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

Fábio Alexandre Augusto Vieira

Associação entre a participação em Atividades de Enriquecimento Curricular no rendimento escolar e nas capacidades motoras de alunos do 3º ciclo

Relatório final de estágio

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Fábio Flôres
Professor Cooperante: Professora Cristina Ribeiro

Almada, 2022

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

Fábio Alexandre Augusto Vieira

Associação entre a participação em Atividades de Enriquecimento Curricular no rendimento escolar e nas capacidades motoras de alunos do 3º ciclo

Relatório final de estágio

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Fábio Flôres
Professor Cooperante: Professora Cristina Ribeiro

Almada, 2022

I-Declaração de Autenticidade

A presente dissertação foi elaborada por Fábio Alexandre Augusto Vieira do Ciclo de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, no ano letivo 2021/2022.

O seu autor declara que:

(i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor;

(ii) Este trabalho, incluindo as suas partes, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou noutra instituição de ensino/formação;

(iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas;

(iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro;

(v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e previstas na legislação.

29 de outubro de 2022

II- AGRADECIMENTOS

Ao longo do desenvolvimento de todo este percurso, desde a Prática de Ensino Supervisionada (PES) até à conclusão deste Relatório Final muitas são as pessoas a quem devo o meu reconhecimento e agradecimento pelo apoio e confiança prestados bem como pela forma incessante como me souberam guiar sempre pelo melhor caminho. Desta forma desejo em particular expressar o meu agradecimento e reconhecimento:

À Professora cooperante, Professora Cristina Ribeiro, pela sua amizade, o seu saber, e o seu positivismo que tanto contagia todos os que a rodeiam;

Ao Professor orientador, Professor Doutor Fábio Flores, pelo seu profissionalismo, e apoio durante este longo e trabalhoso processo;

Ao meu Amigo e colega de estágio, Bráulio Bernardes pela cooperação, companheirismo e paciência durante esta caminhada;

À minha Mãe, Irmão e restante família próxima por sempre me terem apoiado e incentivado nas minhas decisões académicas;

À minha Namorada por toda a força e motivação que me deu durante esta etapa;

Por fim, um agradecimento a todos os meus grandes amigos que de forma direta ou indireta fizeram parte desta etapa da minha vida.

"When one teