 - 13:15			12ªD		6ªA	6ªD	AT DAN		6ªC	11ªC	6ªA				6ªF	
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25		7ªC				6ªF							11ªA			
15:35 - 16:25	11ªD		9ªD		9ªE	10ªA	9ªF	DESPORTO ESCOLAR				5ªA		8ªE	11ªF-EDF	8ªD
16:30 - 17:20	10ªC	8ªC														6ªC
17:25 - 18:15																

Mapa 1

Espaço	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10	7ªA	6ªB	9ªB		7ªF	5ªA	5ªD		7ªD	10ªD			11ªE	5ªB	5ªC	
9:15 - 10:05													11ªB			
10:25 - 11:15		5ªB	9ªA	AT DAN		11ªF-ATG	6ªE	12ªA	7ªA				6ªB	6ªE	9ªC	11ªD
11:25 - 12:15	9ªC		8ªA				6ªD			6ªC					9ªD	5ªD
12:25 - 13:15	12ªD				AT DAN	6ªA		11ªC					6ªA		10ªC	6ªF
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25			7ªC				6ªF									
15:35 - 16:25		11ªD			9ªF	9ªE	10ªA	DESPORTO ESCOLAR				8ªE		11ªA	8ªD	11ªF-EDF
16:30 - 17:20	9ªD	10ªC	8ªC									5ªA				6ªC
17:25 - 18:15																

Mapa 2

Horas	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10	9ªB	7ªA	6ªB		5ªC	7ªF	5ªA	10ªD		7ªD	5ªC	11ªE	7ªC			
9:15 - 10:05					5ªD							11ªB	6ªD			
10:25 - 11:15	9ªA		5ªB		6ªE		11ªF-ATG	12ªA	7ªA				6ªB	5ªD	9ªC	11ªD
11:25 - 12:15	8ªA	9ªC		AT DAN	6ªD	AT DAN	6ªA	6ªC	11ªC				6ªA	6ªF	9ªD	10ªC
12:25 - 13:15		12ªD														
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25		7ªC			6ªF							8ªE	11ªA			
15:35 - 16:25			11ªD		10ªA	9ªF	9ªE	DESPORTO ESCOLAR						5ªA	6ªC	8ªD
16:30 - 17:20	8ªC	9ªD	10ªC													11ªF-EDF
17:25 - 18:15																

Mapa 3

Figura VIII Roulement Pavilhão Municipal

Pavilhão Municipal																
Grupo de Educação Física																
Roulement de Instalações - Ano Letivo 2024/2025																
Horas	Segunda				Terça				Quarta				Quinta			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10	10ªB	4B/CVN2	12ªE-AAL				11ªB	11ªF-ATG	8ªC	1AVN3	1/2/3/4 LA	10ªA	9ªA	12ªE-ATG	10ªD	
9:15 - 10:05	7ªD	8ªB		8ªD	1A/BVN		7ªE							11ªF-ATG	3C/DVN3	12ªA
10:25 - 11:15									8ªB	12ªC					9ªB	
11:25 - 12:15	12ªB	1/4ACM	11ªE		2B/CCM	12ªE-AAL		12ªE-ATG	7ªB	12ªB	7ªF		8ªA	2/4AVN2	7ªB	3A/EVN3
12:25 - 13:15		11ªA													9ªE	
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25			11ªC	11ªF-DESPIC								9ªF				
15:35 - 16:25	10ªE	12ªE-DESPIC	11ªF-AAL		8ªE	12ªE-EDF	DESPORTO ESCOLAR				11ªF-AAL		12ªE-DESPIC	10ªB	12ªE-DESPIC	
16:30 - 17:20															12ªC	12ªD
17:25 - 18:15																

Mapa 1

Espaço	Segunda				Terça				Quarta				Quinta			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10	12ªE-AAL	10ªB	4B/CVN2	11ªB			11ªB	11ªF-ATG	8ªC	9ªA	1/2/3/4 LA	10ªA			12ªE-ATG	10ªD
9:15 - 10:05				8ªD	1A/BVN		7ªE								11ªF-ATG	3C/DVN3
10:25 - 11:15	11ªE	7ªD	8ªB	7ªE					8ªB	12ªC					9ªB	
11:25 - 12:15		12ªB	1/4ACM	12ªE-AAL			2B/CCM	12ªE-ATG	7ªB	12ªB	7ªF		8ªA	2/4AVN2	7ªB	3A/EVN3
12:25 - 13:15			11ªA												9ªE	
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25	11ªC											9ªF				
15:35 - 16:25		10ªE	12ªE-DESPIC	12ªE-EDF	11ªF-DESPIC	8ªE	DESPORTO ESCOLAR				12ªE-DESPIC	11ªF-AAL			10ªB	12ªE-DESPIC
16:30 - 17:20	11ªF-AAL														12ªD	12ªC
17:25 - 18:15																

Mapa 2

Horas	Segunda				Terça				Quarta				Quinta			
	Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext		Pav	Gin	Ext	
8:20 - 9:10		12ªE-AAL	10ªB			11ªB					11ªF-ATG	10ªA	9ªA		10ªD	12ªE-ATG
9:15 - 10:05	4B/CVN2				1A/BVN		8ªD		8ªC	1AVN3		10ªA	9ªA	1/2/3/4 LA	3C/DVN3	12ªA
10:25 - 11:15		8ªB	7ªD			7ªE									9ªB	11ªF-DESPIC
11:25 - 12:15	1/4ACM	11ªE			2B/CCM	12ªE-AAL			8ªB	12ªC	12ªE-ATG	8ªA	2/4AVN2	7ªE	7ªB	3A/EVN3
12:25 - 13:15	11ªA		12ªB						7ªB	12ªB				7ªF		9ªE
13:35 - 14:25																
14:35 - 15:25														9ªF		
15:35 - 16:25		12ªE-DESPIC	11ªC			8ªE	12ªE-EDF	11ªF-DESPIC				12ªE-DESPIC	11ªF-AAL	12ªE-DESPIC		10ªB
16:30 - 17:20			11ªF-AAL													12ªD
17:25 - 18:15																12ªC

Mapa 3

Em suma, o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, distingue-se por ser uma instituição sólida e de referência no concelho, é reconhecida pela variada oferta formativa e pelo compromisso com a formação dos alunos. O corpo docente é composto por professores qualificados experientes e dedicados, que demonstram empenho no acompanhamento dos seus alunos. Este é um fator determinante para a qualidade do ensino e para o sucesso educativo. O ambiente escolar caracteriza-se pela cooperação e entreajuda dos professores, alunos e pessoal não docente, o que, favorece a integração. Contudo, apesar dos aspetos positivos, a escola enfrenta alguns desafios: escola sede encontra-se degradada, e a necessitar que o projeto de requalificação avance, as principais áreas tecnológicas e laboratoriais carecem de renovação, com a vinda de alunos de outras partes do mundo, o apoio psicológico individualizado requer atenção e a distribuição de alunos por turmas também. No entanto, as oportunidades são significativas, a adoção de novas metodologias de ensino e a renovação dos métodos de ensino, representam um caminho promissor para a instituição.

Assim sendo, o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas demonstra ter ao seu dispor bases sólidas e um forte potencial de crescimento. O projeto de requalificação da escola é, certamente, uma aposta ganha junto da comunidade, demonstrando que existem condições para a contínua afirmação da instituição, sendo promotora de uma educação com qualidade, inclusiva e orientada para os desafios futuros.

Caracterização das turmas

Turma 6.ºF

A turma do 6º ano era composta por 21 alunos, sendo 15 raparigas e 6 rapazes. Na sua generalidade revelou um nível desenvolvido, com capacidade de progressão, níveis de aprendizagem médio/alto, empenhada e trabalhadora apesar das dificuldades dos dois alunos com défice de atenção, conseguiram acompanhar sempre todas as aulas, nunca foi necessário um reajustamento no planeamento, mas sim nas aulas. As aulas foram lecionadas na Escola Secundária de Vendas Novas, sendo que todos os outros espaços estavam à disposição. As matérias lecionadas no 1º semestre foram: corridas de resistência, jogos pré-desportivos, condição física, ginástica de solo, andebol, atletismo, voleibol, badminton, dança e futebol. Os materiais existentes eram de qualidade e havia para todas as modalidades, a disposição do material também facilitava o planeamento das aulas. No 1º semestre coadjuvei na maioria das aulas, sendo que, sempre me foi dada liberdade para intervir assim que necessário. Senti especial dificuldade no que diz respeito à organização da turma, aquando da explicação de certos conteúdos, pois tinha alguns alunos “irrequietos” e que acabavam por perturbar a aula, mas, nada que não conseguisse contornar. Observar como a professora Cristina lidava com os alunos, foi o ponto chave para também eu, conseguir captar a atenção dos alunos e, dessa forma, a cada aula passada, o comportamento ia melhorando. No 2º semestre assumi na totalidade das aulas, seguindo sempre o planeamento anual da professora titular, assim, as matérias lecionadas foram: badminton (continuação), basquetebol, salto em altura, voleibol, atletismo e futebol (continuação), jogos pré-desportivos, testes fit-escola e orientação. No 2º semestre o comportamento dos alunos foi diferente, melhorou de forma significativa, mostraram-se mais empenhados e dedicados à aprendizagem, os conteúdos foram muito centrados nas progressões das modalidades, o que acabou por trazer algum dinamismo. A

experiência com o 6º ano foi muito enriquecedora, pelo facto de visualizar a evolução notória dos meus alunos.

Turma 8º D

A turma do 8º ano, era composta por 22 alunos, dos quais 14 raparigas e 8 rapazes. Existiam 4 casos de alunos com medidas de apoio, 2 com medidas adicionais e 2 com seletivas, o que traduziu, nalgumas aulas, um ajuste no planeamento e na própria execução das tarefas nas aulas. Foi notório, ao longo do ano letivo as lacunas ao nível das habilidades desportivas de alguns alunos, existindo um leque de, sensivelmente, 8 alunos com um elevado nível de habilidades motoras, sendo que os restantes revelaram um baixo nível de habilidades motoras, desinteresse e apatia pela maioria das modalidades desportivas. Tentei colmatar e fazer face a estas dificuldades introduzindo conteúdos de forma mais lúdica, de modo a mantê-los interessados e motivados para a prática da educação física. No primeiro semestre, privilegiei as seguintes modalidades: Voleibol, basquetebol, ginástica de solo, badminton, futebol e atletismo. No segundo semestre, introduzi a ginástica de aparelhos e acrobática, andebol, continuação do atletismo, dança, ténis de mesa, escalada e hóquei. Apesar das dificuldades sentidas na motivação e aprendizagem dos alunos, foi muito gratificante para mim propor-me e superar desafios destes.

Turma 12ºF

A turma do 12º ano era constituída por 26 alunos, 14 raparigas e 12 rapazes. Nesta turma notei uma enorme “desunião”/ afastamento entre os alunos, isto deveu-se ao facto de apenas estarem juntos em duas disciplinas: Português e Educação Física, pois estão divididos por curso, metade da turma frequenta o Curso de Artes Visuais e a outra metade o Curso de Economia. Existia muita rivalidade, discórdia e por vezes troça entre colegas, o que fez com que, em determinadas aulas, o decorrer da mesma ficasse comprometido. Tomando como exemplo: nas aulas de avaliação, onde os alunos são avaliados individualmente, houve situações em que a preferência dos alunos era uma nota equivalente a zero, ao invés de a realizarem, prejudicando-se ao longo de todo o ano letivo. Mas como nem tudo foi mau, saliento também as qualidades desta turma, frisando a facilidade em comunicar com eles, a abertura para as chamadas de atenção, a forma descontraída (por vezes em demasia) e o acolhimento enquanto professora estagiária. Relativamente às modalidades, passámos por tudo um pouco, desde: o Voleibol, Basquetebol, Futebol, Atletismo, Dança, Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, Badminton, Ténis de Mesa. A modalidade de lutas (Judo), foi dada pelo professor titular, pois uma vez que é especializado em judo, acabei por retirar mais competências, do que lecionando eu a modalidade.

Refiro um caso em específico ao trabalhar com o 12º D, em que, desde o primeiro dia de aulas que, em todos os blocos de 50 minutos, fui a professora responsável por uma aluna, com necessidades educativas especiais, tendo o “Síndrome MEF2C “ caracterizando-se por ser uma condição neurodesenvolvimental, manifestada pelo atraso no desenvolvimento, deficiência intelectual, dificuldade na fala, características de autismo e baixo tónus muscular. Este foi o verdadeiro desafio de todo o meu estágio, perceber como proporcionar momentos de

aprendizagem e evolução, uma vez que a informação é tão pouca; decidi entrar em contacto com os encarregados de educação, marcando uma reunião, como forma de perceber quais as características da aluna e como a poderia ajudar. Inicialmente percebi que não era um assunto fácil para os EE, mas ao longo da conversa consegui desbloquear alguns mecanismos e perceber o que poderia fazer com a aluna. Foi-lhe atribuída uma “assistente” que, acompanhou todas as aulas e, à qual deixo o meu mais profundo agradecimento pela forma como me ensinou e ajudou a lidar com as limitações, frustrações e dificuldades da aluna. As aulas com esta aluna passaram muito por atividades de coordenação motora, ganho de força, concentração e autonomia, trabalhando sempre com o intuito de a preparar para as tarefas básicas diárias, pois foi o seu último ano de escolaridade. Foi a turma mais desafiante com quem trabalhei mas traduzo estas dificuldades e estes desafios em algo bom, que me obrigou a sair da zona de conforto, procurar estratégias para que os conteúdos das aulas funcionassem, permitiu-me errar muito até chegar ao sucesso. Foi uma experiência incrível e que, sem sombra de dúvida, me deu muita bagagem para o futuro profissional bem como pessoal.

Tabela 2 Horário da Estagiária

Horário Estágio- Tatiana Veríssimo	Agrupamento Escolas de Vendas Novas	Educação Física
Segunda-Feira	Terça-Feira	Sexta-Feira
12:25h- 13:15h- 12ºD EF	9:15h- 11:15h- 8ºD EF	12:25h-13:15h- 6ºF EF
-	14:35h- 16:25h- 6ºF EF	15:35h-16:25h- 8º D EF
-	13:25h- 14:35h- DE	16:35h- 18:15h- 12ºD EF

Área II- Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Planeamento

O planeamento constitui uma das competências fundamentais no desempenho profissional de qualquer professor, sendo considerado um elemento estruturante de toda a prática pedagógica. Segundo Bento (2003), o planeamento é o processo pelo qual, qualquer docente deve antecipar, pois permite uma organização mais estruturada e uma orientação bem definida, definição de objetivos, estratégias e métodos, nunca descartando os métodos de avaliação que visam a promoção de aprendizagens. É desta forma que, o planeamento atinge o patamar do instrumento mais completo para garantir o sucesso, coerência e eficácia do processo ensino-aprendizagem.

No contexto da Educação Física, o planeamento é o fator predominante para o sucesso da lecionação, pois a disciplina assim o exige; tempo, espaço, materiais, segurança e motivação dos alunos, são os principais pilares para a conquista da carreira docente (Rosado & Mesquita, 2011). Para Graça (2010), um planeamento adequado deve ter em conta as capacidades motoras dos alunos, o contexto sociocultural e a sua diversidade, promovendo a inclusão e participação ativa de todos os intervenientes. Além do mais, permite ao professor antecipar cenários, riscos e otimizar os recursos que tem ao seu dispor.

Marques (2012) refere que o planeamento pedagógico em Educação Física deve contemplar três níveis: planeamento anual, para estabelecer metas e conteúdos; planeamento da unidade didática, de modo a organizar as aprendizagens essenciais; e planeamento da aula, que concretiza as atividades, objetivos e estratégias a adotar em cada aula. Estes três pilares asseguram o sucesso das intervenções educativas.

Outro preditor do êxito é a “flexibilidade”, ou seja, o planeamento deve ser entendido como um guia que serve para orientar, permitindo ao docente ajustes e intervenções conforme o contexto e as necessidades dos alunos, tal como defende Pacheco (2018).

No que diz respeito à avaliação, o planeamento desempenha um papel determinante, pois permite, novamente, a definição prévia dos critérios a avaliar, os objetivos a atingir e uma maior equidade e transparência na avaliação das aprendizagens. É, desta forma, que o planeamento favorece o sentido crítico do docente e elucida para os ajustes necessários (Rosado, 2013).

Por conseguinte, o planeamento em Educação Física é um processo dinâmico, contínuo e reflexivo, que contribui para a qualidade do ensino, gestão eficaz da lecionação e desenvolvimento integral do aluno.

Enquanto professora estagiária foi essencial estabelecer objetivos claros no âmbito do planeamento, nomeadamente na elaboração dos planos de aula, tendo sido realizados por mim, com a aprovação dos orientadores cooperantes. De acordo com o Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de Julho, o planeamento anual deve alinhar-se com o projeto educativo da escola e com a gestão dos recursos que esta tem ao seu dispor. Tal como referem Patrício (2013) e Graça (2010), o plano anual deve constituir a base, ou seja, deve organizar as unidades didáticas a serem aplicadas, assegurando a progressão nas aprendizagens.

No que diz respeito à elaboração dos planos de aula, a elaboração dos mesmos permitiu-me lecionar/ guiar as aulas de forma mais intencional, estruturada e organizada. Este ponto foi

importantíssimo para a minha adaptação ao meio docente, pois na vida profissional não estou tão familiarizada com a execução de planeamento anual, mas sim semanal e ou mensal. Mais se afirma que, a realidade escolar nem sempre permitiu o seguimento total dos planos idealizados, limitações de espaço, imprevistos, ausência de material, condições climáticas, atrasos na planificação, exigiram muita capacidade de adaptação, improviso e flexibilidade.

No entanto, afirmo que este tipo de situações se traduziram em verdadeiros momentos de aprendizagem, onde foi possível compreender a realidade do meio escolar. Após cada aula lecionada questionei sempre os meus orientadores sobre os pontos positivos/negativos, registei estratégias de melhoria, autoavalei-me constantemente e, estou consciente de que, com a prática melhorarei ainda mais.

Para Bento (2003) e Rosado Mesquita (2011) o papel do planeamento em Educação Física, permite ao docente organizar antecipadamente todo o processo de ensino e garantir assim a qualidade e o sucesso pedagógico.

Planos de Aula

A elaboração de planos de aula é um componente central da atividade de qualquer docente, principalmente de Educação Física, o que, constitui assim, um ponto de partida para uma boa intervenção pedagógica. Segundo Metzler (2011), um plano de aula eficaz deve ter em atenção três dimensões: planeamento do conteúdo, o planeamento das estratégias de ensino e o planeamento de gestão da aula. Segundo o autor, estes pontos garantem o sucesso das práticas, adequando os recursos e metodologias mais adequadas à realidade das turmas. Para Rink (2014), o planeamento das aulas de EF, deve basear-se na progressão pedagógica, tendo em conta o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos, estas progressões devem apresentar um carácter flexível, permitindo o ajuste consoante o desempenho e necessidades dos estudantes. De acordo com Ennis (2015), a elaboração do plano de aula é igualmente um instrumento que deve servir como reflexão profissional e, segundo Darido e Rangel (2018), o planeamento da aula deve estar alinhado com as orientações curriculares e com o projeto educativo da escola, garantindo coerência entre o sistema educativo e a práticas pedagógicas.

Em suma, a elaboração dos planos de aula não se limita à organização de conteúdos e atividades, mas sim, uma tomada de decisão relativa aos conteúdos pedagógicos e necessidades dos alunos, tudo isto contribui para potenciar a disciplina de Educação Física transformando-a numa disciplina mais inclusiva e transformadora.

Tendo em conta os planos de aula elaborados por mim enquanto professora estagiária e divididos em três dimensões, numa parte inicial estavam abordados os objetivos da aula, os exercícios de aquecimento de modo a preparar a turma para a fase fundamental da aula. Nessa fase estão descritos os principais exercícios, organizados sequencialmente e logicamente, nalguns casos devem ser ajustados ao perfil dos alunos. Por fim, a parte final, onde estão descritos os exercícios referentes ao retorno à calma, redução da frequência cardíaca (quando assim o exige), esclarecimento de dúvidas, alongamentos, preparação para a aula seguinte e encerramento da mesma.

Desta forma, numa fase inicial do estágio planeei os conteúdos das aulas mensalmente, ajustando os exercícios semanalmente, quando comecei a ganhar mais confiança e à vontade,

acabei por deixar os planos semanais e recorrer numa grande maioria aos planos mensais. Para mim, enquanto estagiária foi o que resultou, não creio ser a forma mais correta de execução, mas foi o que fez sentido no meu caso.

Figura IX Plano aula aluno c/ NEE



Agrupamento de Escolas de Vendas Novas
 PES- Prática de Ensino Supervisionada | ISEIT-Almada
 Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
 Aula Lecionada



Plano de Aula			
Professora: Tatiana Veríssimo	Data: 16/09/2024 Hora: 12-25h- 13:15h	Nº alunos: 1 Turma: 12ºD	Local: Pavilhão Municipal de Vendas Novas
Objetivo Geral: Estimulação das capacidades físicas e cognitivas.	Objetivo específico: Desenvolver e aprimorar as capacidades aprendidas, sempre com o objetivo da aquisição de novas capacidades. Material: • Arcos • Bolas esponja • Cordas • Cones • Mini Trampolim • Colchões de queda	Observações: Os planos de aula são elaborados exclusivamente para a aluna X, devido ao acompanhamento exclusivo, prestado por mim, estagiária.	

Atividades	Componentes Críticas	Objetivo
• Deslocamentos • Circuito • Flexibilidade • Alongamentos	7. Ativação Muscular e cardiorrespiratória; 8. Mobilização/ aquecimento das articulações; 9. Preparação para os exercícios.	O objetivo desta aula é promover a coordenação, destreza e proporcionar bem estar à aluna. Será montado um circuito com várias estações, nomeadamente: 1. Saltar p/ dentro dos arcos, identificando por cores; 2. Fazer a simulação de saltar à corda; 3. Balanços no trampolim (c/ ajuda) 4. Manipulação de bolas; *Este circuito deve ser executado, tantas vezes quanto a aluna conseguir colaborar.

Figura X Exemplo de Plano de Aula - turma completa



Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

PES- Prática de Ensino Supervisionada | ISEIT-Almada

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Aula Lecionada



Plano de Aula			
Professora: Tatiana Veríssimo	Data: 4/02/2025 14/02/2025 Duração: 90 min	Nº alunos: 26 Turma: 12º D	Local: Pavilhão Municipal de Vendas Novas
Sumário: Condição Física – Abdominais; Flexões; Flexibilidade dos membros inferiores Andebol – Jogo 5x5.	Objetivo específico: Condição Física – Avaliação do Fit Escola de Abdominais; Flexões; Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e Alcança). Andebol – Colocar em prática no jogo 5x5 o trabalhado nas aulas Material: • Coluna • Telemóvel • Bolas de andebol • Coletes	Observações: -	

Tarefas		T ¹ Pausas p/ hidratação 1'
Parte Inicial	Conversa c/ alunos; conteúdos da aula; chamada; informações; Aquecimento articular; • Os alunos são divididos em dois grupos.	15
Parte Fundamental	Estação 1: Avaliação de Abdominais (FitEscola) Os alunos realizam o teste de abdominais da bateria FitEscola, executando o maior número possível de repetições ao ritmo de uma cadência pré-definida. • O objetivo é avaliar a força de resistência dos músculos abdominais. • A turma é dividida em pares: um aluno executa o teste enquanto o outro conta as repetições. • No final, trocam de função. Estação 2: Avaliação de Flexões (FitEscola) Os alunos realizam o teste de flexões de braços da bateria FitEscola, executando o maior número possível de repetições ao ritmo de uma cadência pré-definida. • O exercício consiste no movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços, com controlo e boa postura. • O objetivo é avaliar a força de resistência dos membros superiores. Dois grupos realizam um jogo de andebol 5x5, colocando em prática os gestos técnicos e princípios táticos trabalhados nas aulas. • Após o jogo, os grupos trocam com os que estão a realizar a avaliação do senta e alcança. Estação 4: Avaliação Senta e Alcança (FitEscola) Os alunos realizam o teste de Senta e Alcança da bateria FitEscola, que consiste na flexão máxima do tronco a partir da posição sentada no chão, com as pernas estendidas. • O objetivo é avaliar a flexibilidade dos músculos posteriores dos membros inferiores.	40
Parte Final	Alongamentos: - Retorno à calma; - Balanço da Aula; - Esclarecimento de dúvidas	10

Sucesso ensino-aprendizagem

O sucesso de um professor não se mede apenas pelos resultados obtidos pelos alunos, mas sobretudo pela capacidade de promoção de aprendizagens, pela capacidade de inspirar, motivar e dar autonomia. Segundo Shulman (1987), o professor dito “eficaz” é o que domina o conteúdo disciplinar, compreende os processos de ensino-aprendizagem e tem a capacidade de transformar os conteúdos em experiências didáticas e acessíveis aos seus alunos. Para Hattie (2009) o impacto que o professor cria nos seus alunos, é um dos fatores determinantes para o sucesso escolar daquele indivíduo. O professor deve refletir sobre as suas decisões e ações de modo a evoluir significativamente. Para Tardif (2013), a evolução de um docente acontece ao longo de toda a sua vida académica e profissional, pois vai construindo a sua identidade e afirmando a sua postura no mundo da docência. Fullan (2008) acredita que o sucesso de um bom professor depende da sua capacidade de aprendizagem, esta deve ser contínua. O docente deve procurar ser um profissional adaptativo, reflexivo, saiba trabalhar em equipa e que partilhe e busque constante conhecimento. Esta perspetiva é corroborada por Hammond (2017) que, considera que a busca constante de novas estratégias se traduz na melhoria da qualidade do ensino. Para Perrenoud (2001), o professor de sucesso é aquele que é capaz de gerir situações complexas, tomar decisões éticas e avaliar de forma contínua as suas práticas. Para além das competências técnicas e pedagógicas inerentes à profissão, o autor Nóvoa (2009) defende que, ensinar é um ato de compromisso, exigente no que toca à empatia, escuta ativa e autenticidade.

Assim sendo, o sucesso de um bom professor resulta da conjugação de diversas dimensões, entenda-se: domínio científico e pedagógico, reflexão sobre as suas práticas, ética, capacidade de adaptação e busca constante pela melhoria.

Enquanto estagiária, antes da execução de qualquer matéria, procurei sempre perceber as necessidades dos meus alunos, colocando-lhes questões, conversando individualmente com alguns, colocando-os “à prova” sem que dessem conta.

De acordo com as Aprendizagens Essenciais definidas para o 2º e 3º ciclo e secundário, organizou-se a disciplina de Educação Física em três áreas fundamentais: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Tendo em conta o enquadramento curricular, desenvolvido pela Direção-Geral da Educação e o regulamento pelo Decreto-Lei n.º 55-/2018, de 6 de julho, e pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, assegura uma abordagem pedagógica, progressiva e adequada ao perfil dos alunos (Direção-Geral da Educação, 2018).

A área das Atividades Física, engloba a vertente das modalidades desportivas, atividades rítmicas e expressivas, jogos tradicionais, exploração de natureza, estando esta dividida pelos três níveis de classificação: introdutório, elementar e avançado. A aptidão Física segue as orientações do programa FITescola, dando ênfase ao desenvolvimento das capacidades aeróbias e musculares, com meta para que todos os alunos atinjam o nível denominado por “Zona Saudável”. Por fim, mas não menos importante, a área dos conhecimentos, incidindo no desempenho motor, na adoção de hábitos saudáveis, promovendo os conhecimentos mais táticos.

Em suma, este modelo curricular valoriza a formação integral, promove o equilíbrio emocional, desempenho físico, conhecimento e a consciencialização da importância da saúde e do bem-estar. Enquanto professora estagiária, deparei-me com vários desafios que, contribuíram de forma decisiva para o fortalecimento das minhas competências profissionais e para o meu crescimento enquanto professora. O papel do professor de EF ultrapassa a “mera” transmissão de conhecimentos, implica muita responsabilidade ética, social e pessoal dos alunos. Para que o processo de ensino-aprendizagem seja realmente eficaz, é essencial dispor de um projeto pedagógico consistente, com objetivos bem definidos, que transmita valores e atitudes, pois são competências que levam para a vida.

Ao longo do ano letivo, recorri a várias estratégias pedagógicas que, considerei fundamentais para assegurar a qualidade das aulas. Procurei criar um ambiente de aprendizagem positivo e dinâmico, fomentando sempre o interesse e motivação dos meus alunos. Tentei sempre privilegiar o tempo útil de prática enquanto ia incentivando à ética desportiva, estimulando sempre para a cooperação, espírito de equipa e respeito. Através de feedbacks construtivos ajudei os alunos a evoluir e a melhorar as suas competências. Tentei manter rotinas de forma a criar um ambiente organizado, as aulas, matérias e atividades foram programas de forma a existir progressão, sempre adaptadas às capacidades individuais de cada um. Fiz por adotar um estilo de ensino onde houvesse espaço para participação e ainda, dei extrema importância à construção de empatia, inclusão e construção de relações interpessoais, sempre em função do sucesso educativo e do bem estar dos alunos. Segundo Vieira (2007), a gestão equilibrada do tempo de prática das atividades revela uma competência essencial, de forma a assegurar um ensino eficaz, mais se deve saber que, os modelos de ensino da Educação Física, devem resultar de uma avaliação das características dos estudantes. O autor distingue dois modelos principais: modelo por bloco e modelo por etapas. No primeiro, as matérias são trabalhadas de forma concentrada, tendo uma longa duração (ex.: 1 semestre), requerem repetição, sendo que, o modelo por etapas defende a distribuição dos conteúdos, permitindo uma abordagem mais diversificada e que, na minha opinião em concordância com o autor, potencia a aprendizagem dos alunos a longo prazo. Nem só de conteúdos se fazem as modalidades e o ensino, se a informação não for bem comunicada ou recebida, de nada serve saber as matérias de forma criteriosa. Posto isto, Rink (2014) fala sobre os estilos de ensino e caracteriza-os por: comando direto, onde o professor assume o controlo total da aula, define instruções, ritmo e feedback. Depois fala de mais dois tipos: descoberta guiada e ensino recíproco que incentivam à reflexão, abrem espaço para diálogo, promovem o sentido crítico para a resolução de problemas e oferecem ao aluno um papel mais participativo (Metzler, 2011).

Desta forma, a escolha do ensino deve depender das próprias características do docente, adequá-las às turmas e às suas necessidades. Eu, enquanto estagiária, adotei os 3 estilos, na lecionação das três turmas, dependendo das matérias e do funcionamento da aula.

Avaliação

A avaliação é uma das principais dimensões centrada no processo de ensino e aprendizagem, assume um papel regulador e orientado para os alunos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho que, define o currículo do ensino básico e secundário em Portugal, defende que a avaliação deve ser sistemática e diversificada de modo a desenvolver as competências dos estudantes. No caso concreto da Educação Física, a avaliação está centrada em quatro dimensões: motora, cognitiva, afetiva e social. Segundo Bento (2003), o método avaliativo na disciplina, deve ter em conta a singularidade de cada aluno, ou seja, deve ter em atenção o seu desempenho num todo, o esforço, a participação e as características individuais. Para Rosado e Mesquita (2011), a avaliação deve estar articulada em três componentes: avaliação diagnóstica (inicial), avaliação formativa (ao longo do ano letivo) e a avaliação sumativa (define as aprendizagens alcançadas no final de cada período, semestre ou unidade didática). Estes três itens permitem uma visão mais global e justa do percurso do aluno. O professor deve adotar várias estratégias de forma à obtenção da melhor avaliação dos seus alunos, através da observação direta, registos de desempenho, fichas de autoavaliação e momentos reflexivos individuais ou em grupo, refere Graça e Januário (2014). O papel da estagiária deve assentar na procura relativa ao processo avaliativo dos alunos, embora a decisão final tivesse passado sempre pelos orientadores cooperantes, pois eram os professores titulares. A forma de lançamento de notas no agrupamento onde estagiei foi feita através de uma plataforma, e os dados foram descarregados pelos professores titulares. Durante o percurso as avaliações que foram efetuadas, houve participação da estagiária em momentos pontuais e em aula, baseando-se no tipo de avaliação que os orientadores executavam, ou seja, através de uma ficha com as várias componentes avaliativas, consoante a prestação do aluno, era-lhes atribuída uma pontuação de 0 a 3 ou, noutros casos, o critério de “revela” ou “não revela”. Foi sem dúvida uma das partes mais difíceis de perceber, pois foi algo que nunca tinha realizado, daquela forma e obrigou, mais uma vez, a sair da zona de conforto.

A avaliação deve assumir um carácter formativo e educativo, voltado sempre para o progresso e não apenas para o resultado final. Para Marques (2012), o fornecimento de feedbacks contribui para o desenvolvimento da autonomia e responsabilidade dos alunos, ajudando-os na compreensão do seu próprio processo de aprendizagem.

Assim sendo, a avaliação dos alunos deve ser vista como uma prática pedagógica, essencial à melhoria do ensino, mais do que medir resultados, avaliar deve significar compreensão, esforço, dedicação, respeito e reconhecimento, garantindo uma educação verdadeiramente inclusiva e participativa.

Em suma, no que diz respeito ao processo de avaliação dos meus alunos apenas sugeri notas e auxiliei os orientadores aquando do lançamento das mesmas, basicamente o meu papel foi mais sugestivo e não tanto efetivo. Obtive todos estes documentos através dos orientadores, sendo que a parte oficial da decisão e lançamento de notas foi efetuada por eles. Assim sendo, como todos os processos avaliativos, este serviu para medir a evolução das turmas, de cada aluno e do ano letivo.

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

Na área III, o principal objetivo foi desenvolver e criar ligações junto da comunidade educativa do Agrupamento. A participação em diversos eventos e atividades, contribuiu para que a minha experiência enquanto estagiária fosse realmente significativa; participei em reuniões de encarregados de educação, direção de turma e do departamento de Educação Física.

Para adequar a participação às atividades e contexto, houve a necessidade de conhecimento do Projeto Educativo que o Agrupamento oferece e, de acordo com o Decreto-Lei n.º137/2012, o Regulamento Interno e os Planos de Atividades, são documentos obrigatórios para o arranque e bom funcionamento do ano letivo. Estes documentos permitem uma gestão autónoma das escolas, são aprovados para três anos e definem os valores, princípios e estratégias de orientação educativa. Na primeira reunião do departamento de EF, ficaram definidas as atividades a realizar ao longo do ano letivo, como forma de incentivo e promoção desportiva. A primeira atividade a ser celebrada foi o “Dia Europeu Sem Carros” no dia 22 de Setembro de 2024, articulado com as turmas do curso profissional de Desporto e com a Câmara Municipal, esta atividade tem o intuito de sensibilizar os alunos e a população em geral, (pois é um evento aberto à comunidade) para a diminuição do uso do carro, demonstrando outros meios de transportes como alternativas.

No dia 29 de setembro de 2024, celebrou-se o “Dia Europeu do Desporto”, que contou com uma caminhada para todos os alunos do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, aberto ainda à população, e com uma mini aula de zumba para finalizar. Nesta atividade, apesar de, não ter tido um papel ativo na dinamização, serviu para proporcionar uma agradável aproximação da comunidade escolar. No dia 13 de novembro decorreu o “Corta-Mato”- fase escolar onde tive a oportunidade de participar na sua dinamização, fui responsável pela montagem e desmontagem de material, organização e distribuição dos alunos antes e durante a prova. Foi muito gratificante participar neste tipo de atividades pela primeira vez como “professora”, estar “do outro lado”, e contribuir para uma atividade tão apreciada por muitos e com um nível de organização alto. Seguindo para a próxima atividade, celebrou-se no dia 03 de dezembro de 2024, o “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência”, onde decorreram várias atividades de desporto adaptado, nomeadamente: boccia, goalball e voleibol sentado. Estas atividades tiveram como principal intuito a sensibilização dos alunos para a problemática, dar a conhecer as modalidades e trabalhar no processo de inclusão. No dia 20 de dezembro, decorreu no agrupamento o habitual “Torneio Inter-turmas de Basquetebol”, onde todas as turmas formam uma equipa e, após sorteio, jogam umas contra as outras. Nesta atividade, colaborei em diversas áreas, desde a montagem e desmontagem, anotação dos pontos e das equipas vencedoras. Após a conclusão do primeiro semestre e estando envolvida em todas as atividades extra aulas, reconheço que foram importantes, pois permitiram-me aprofundar os conhecimentos em algumas modalidades, perceber a dinâmica e o envolvente antes da competição. O nível de responsabilidade desenvolveu-se muito ao longo de todo o ano letivo. Decorreu no dia 10 de Março de 2025 a prova de “Mega Sprint- fase distrital”, neste evento a responsabilidade foi maior, pois fui responsável por coordenar uma das provas, nomeadamente a de salto em comprimento, nos escalões iniciados e juvenis femininos e masculinos, realizei a chamada dos participantes, distribui, conjuntamente com uma professora do agrupamento os auxiliares no alisamento da areia e na medição do salto. Foi um dia de provas muito atípico, pois as condições climáticas não foram as mais favoráveis, choveu torrencialmente o dia inteiro,

mas, mesmo assim não impediu o sucesso das provas e prosseguimos até ao fim. Esta atividade só “prova” o quão resiliente e adaptável tem de ser um professor de educação física, pois lidamos com situações incontornáveis. atividade com auxiliei na montagem e desmontagem do material, contagem de pontos, fui ainda árbitra de um jogo de alunos do 2º ciclo, estes tiveram uma adaptação à modalidade, o torneio deles chamava-se “ Bola ao Capitão”, era composto por dois jogadores, 1 rapaz e 1 rapariga da mesma turma e o objetivo era passar a bola para o campo adversário sem o mesmo a agarrar, eram permitidos os gestos técnicos como “ passe de dedos e manchete” e ainda agarrar a bola, quando a mesma vinha do campo adversário. Foi um torneio que decorreu de forma bastante positiva, com a duração de uma manhã. De tarde o horário escolar era cumprido com normalidade. Nos dias 09 e 10 de Maio de 2025, o agrupamento organizou e coordenou um dos maiores eventos do Alentejo, os “Campeonatos Regionais de Atletismo, Badminton e Ténis de Mesa”. Esta atividade envolveu alunos e professores de todo o Alentejo. Foi necessária a distribuição de refeições, encaminhamento de alunos, professores e familiares, montagem e desmontagem de materiais, condução de provas, anotação de tempos, classificações de provas, receção e distribuição de materiais de acomodação (camas, cobertores, almofadas, etc...) e, fiz parte de todo o processo, foram dois dias exaustivos mas muito gratificantes. Existiam jogos durante todo o dia, com pausas entre eles e das várias modalidades, mais uma vez fiquei responsável por uma prova de salto em comprimento dos escalões iniciados e juvenis femininos e masculinos. Auxiliei nas provas de salto em altura e no lançamento do peso, na montagem e desmontagem do material e anotação de classificações. De todas as atividades que existiram, esta foi sem dúvida a mais exigente mas também a que mais competências me deu, foi uma “azáfama” e tinha de auxiliar em várias estações, mas o que retiro da experiência é o produto final, as competências adquiridas, a parabenização dos restantes elementos, alunos e professores pelo ótimo serviço prestado. No dia 27 de Maio de 2025 o agrupamento recebeu a visita da Associação de Atletismo de Évora, dando formação ao curso profissional de desporto do nosso agrupamento, bem como a elaboração de atividades práticas com os alunos do 5º, 6º, 7º e 8º ano. Nesta atividade o meu papel foi de observadora, e auxiliei os alunos do curso profissional, dando-lhes dicas de melhoria na atuação com os restantes alunos.

Já no término das atividades letivas, decorreu no dia 06 de Junho de 2025 o último torneio inter-turmas, desta vez de futsal. A modalidade futsal é sempre a última modalidade a ser implementada em torneios, pois é o desporto mais praticado pelos estudantes, no horário extraescolar e assim, ficou decidido em conselho geral. Nesta atividade participei ativamente como em todas as outras, montagem, desmontagem de material, auxiliar nos resultados, papel de árbitro. Desta vez a atividade não correu de forma 100% positiva, pois futsal é um desporto que causa bastantes desentendimentos entre alunos/ equipas, mas, todo o restante decorreu de forma normal e positiva.

Terminadas as atividades, vêm as reuniões finais: reunião de departamento de Educação Física e formação de escalada, no dia 24 de junho de 2025, onde participei como observadora numa fase inicial e demonstrei várias vezes a execução dos gestos técnicos da modalidade. A reunião de desporto escolar dia 30 de junho de 2025 foi marcada de urgência pois estava em atraso, foi online, e só participei única e exclusivamente como observadora, pois não me foi possível estar presente até ao final. Por fim a última reunião, também online, no dia 04 de julho de 2025, que serviu essencialmente para a recolha de feedbacks por parte dos professores, relativos às

turmas e ao ano letivo.

O ano letivo foi encerrado com um arraial no dia 11 de julho de 2025, organizado pelo orientador e mais dois colegas do grupo de educação física, onde o meu papel como estagiária foi o de auxiliar na reposição de sobremesas, levantar mesas e desfrutar da atividade, servindo ainda para uma maior aproximação dos restantes docentes de outras escolas e disciplinas.

Desporto Escolar

Uma das componentes que foi tida em conta para a correta realização do estágio pedagógico, assenta na assistência e ou participação nalguma modalidade do Desporto Escolar. Tentando coordenar os horários de trabalho com os de estágio, foi-me possível participar na modalidade de Voleibol feminino, escalão juvenis todas as terças, 2h semanais, todos os treinos foram planeados pelo professor orientador, e eu fiquei responsável pelo auxílio dos alunos nos gestos técnicos e em situação de jogo. No 2º semestre os horários foram alterados e eu deixei de conseguir participar ativamente no desporto escolar, tentei colmatar esta diferença horária, indo assistir a torneios ligados ao desporto escolar mas, de outras modalidades. Na escola existiam 7 modalidades: Voleibol masculino e feminino, escalão juvenis, basquetebol, juvenis masculinos e femininos, xadrez misto, badminton iniciados femininos e masculinos, ténis de mesa, iniciados masculinos, desporto comunidade, misto sem escalão, pois é aberto à comunidade e por fim andebol, juvenis masculinos. Considerei esta experiência importantíssima, pois permitiu-me aprofundar os conhecimentos na modalidade de voleibol, o que contribuiu e muito para o meu desenvolvimento enquanto estagiária e futura professora. Apliquei técnicas que não conhecia, aprofundei os conteúdos técnicos e táticos, aprendi várias estratégias de como dar um treino de voleibol para vários níveis. Ao longo do ano letivo tentei ter sempre uma abordagem didática na experiência de coadjuvação, a modalidade enriqueceu o meu curriculum.

5.1.2. Alunos Inscritos

Na modalidade de Voleibol feminino, escalão juvenis, estiveram inscritas 36 alunas.

5.1.3. Horários dos treinos

Terças e sextas: 13:35h- 14:25h

Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

“ Níveis de Competência Motora em Crianças do 2º ciclo do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas em função do volume de atividade física e desportiva”

Tatiana Veríssimo[1] Samuel Honório [2]

[1] Agrupamento de Escolas de Vendas Novas

[2] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada; Insight - Piaget Research Center for Ecological Human Development, Instituto Piaget, Almada, Portugal

Resumo

Enquadramento: A competência motora (CM) é definida como a capacidade de um indivíduo para realizar um conjunto diferenciado de tarefas e desafios motores de acordo com as suas capacidades fisiológicas. Entende-se que a CM facilita a participação em atividades físicas e desportivas durante a idade escolar. Este tipo de competência é essencial para o desenvolvimento físico e psicológico em crianças em que níveis mais elevados de CM estão positivamente correlacionados com a saúde física, o aumento da autoestima e o maior prazer nas atividades físicas. **Objetivos:** o estudo teve como objetivo avaliar os níveis de competência motora evidenciados por alunos do 2.º e 3.º ciclo em função da sua atividade física e desportiva. Foram analisadas diferenças entre géneros, entre o volume de atividade física semanal e o tipo de modalidade praticada, individual ou coletiva. **Métodos:** A amostra foi constituída por 70 alunos, pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Vendas Novas com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos, do sexo feminino e masculino. Como instrumento de recolha de dados, foi elaborada uma ficha individual para registo de dados sociodemográficos e dos resultados obtidos pelos alunos em cada teste e ainda uma bateria de testes MCA (Motor Competence Assessment), composta por 2 testes em cada categoria de competência motora, sendo que os utilizados foram os de estabilidade e locomoção. Para o tratamento de dados foi utilizado o *Software Statistical Package for Social Sciences™* (SPSS, versão 29.0, IBM Corporation). **Resultados:** na comparação entre géneros o feminino apresenta melhores resultados comparativamente ao masculino em todas as tarefas; relativamente ao número de vezes que praticam atividade desportiva para além da EF na escola, os alunos com mais prática apresentam melhores valores em todas as tarefas realizadas; na divisão entre modalidades desportivas praticadas os alunos que praticam rugby apresentam os valores mais elevados em todas as tarefas realizadas de competência motora. **Conclusões:** Concluiu-se que a prática regular de atividades físicas e desportivas está inteiramente ligada ao nível de competência motoras das crianças, promovendo maiores níveis de desenvolvimento motor percebido. Com a realização deste estudo, conclui-se que é essencial a promoção e sensibilização para a prática desportiva e que a escola, articulada com as atividades extra curriculares são determinantes no que diz respeito ao desenvolvimento integral do aluno.

Palavras-Chave: Competência Motora; Atividade Física e Desportiva; Crianças; Escola

Abstract

Background: Motor competence (MC) is defined as an individual's ability to perform a differentiated set of motor tasks and challenges according to their physiological capabilities. MC is understood to facilitate participation in physical and sporting activities during school age. This type of competence is essential for the physical and psychological development of children, where higher levels of MC are positively correlated with physical health, increased self-esteem, and greater enjoyment of physical activities. **Objectives:** This study aimed to evaluate the levels of motor competence demonstrated by students in the 2nd and 3rd cycles of basic education (grades 6-9) based on their physical and sporting activity. Differences were analyzed between genders, the volume of weekly physical activity, and the type of activity practiced (individual or team). **Methods:** The sample consisted of 70 students from the Vendas Novas School Group, aged between 11 and 13 years, both male and female. As a data collection instrument, an individual form was developed to record sociodemographic data and the results obtained by the students in each test, as well as a battery of MCA (Motor Competence Assessment) tests, composed of 2 tests in each category of motor competence, the latter being those of stability and locomotion. The Statistical Package for Social Sciences™ (SPSS, version 29.0, IBM Corporation) software was used for data processing. **Results:** In the comparison between genders, females showed better results compared to males in all tasks; regarding the number of times they practice sports activities in addition to physical education at school, students with more practice showed better values in all tasks performed; in the division between sports modalities practiced, students who practice rugby showed the highest values in all motor competence tasks performed. **Conclusions:** It was concluded that the regular practice of physical and sporting activities is entirely linked to the level of motor competence of children, promoting higher levels of perceived motor development. This study concludes that promoting and raising awareness about sports practice is essential, and that the school, in conjunction with extracurricular activities, plays a crucial role in the student's holistic development.

Keywords: Motor Competence; Physical and Sports Activity; Children; School

Introdução

Enquanto agentes promotores do desporto e bem estar, deparamo-nos, há vários anos, com uma realidade inquietante que, se debruça na dificuldade de execução de habilidades motoras básicas, nos movimentos de fluidez, na capacidade de relacionamento e expressão, das crianças. Atualmente o nível de desenvolvimento das crianças é baixíssimo e deve ser enaltecido e tomado com um principal foco de atenção diariamente. O movimento faz parte da vida do ser humano, contribuindo para o seu bem estar físico social e emocional e, essencialmente numa fase precoce do seu desenvolvimento onde, correr, saltar, caminhar, rebolar, agarrar, trepar, deveria fazer parte desse “estádio” mas, a verdade é que, nos dias de hoje, são raras as crianças que crescem com capacidade de autonomia no que, diz respeito ao comportamento motor. Neste contexto, a variante “competência motora”, assume um papel essencial e determinante, tratando-se da capacidade em realizar tarefas/ atividades com eficácia e controlo, no que concerne, às tarefas básicas do quotidiano de uma criança. Existem fatores e atitudes fundamentais no que toca à mudança destes comportamentos, como a prática regular de atividade física, participação em modalidades desportivas, apoio e incentivo familiar, contexto escolar e o género. (Logan et al., 2021; Barnett et al., 2022). Esta problemática suscitou interesse e levou ao querer agir e compreender a causa por detrás desta quase “analfabetização do movimento”, pois, nós, como professores de Educação Física, temos como papel principal, entre outros, não ensinar apenas as modalidades, mas sim promover a cultura desportiva, incentivar e servir de exemplo, estimular e promover um estilo de vida ativo e saudável a crianças, futuros adultos. A realidade é que nem todos têm as mesmas oportunidades de desenvolvimento, mas, na minha humilde opinião, a principal causa para estes acontecimentos são, as novas tecnologias, uma vez que, consomem por completo a capacidade de raciocínio lógico de uma criança. A informação é lhes dada “de mão beijada”, só não é filtrada. É notório este tipo de comportamentos não só nas aulas de Educação Física, mas também na postura diária que assumem, na auto-estima, nas tarefas básicas do dia-a-dia o que, os prejudica de forma gravosa. Foi com estas observações em mente que decidimos investigar o tema. Quisemos perceber, com base em dados concretos, quais são os níveis de competência motora evidenciados pelos alunos do 2º ciclo do ensino básico. Interessa-nos perceber se há diferenças entre géneros, se o volume de atividade física semanal tem influência real nesse desenvolvimento, e até se o tipo de modalidade que praticam, individual ou mais coletiva, apresenta diferenças. Este trabalho não pretende ser exaustivo, mas sim que guie e forneça ferramentas autênticas e essenciais à mudança das diretrizes seguidas pelas crianças da geração Z. Para firmar o processo de investigação declaram-se estudos nacionais e internacionais, corroborando as evidências teóricas. Com o intuito de validar a robustez empírica do estudo, foi apresentado um consentimento informado a ser preenchido e assinado pelos encarregados de educação, posteriormente como instrumento de recolha de dados, uma ficha individual referente à aquisição de informação sobre os dados sociodemográficos e os resultados obtidos e ainda, uma bateria de testes MCA (Motor Competence Assessment), composta por 2 testes em cada categoria de competência motora nomeadamente a de estabilidade (com os testes de Shuttle-run e saltos horizontais) e de locomoção (a transferência de plataformas e os saltos laterais). Anseia-se que os resultados obtidos consigam estabelecer uma relação com as variáveis em estudo e que forneçam diretrizes para uma evolução significativa dos comportamentos

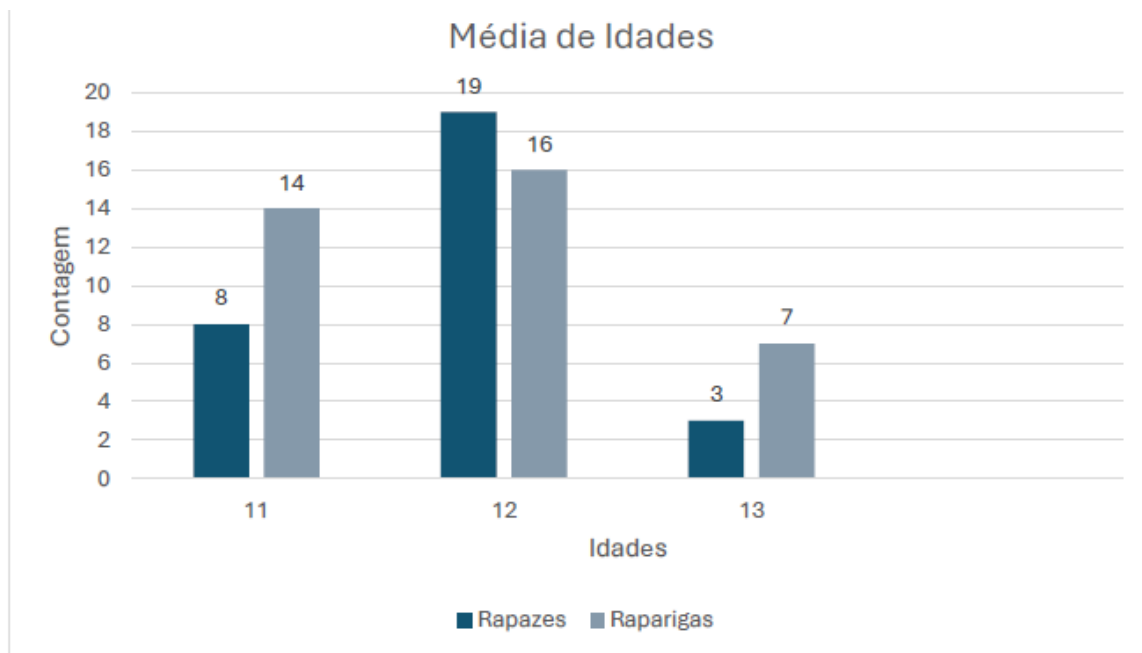
motores, que possam ser criados programas e ou medidas curriculares adaptativas, eficazes. Com este estudo, pretende-se fazer face a problemáticas encontradas e consideradas urgentes, tendo como base: A percepção dos níveis de competência motora evidenciados por alunos do 2.º ciclo em função da sua atividade física e desportiva no agrupamento de escolas de Vendas Novas. O que nos move não é apenas o rigor científico, mas sobretudo a possibilidade de contribuir para uma Educação Física mais atenta, mais justa e mais eficaz. Uma Educação Física que olha para o aluno como um todo, e que ajuda cada um a desenvolver o seu potencial motor, independentemente do seu ponto de partida. Com este trabalho, pretendi não só identificar os níveis de competência motora, mas também compreender como essa competência se relaciona com os hábitos de atividade física dos alunos. Para isso foram definidas as seguintes linhas orientadoras: Realização de uma revisão da literatura e recolha de informação sobre o tema e a análise dos dados. A competência motora (CM) é definida como a capacidade de um indivíduo para realizar um conjunto diferenciado de tarefas e desafios motores de acordo com as suas capacidades fisiológicas. Entende-se que a CM facilita a participação em atividades físicas e desportivas durante a idade escolar (Stodden et al., 2008). Este tipo de competência é essencial para o desenvolvimento físico e psicológico em crianças em que níveis mais elevados de CM estão positivamente correlacionados com a saúde física, o aumento da autoestima e o maior prazer nas atividades físicas (Barnett et al., 2009). As crianças com boa CM praticam AF mais regularmente o que desempenha um papel crucial nos níveis de aptidão relacionados com a saúde, redução do risco de obesidade e comportamentos sedentários (Behan et al., 2020). Para contextualizar empiricamente estes fatores, segundo Anne (2023) defende a competência motora, entendida como a capacidade de executar com eficiência movimentos básicos, tais como: manipulação, locomoção e exercícios de equilíbrio, estão diretamente relacionados com atividades físicas e desportivas, para além das horas letivas da disciplina de EF. Nesse estudo, foi identificado que as crianças em fase de transição da infância para a pré-adolescência, apresentam níveis elevados de competência motora real e percebida, do que os que não praticam atividades fora do horário escolar. Com o avançar da idade, a relação entre estes dois fatores torna-se maior, aumentando as capacidades motoras desenvolvidas. Mais se concretiza que, o facto de as crianças atingirem um determinado nível de capacidades motoras, mais probabilidade terão de se envolver em atividades desportivas fora da escola. De uma forma prática, as crianças que apresentam melhores controlos motores, tendem a ser mais confiantes, motivadas e participativas, reforça Barnett et al. (2024). A competência motora é reconhecida como um fator determinante no que diz respeito ao envolvimento das crianças em atividades desportivas. Vários estudos demonstram que os níveis elevados de CM estão diretamente associados à participação num desporto organizado. (Barnett et al., 2022; Flôres et al., 2024). A evidência científica realça a importância na promoção de atividades desportivas em idades precoces (12-13 anos), pois define-se como um período de consolidação motora e criação de hábitos de vida saudáveis e ativos que, tendem a perdurar até à fase adulta. Deste modo, investigar em competência motora em contexto escolar e fomentar o incentivo na participação de atividades extra curriculares, promove a criação de jovens mais confiantes, saudáveis e reforça o papel da Educação Física como mediadora de conhecimento e prática efetiva. Assim sendo, o sucesso para a aquisição de competências motoras passa pela estimulação, experimentação, incentivo e criação de hábitos ativos, tais como praticar desporto, em horário extra escolar.

Materiais e Métodos

Tipo de estudo e Participantes

Trata-se de um estudo observacional, descritivo e de corte transversal. A amostra foi constituída por 69 participantes 39 raparigas e 30 rapazes, com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos. Como critério de inclusão: a participação de alunos que frequentam as aulas de EF e que praticam outras modalidades desportivas fora do contexto escolar ; e como critério de exclusão, alunos que no momento das avaliações apresentassem algum tipo de lesão.

Gráfico 1 – descrição do número de alunos por idade e género.



Neste gráfico podemos observar a distribuição das idades dos alunos participantes, divididos por género (rapazes e raparigas). A análise permite:

1. Idade predominante:

- A maioria dos alunos tem 12 anos, sendo a faixa etária mais representativa da amostra.
- Existem 19 rapazes e 16 raparigas com 12 anos, o que mostra um equilíbrio relativamente próximo entre os géneros.

2. Distribuição etária:

- Aos 11 anos, observa-se um número menor de rapazes (8) comparativamente às raparigas (14).
- A diferença entre géneros, embora visível, não é acentuada, o que indica uma amostra relativamente equilibrada em termos de participação.

Objetivos do Estudo

Foram definidos como objetivos para este estudo:

Objetivo geral: Avaliar os níveis de competência motora evidenciados por alunos do 2.º e 3.º ciclo em função da sua atividade física e desportiva.

Objetivos Específicos:

- Saber quais os níveis de CM dos alunos de 2.º ciclo
- Saber quais os níveis de CM dos alunos de 3.º Ciclo
- Identificar e relacionar os níveis de CM entre géneros
- Identificar e relacionar níveis de CM em função da modalidade desportiva dos alunos

Variáveis do estudo

Apresentamos como Variáveis Independentes: A Idade, Género, Ano Escolar, Educação Física Escolar e Atividade Desportiva:

Apresentamos como Variáveis Dependentes: Níveis de Competência Motora em termos de estabilidade e níveis de Competência Motora em termos de locomoção.

Instrumentos e Procedimentos

Após a aprovação do projeto pela Comissão Científica do Mestrado, o primeiro passo foi o pedido de autorização à Direção do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas para aplicação do estudo e respetivo consentimento do mesmo por parte dos professores cooperantes. O passo seguinte foi a emissão e entrega dos respetivos consentimentos informados aos Encarregados de Educação dos alunos para que estes estivessem autorizados a participar no estudo. Numa fase inicial foi criada uma base de dados em Excel, como forma de apontamento e descrição dos dados recolhidos, os mesmos foram recolhidos no contexto de estágio, nos tempos livres dos alunos, ou em aulas. A recolha demorou sensivelmente um mês. No documento estão anotados os seguintes itens: número de alunos; género; idade; ano escolar, peso; altura; prática da disciplina de Educação Física; duração; prática de atividades desportiva extra horário escolar; frequência semanal; tipo de modalidade e os testes pertencentes à bateria de testes que avalia a competência motora, o MCA (Motor Competence Assessment), os testes utilizados foram os seguintes: Shuttle Run; Saltos Horizontais; Transferência de Plataformas; Saltos Laterais, seguindo-se dos percentis correspondentes às idades. Pode verificar-se a base de dados no Anexo 1. Relativamente ao instrumento avaliativo MCA, este serve para avaliar a competência motora de indivíduos até aos 23 anos, e é composta por 2 testes para cada categoria da Competência Motora (estabilidade, locomotora e manipulativa), sendo que, não foi possível medir a dimensão manipulativa por erro de material). Desta forma, “estes testes foram selecionados a partir de protocolos e instrumentos frequentemente utilizados e referidos na literatura de Desenvolvimento Motor. Os critérios de inclusão foi serem quantitativos (orientados para o produto) sem um nítido efeito de teto a nível de desenvolvimento (idade) e de fácil execução” (MCA,2016). Os procedimentos passam por: “ Os participantes devem fazer um aquecimento geral antes do início dos testes. Deve ser feita a demonstração e explicação

verbal de cada teste antes da execução. Cada participante deve experimentar cada teste antes da sua administração real. Pode ser dado feedback motivacional; no entanto, não deve ser dado feedback verbal sobre o desempenho das habilidades. Nas tarefas de lançamento / pontapé, os participantes são instruídos a lançar / pontapear a bola com a máxima velocidade que puderem. O MCA completo pode ser administrado em aproximadamente 10 a 15 minutos por participante, porém este tempo pode ser reduzido através da avaliação de pequenos grupos de participantes. O tempo de teste varia de acordo com a idade da criança e a experiência do examinador” (MCA,2016).

Os testes que avaliam a estabilidade denominam-se por: **Transferência de plataformas**, que consiste no maior número possível de transposições laterais das duas plataformas, durante 20 segundos. O participante coloca-se sobre uma das plataformas e, ao sinal de partida, pega com as duas mãos numa outra plataforma, posicionando-a lateralmente à plataforma onde se encontra, passando os seus pés para essa plataforma. A sequência de movimentos é mantida durante 20 segundos. A direção de deslocamento é escolhida pelo participante. A pontuação é obtida de acordo com o número de transposições dentro do tempo limite (20s). O primeiro ponto surge quando o participante movimenta a plataforma da posição inicial para uma posição lateral à plataforma onde se encontra e, o segundo ponto, é contabilizado, quando o participante coloca os dois pés em cima da plataforma movimentada. O resultado do teste provem do somatório das sucessivas movimentações. Os participantes têm duas tentativas e apenas a melhor pontuação é considerada.

Figura XI Teste Transferência de Plataformas



Saltos laterais– O teste consiste em saltar lateralmente, com ambos os pés, que deverão manter-se unidos, durante 15 segundos tão rapidamente quanto possível de um lado para o outro de uma régua de madeira (60 cm comprimento × 4 cm altura × 2 cm largura), dentro de uma área delimitada (100 cm x 60 cm). Cada salto correto (pés juntos sem tocar a régua de madeira e sem sair da zona delimitada) soma 1 ponto. Os participantes têm duas tentativas e apenas a melhor pontuação é considerada.

Figura XII Teste Saltos Laterais



Os que avaliam a locomoção são: **Shuttle Run**– O teste de Agilidade (4x10m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação de agarrar, transportar e colocar um pequeno bloco de madeira num lugar pré-determinado. O participante deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida. Após o sinal sonoro, o participante deve correr o mais rápido possível na direção do bloco A, que está posicionado atrás da outra linha, agarrá-lo e trazê-lo para ser colocado após a linha inicial. Depois, volta para a outra linha para trazer o bloco B. O cronómetro é parado, quando o participante transpõe a linha de chegada com o bloco B na mão. Os participantes têm duas tentativas, sendo considerado o tempo mais rápido.

Figura XIII Teste Shuttle Run



Salto Horizontal a Pés Juntos – O teste de SH consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar. Devem ser efetuados 3 saltos. O valor registado é o melhor resultado das três avaliações (em cm).

Figura XIV Teste Saltos Horizontais



No que diz respeito aos procedimentos avaliativos, o MCA refere que: O melhor resultado de cada teste é transformado em valor percentílico referenciado à idade e sexo do executante, utilizando as tabelas normativas a seguir reproduzidas. Nestas tabelas deve ser identificada a linha correspondente à idade decimal do executante. Nessa linha identifica-se o valor da prestação no teste, e lê-se o valor percentílico respetivo na linha de cabeçalho da tabela. Quando o valor exato não existe na tabela, deverá ser escolhido o imediatamente abaixo (por exemplo, um rapaz de 9,0 anos decimais que tenha realizado 33 saltos laterais será classificado no percentil 70). A pontuação em cada uma das componentes (estabilizadora, locomotora, e manipulativa) resulta da média dos valores percentílicos nos dois testes respetivos. A pontuação relativa ao MCA Total calcula-se pela média dos seis testes individuais.

Procedimentos Éticos

A realização desta dimensão respeitou integralmente os princípios éticos fundamentais que regem a investigação científica no contexto educativo. Todos os procedimentos foram realizados em conformidade com as normas definidas pela comissão de ética do Instituto Piaget, de forma a garantir que a recolha, o tratamento e análise de dados foram realizados de forma transparente. Antes da recolha de dados foi obtida uma autorização da direção do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, bem como um consentimento informado livre assinado pelos encarregados de educação e também garantido o anonimato dos participantes, de acordo com as diretrizes da Declaração de Helsínquia e do Relatório de Belmont.

Procedimentos estatísticos

Relativamente ao tratamento estatístico, os dados foram analisados através do Software *Statistical Package for Social Sciences™* (SPSS, versão 29.0, IBM Corporation), uma ferramenta amplamente conhecida pela sua fiabilidade e validade na análise de dados. Antes de descarregar a base de dados para o SPSS, foi organizado um documento em Excel, de forma a recolher todos os dados sociodemográficos, pertinentes para este projeto.

São apresentados valores mínimos, máximos, médios e de desvio-padrão em termos de estatística descritiva. Em termos de estatística inferencial, para a verificação das diferenças entre grupos, recorreremos ao T-Teste e teste ANOVA One Way, que permitiu comprar as médias dos grupos em estudo, neste caso, os níveis de frequência semanal de prática desportiva fora do contexto escolar comparativamente com os níveis de quem não pratica exercício fora do horário curricular. A aplicação deste teste assentou nos pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias, de modo a garantir a validade dos resultados.

Resultados

Nesta seção apresentaremos os resultados obtidos através dos instrumentos de avaliação utilizados. Desta forma, tentaremos caracterizar a totalidade da amostra quanto aos níveis de velocidade e reação motoras globais em função das variáveis independentes definidas. As tabelas seguintes mostram os resultados obtidos em termos de estatística inferencial e descritiva.

Tabela 3 Descrição da amostra relativa aos testes efetuados e percentis

	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Percentil Shuttle Run	70	5	95	41,01	31,45
Percentil Saltos Horizontais	70	5	95	46,23	29,52
Percentil Saltos Laterais	70	5	70	20,65	16,71
Percentil Transferência de Plataformas	70	5	5	5,00	0,00
Shuttle Run	70	11,10	16,68	13,11	1,20
Salto Horizontal	70	83,00	175,00	141,59	18,75
Saltos laterais	70	14,00	40,00	29,23	5,06
Transferência de Plataformas	70	4,00	12,00	8,20	1,85

Na tabela acima podemos concluir a análise dos vários testes efetuados e os seus respetivos percentis. A análise dos percentis obtidos através dos testes de competência motora, revelam uma correspondência coerente com os valores de referência apresentados no MCA. Os percentis calculados na amostra (Shuttle Run, Saltos Horizontais, Saltos Laterais e Transferência de Plataformas), seguem a mesma escala de classificação dos estudos normativos, variando entre 5 e 95, isto reflete o desempenho motor dos alunos do contexto da PES, comparativamente com os valores pré estabelecidos. Os resultados médios da amostra situam-se no percentil 40 e 50, o que evidência um nível de competência motora intermédio, o que indica que estão próximos da média para a sua faixa etária. No entanto observa-se uma elevada dispersão dos resultados, o que demonstra uma grande variedade de competência motora individual.

Tabela 4 Dados da amostra em função do gênero

Gênero		Shuttle Run	Percentil Shuttle Run	Saltos Horizontais	Percentil Saltos Horizontais	Transferência de Plataformas	Percentil Transferência Plataformas	Saltos Laterais	Percentil Saltos Laterais
Feminino	Média	13,10	49,74	144,30	60,90	8,46	5,00	29,87	23,97
	N	38	39	39	39	39	39	39	39
	Desvio Padrão	1,22	31,01	17,55	25,49	2,01	0,000	4,92	17,44
Masculino	Média	13,14	29,67	138,06	27,17	7,86	5,00	28,40	16,33
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Desvio Padrão	1,20	28,70	19,95	22,95	1,61	0,000	5,20	14,91
Sig.		0,85	0,22	0,79	0,32	0,07	0,52	0,24	0,35
Total	Média	13,11	41,01	141,59	46,23	8,20	5,00	29,23	20,65
	N	68	69	69	69	69	69	69	69
	Desvio Padrão	1,20	31,45	18,75	29,52	1,85	0,000	5,06	16,71

Na tabela acima podemos concluir a análise dos vários testes efetuados e os seus respectivos percentis. Indicando os valores mínimos, máximos, de média e de desvio padrão. No que diz respeito ao (Shuttle Run), podemos observar uma média de 41,01, um desvio padrão de 31,45, existe uma ampla dispersão nos resultados, sem diferenças significativas entre os participantes. Isto indica a heterogeneidade no desempenho, ou seja, algumas crianças apresentam níveis muito baixos, comparativamente com outras. No que diz respeito ao teste de (Salto Horizontal) a média é de 46,23 e o desvio padrão 29,52 e, tal como no teste anterior, observa-se uma variabilidade acentuada dos resultados, o que quer dizer que existe diferentes níveis de força e coordenação motora dos membros inferiores. Nos (Saltos Laterais) a média é de 20,65 e o desvio padrão 16,71, aqui mede-se a agilidade e coordenação o que se traduz em diferenças na velocidade de reação, equilíbrio e ritmo. No teste de (Transferência de plataformas) apresenta um valor constante de 5 e um desvio padrão de 0, o que quer dizer que todos os participantes obtiveram o mesmo resultado, o que poderá traduzir-se num valor fixo, pois não existe variação.

Em suma, a análise estatística dos dados obtidos revela diferenças significativas no que diz respeito ao desempenho motor dos participantes, demonstrando diferentes níveis de competências. Os valores dos testes demonstram uma competência motora globalmente satisfatória. Ainda assim, no que diz respeito à amplitude dos resultados dos percentis nos testes do “Shuttle Run, Saltos Horizontais e Saltos Laterais” indica uma diferença entre os estádios de desenvolvimento dos participantes. Estas diferenças podem estar associadas a diferentes fatores como a experiência motora e o desenvolvimento individual.

Tabela 5 Dados da amostra em função do nº de vezes que praticam atividade desportiva

Número de vezes		Shuttle Run	Salto Horizontal	Transferência Plataformas	Saltos laterais
0	Média	13,33	141,15	8,12	29,23
	N	39	39	39	39
	Desvio Padrão	1,10	21,37	2,02	5,22
1	Média	13,80	138,16	7,50	30,83
	N	6	6	6	6
	Desvio Padrão	0,53	7,35	1,51	5,23
2	Média	12,61	142,65	8,47	28,69
	N	23	23	23	23
	Desvio Padrão	1,35	16,52	1,67	4,94
3	Média	12,15	155,00	9,00	32,00
	N	2	2	2	2
	Desvio Padrão	1,24	1,34	1,56	1,29
SIG.		0,85	0,79	0,07	0,24
Total	Média	13,11	141,59	8,20	29,23
	N	70	70	70	70
	Desvio Padrão	1,20	18,75	1,85	5,06

Na tabela acima, podemos observar que apenas existem diferenças estatisticamente significativas entre raparigas e rapazes no teste das transferências de plataformas (0.07), é possível avaliar através do Sig. Apesar disso, as raparigas apresentam valores médios ligeiramente superiores na maioria dos indicadores, à exceção do teste “ Transferência de plataformas”, onde os rapazes demonstram vantagem. Estes resultados mostram um nível de competência motora equilibrado entre crianças com idades compreendidas entre os 12-13 anos, o que se demonstra concordância com os estudos anteriores de (Barnett et al., 2022; Flôres et al., 2024). Tendo em conta a análise comparativa entre géneros, os dados revelam desempenhos equilibrados em todos os testes aplicados, não tendo as médias atingido valores significativos, o sexo feminino apresenta vantagens nalgumas provas, esses indicadores podem estar inteiramente relacionados com características individuais. Mais uma vez se comprova que, o facto de praticarem regularmente atividade física fora da escola, determina a competência motora das crianças.

Podemos ainda observar a descrição dos dados da amostra dos testes realizados em função do número de vezes que os inquiridos praticam atividade física fora do horário escolar. Os valores tabelados permitem identificar uma tendência positiva entre a frequência da prática desportiva e o nível de competência motora.

No teste do “Shuttle Run”, que avalia a agilidade e a velocidade, é possível observar uma diminuição gradual dos tempos médios, enquanto, a frequência da prática física, (passa dos 13,34 seg (sem prática extracurricular), para 12,15 seg (três vezes por semana), o que indica uma maior rapidez e coordenação motora, nos alunos que praticam desporto com frequência. No “Salto Horizontal” os alunos que não realizam desporto fora da escola, apresentam uma média inferior (141,15 cm), comparativamente com os que praticam (155.00 cm). Nos testes seguintes, o padrão evolutivo mantém-se, estando o grupo que pratica atividade desportiva mais vezes com uma média maior (32 saltos), enquanto o grupo “sedentário” alcançou a marca de 29 saltos. Pode ainda analisar-se o número de vezes que os participantes praticam atividade desportiva extra horário escolar, sendo que ao 0 se atribui: não praticam; 1= pratica uma vez por semana; 2= pratica duas vezes por semana; 3= praticam três vezes por semana. Assim, na tabela podemos observar como a frequência da prática desportiva extra está diretamente relacionada com o desempenho motor. No teste do “Shuttle Run”, apesar do Sig não ser estatisticamente significativo $= (0,85)$, existe uma tendência de melhoria, à medida que aumenta a frequência da prática desportiva, já os alunos que praticam atividade desportiva mais vezes por semana, apresentam maior força explosiva e controlo motor. No teste de “Transferência de plataformas” o p Sig. já apresenta alguma proximidade relativamente à significância, traduzindo-se nos alunos com prática regular (1-2 vezes) obtêm resultados ligeiramente superiores comparando com os que praticam três vezes o que pode significar alguma invariabilidade no padrão. Assim, defende-se que a prática controlada e frequente, contribui para maior estabilidade motora. Em síntese, a tendência geral é positiva, à medida que a frequência da prática aumenta, melhores são os resultados dos testes, com diferenças significativas para o grupo que pratica até 3 vezes por semana atividades desportivas para além da EF na escola (0,07).

Tabela 6 Modalidades praticadas pelos inquiridos

Tipo de modalidade		Shuttle Run	Saltos Horizontais	Transferência de Plataformas	Saltos Laterais
Não pratica	Média	13,33	141,15	8,12	29,23
	N	38	38	38	38
	Desvio Padrão	1,10	21,37	2,02	5,22
Dança	Média	13,80	138,16	7,50	30,83
	N	6	6	6	6
	Desvio Padrão	0,53	7,35	1,51	5,23
Basquetebol	Média	12,90	130,00	8,00	26,66

	N	3	3	3	3
	Desvio Padrão	0,848	18,73	2,00	4,61
	Média	12,67	146,00	8,66	28,00
Ginástica	N	3	3	3	3
	Desvio Padrão	0,68	5,29	2,51	6,24
	Média	12,90	147,16	8,00	27,00
Futebol	N	6	6	6	6
	Desvio Padrão	1,94	21,63	2,19	6,26
	Média	11,29	170,00	11,00	37,00
Rugby	N	2	2	2	2
	Desvio Padrão	1,12	1.45	1.32	1.76
	Média	13,91	128,00	7,66	27,66
Judo	N	3	3	3	3
	Desvio Padrão	0,72	17,52	0,57	3,05
	Média	13,87	150,00	10,00	29,00
Patinagem	N	2	2	2	2
	Desvio Padrão	1.56	1.59	1.11	1.90
	Média	12,15	155,00	9,00	32,00
Hipismo	N	2	2	2	2
	Desvio Padrão	1.13	0.23	1.67	1.81
	Média	11,53	144,33	8,83	30,83
Atletismo	N	6	6	6	6
	Desvio Padrão	4,56	5,21	5,75	3,81
	SIG.	0,17	0,68	0,80	0,37
	Média	13,11	141,59	8,20	29,23
Total	N	70	70	70	70
	Desvio Padrão	1,20	18,75	1,85	5,06

Nesta tabela é possível observar-se a análise descritiva e comparativa das médias nas provas efetuadas. Temos como variável independente o “ tipo de modalidade desportiva extracurricular” e como variáveis dependentes “ testes de competência motora”.

O teste do “ Shuttle Run” é o único teste que apresenta significância sig.= 0,017, os resultados mostram que o tipo de modalidade praticada influencia o desempenho a nível da agilidade e velocidade. Os melhores desempenhos foram registados nas modalidades de “Rugby” e Atletismo, seguindo-se da Ginástica e Futebol. Na minha opinião, estes resultados fazem sentido do ponto de vista motor, pois são modalidades que exigem mudanças rápidas de direção,

coordenação, velocidade de reação. Nas restantes variáveis e não existem diferenças estatísticas, mas há um padrão: melhor força explosiva: nos desportos de contacto e deslocamento (atletismo, Futebol , Rugby); Melhor equilíbrio e coordenação: nas modalidades artísticas (dança, ginástica, Judo). Desta forma, a análise dos resultados demonstra que o tipo de modalidade desportiva praticada fora do horário curricular, tem impacto na dimensão da competência motora. Estes resultados demonstram a importância da prática de diversas modalidades e traduzem a influência que o desporto tem no quotidiano das crianças, onde os alunos que praticam a modalidade de Rugby apresentam os melhores resultados em todas as tarefas realizadas.

Tabela 7 Diferença entre desportos coletivos e individuais

Desportos coletivos		Shuttle Run	Salto Horizontal	Transferência de Plataformas	Salto Lateral
Desportos Individuais					
Desporto coletivo	Média	12,71	144,36	8,45	27,54
	N	11	11	11	11
	Desvio Padrão	1,51	20,89	2,06	5,87
Desporto individual	Média	13,01	140,94	8,22	30,05
	N	18	18	18	18
	Desvio Padrão	1,14	11,09	1,43	4,22
Sig		0,49	0,00	0,06	0,14
Total	Média	12,90	142,24	8,31	29,10
	N	29	29	29	29
	Desvio Padrão	1,27	15,27	1,67	4,96

Na última tabela analisada pode observar-se que os praticantes de desportos coletivos apresentam ligeiras melhorias nos tempos de execução (menor duração = melhor desempenho). Os desportos coletivos apresentam melhores resultados em tarefas que envolvem explosão, deslocamento e potência muscular, traduzindo para as modalidades do futebol, rugby, basquetebol), os desportos individuais apresentam uma ligeira vantagem na coordenação e equilíbrio. De forma geral, conclui-se que tanto os desportos coletivos como os individuais contribuem positivamente para o desenvolvimento motor das crianças, verificando-se diferenças significativas entre os dois grupos nos testes de saltos horizontais e transferência de plataformas.

Discussão de Resultados

A análise dos resultados obtidos confirmou a questão que fundamentou este estudo, permitiu compreender de forma aprofundada a relação entre a competência motoras dos alunos do 2º ciclo comparando com a prática de atividades física e desportiva fora do contexto escolar. De modo geral, verificou-se que a maioria dos participantes apresenta níveis de desempenhos motor, considerados adequados à sua faixa etária (11 aos 13 anos). No que concerne às diferenças entre géneros, os resultados mostraram um desempenho globalmente equilibrado, não tendo sido encontradas diferenças significativas. Tanto rapazes como raparigas relevaram níveis semelhantes de agilidade, força e coordenação, o que vai de encontro aos estudos efetuados antes da aplicação dos testes e iniciação do estudo. A prática desportiva regular e a experiência motora percebida, são os fatores com maior impacto (Barnett, et al., 2022; Lopes et al., 2023). Quando analisada a frequência de prática desportiva fora da escola, verificou-se uma tendência positiva: os alunos que praticam atividades desportivas duas ou mais vezes por semana, apresentam resultados superiores (Shuttle Run e Salto Horizontal). Embora nem todos os testes tenham demonstrado significância, esta tendência confirma que a regularidade na prática desportiva está associada a um maior nível de competência motora, enquadrando-se na linha de pensamento de Stodden et al., (2008), que segundo a competência motora influencia diretamente a participação nas atividades físicas e desportivas. A análise realizada através do teste ANOVA One-Way identificou diferenças estatísticas no teste do Shuttle Run ($p=0,047$), traduzindo este resultado para a evidência que a frequência semanal de prática influencia a agilidade e a velocidade de execução. Como refere Flôres et al. (2024) as modalidades que envolvem movimentos rápidos e alternados, estimulam o sistema motor de forma mais completa, o que se traduz em ganhos evidentes de competência motora. No que diz respeito ao tipo de modalidade praticada, as modalidades com mais relevância são o atletismo, rugby, ginástica e futebol, pois são caracterizadas pela exigência coordenativa e dinâmica. Por outro lado, as modalidades de dança e judo, revelam melhores indicadores de coordenação e equilíbrio. A inexistência de diferenças significativas nos restantes testes poderá estar relacionada com a heterogeneidade da amostra, ou pela dimensão reduzida dos grupos, ou ainda de, características individuais. De forma global, os resultados obtidos neste estudo corroboram a literatura e os autores identificados, apontando para uma relação positiva entre a prática desportiva regular e o desenvolvimento das competências motoras fundamentais (Barnett et al., 2022; Rodrigues et al., 2019). A prática física contínua, aliada à diversidade de experiências motoras, contribui não apenas para a melhoria da performance, mas também para o aumento da autoconfiança, perceção de competências e motivação (Lopes et al., 2023). Em suma, os dados obtidos permitem concluir que a frequência e o tipo de atividade extra curricular, influenciam o nível da competência motora, sobretudo nas capacidades coordenativas e de agilidade. Estes resultados reforçam a importância da promoção e do envolvimento regular dos jovens em atividades desportivas diversificadas, assim, garantimos que a estratégia educativa para o desenvolvimento integral, está consolidada, conseguindo promover-se a consolidação de hábitos de atividades física ao longo da vida.

Conclusões

O presente estudo permitiu compreender de forma aprofundada a relação entre a prática desportiva fora do contexto escolar e o nível de competências motora de alunos com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos. Os resultados demonstraram que os alunos que praticam atividade física duas ou mais vezes por semana, demonstram um desempenho superior, referem ainda que a frequência da prática apresenta um impacto direto significativo no que diz respeito à aquisição de competência motora, desenvolvimento integral, agilidade, velocidade de execução e nas capacidades fundamentais para o progresso. De igual modo, verificou-se que o tipo de modalidade praticada influencia o desempenho de alguns indivíduos. Apesar de não terem sido encontradas diferenças relevantes entre os géneros, os resultados evidenciam um desenvolvimento equilibrado e consistente e a reforçam que, a prática realizada de forma regular é um fator predominante para o sucesso e desenvolvimento físico, social e emocional das crianças.

Assim, conclui-se que, de acordo com o tratamento de dados, os valores das média e dos percentis, encontrados neste alunos, em termos de género, estão em consonância com os níveis de Competência Motora relativamente aos valores normativos a nível nacional. Mais se acrescenta que, a promoção da atividade física fora da escola deve ser entendida como uma extensão natural da educação, continuando a ser estimulada e sensibilizada. Investir na criação de oportunidades acessíveis e atrativas para a prática desportiva é uma estratégia para a consolidação de hábitos de vida saudáveis e ativos. Por fim, este estudo evidencia que a competência motora não se desenvolve apenas no contexto escolar, mas é fortemente influenciada pelo envolvimento ativo dos alunos em experiências desportivas diversificadas. A educação Física, articulada com a prática extracurricular, assume um papel crucial na formação de cidadãos mais ativos, autónomos e conscientes da importância do bem estar físico e mental.

Referências Bibliográficas

- Barnett, L. M., Stodden, D. F., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., livonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., & Dudley, D. A. (2022). *A systematic review of longitudinal evidence, providing insight into fundamental motor skill competence as a determinant of future physical activity*. *Sports Medicine*, 52(4), 891–909. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>
- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., Cordovil, R., Silva, G., Paludo, A. C., & Luz, C. (2024). *Mastering movement: A cross-sectional investigation of motor competence in children and adolescents engaged in sports*. *PLoS ONE*, 19(4), e0304524. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304524>.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (7.ª ed.). Porto Alegre: AMGH.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015). *A formação de professores de Educação Física: Da teoria à prática*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).
- Lopes, L., Stodden, D., Rodrigues, L. P., & Maia, J. (2023). *The role of motor competence on physical activity and health in children and adolescents: A systematic review*. *European Physical Education Review*, 29(2), 389–407. <https://doi.org/10.1177/1356336X221093183>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patrício, M. (2013). *Planeamento e avaliação na educação física escolar: Fundamentos, processos e instrumentos*. Lisboa: FMH Edições.
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., & Lopes, V. P. (2019). *Relationship between motor competence and physical fitness in Portuguese schoolchildren*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(7), 776–781. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.01.010>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). *A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship*. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Vieira, J. (2007). *Modelos de organização e ensino na educação física escolar*. Lisboa: Edições FMH
- World Medical Association. (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. *JAMA*, 310(20),

2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Lopes da Silva, I., Marques, L., Rodrigues, P., & Cardona, M. J. (Coords.). (2021). *Planear e avaliar na educação pré-escolar* (1.ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação e APEI – Associação de Profissionais de Educação de Infância.

Manhães, F. C., de Souza, C. H. M., & Siqueira, G. R. (2009). *A importância da psicomotricidade no âmbito da Educação Física escolar*. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 14(130). <https://www.efdeportes.com/efd130/a-importancia-da-psicomotricidade-no-ambito-da-educacao-fisica-escolar.htm>

Marques, A., Pimenta, N., Reis, M., Ferreira, J. P., & Peralta, M. (2016). *Preocupações com a imagem corporal em adolescentes portugueses*. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 2(1), 45–54.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação de qualidade*. In *Educação Física Escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). [Sem editora].

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. (2015). *The essential components of physical education*. Reston, VA: SHAPE America.

Vieira, F. (2016). *As orientações educacionais dos professores de Educação Física e o currículo institucional* (Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana).

Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *J Sci Med Sport*, 19(7), 568-572. doi: 10.1016/j.jsams.2015.07.005

Rodrigues LP, C Luz, R Cordovil, P Bezerra, B Silva, M Camões, & Lima,R. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *J Sci Med Sport*, 22(9):1038-43,doi:10.1016/j.jsams.2019.05.009

Sá, C., Luz, C., Rodrigues, L.P., & Cordovil, R. (2021). Motor Competence Assessment - adaptação cultural para o Brasil (MCA-BR). *Fisioterapia e Pesquisa*, 28(1), 49-59. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20017628012021>.

Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Pombo, A., & Lopes, V. P. (2022). Motor Competence Assessment (MCA) Scoring Method. *Children*, 9(11), 1769. <http://dx.doi.org/10.3390/children9111769>

Anexos

Anexo 1: Ficha dados sociodemográficos

Aluno	Gênero	Idade	Ano Escol	Pratica EF	Duração	Modalida	Tipo de m Nº x	Duração e	Altura	Peso	Shuttle_Ru	Percentil	Salto Hori	Percentil	Média_P	T_Platafo	P_Platafo	Salto_Lat	Percentil
1	F	11 6º	Sim	150 S	Dança	1 2h	1.32	40	14.53	P20	135	0	7	P05	22	P05			
2	M	12 6º	Sim	150 S	Basquete	2 1:30h	1.37	45	13.88	P05	124	10	6	P05	24	P05			
3	F	11 6º	Sim	150 S	Ginástica	2 1:30h	1.33	44	12.31	P80	148	80	11	P05	35	P50			
4	F	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.31	45	12.85	P60	125	30	7	P05	33	P40			
5	F	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.34	43	13.65	P30	129	40	9	P05	30	P20			
6	M	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.37	50	15.47	P05	83	5	8	P05	18	P05			
7	M	12 6º	Sim	150 S	Futebol	2 2h	1.40	53	15.90	P05	114	5	6	P05	18	P05			
8	F	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.31	50	11.97	P90	175	95	11	P05	36	P60			
9	F	11 6º	Sim	150 S	Ginástica	2 1:30h	1.32	45	13.46	P40	150	80	9	P06	23	P05			
10	F	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.36	42	12.16	P90	170	95	10	P05	35	P50			
11	F	11 6º	Sim	150 S	Judo	2 1:30h	1.40	45	14.66	P10	129	40	7	P05	27	P10			
12	F	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.30	47	12.84	P60	127	40	11	P05	33	P40			
13	F	13 6º	Sim	150 N	NF	0	1.50	55	16.68	P05	112	10	5	P05	14	P5			
14	M	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.42	46	13.56	P10	127	10	8	P05	23	P05			
15	F	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.40	42	12.25	P70	140	60	11	P05	32	P30			
16	F	11 6º	Sim	150 S	Rugby	2 2h	1.42	52	11.29	P95	170	95	11	P05	37	P60			
17	M	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.45	47	12.72	P30	140	20	7	P05	30	P10			
18	M	11 6º	Sim	150 S	Patinagem	2 1:30h	1.35	52	13.87	P20	150	50	10	P05	29	P20			
19	F	12 6º	Sim	150 S	Hipismo	3 2h	1.55	50	12.15	P80	155	80	9	P05	32	P30			
20	F	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.40	43	12.27	P70	130	40	8	P05	31	P20			
21	F	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.43	45	13.49	P40	145	70	10	P05	30	P30			
22	M	11 6º	Sim	150 N	NF	0	1.33	40	14.50	P05	170	80	5	P05	26	P10			
23	F	12 6º	Sim	150 N	NF	0	1.37	43	12.56	P60	130	40	4	P05	32	P30			

Anexo 2: Autorização recolha de dados- estudo

Autorização

Eu, Tatiana Veríssimo, aluna do Mestrado de “Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário” do Instituto Piaget de Almada, a estagiar no Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, pretendo realizar um projeto de investigação a integrar no meu relatório de estágio.

Assim, solicito a autorização de V. Ex^a. para a participação do/da seu/sua educando/educanda, num questionário e num teste de aptidão física.

A aplicação do questionário e a recolha de dados deverá ser aplicada ao longo do ano letivo 24/25.

Autorizo/Não Autorizo (Riscar o que NÃO interessa) a participação do (a) meu/minha educando(a).

Nome do (a) educando(a):

Ano: ____ Turma: ____ Data: ____/____/2024

Assinatura:

Anexo 3: E-mail autorização recolha de dados

Ex.ma Sr^a Diretora do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, o presente e-mail espera encontrá-la bem.

Serve o mesmo, como pedido de autorização de V.Ex^a para a aplicação de uma bateria de testes e um questionário, aos alunos do 5ºD e 6ºF, frequentadores do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, a fim de reunir informação para o meu projeto de investigação, no âmbito do Mestrado em "Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário", do Instituto Piaget de Almada.

Deixo em anexo o pedido de autorização para posterior consentimento dos encarregados de educação, bem como, a bateria de testes a utilizar "Motor Competence Assessment" (MCA).

Com os melhores cumprimentos.

Votos de um excelente fim de semana.

Tatiana Veríssimo- Professora Estagiária de Educação Física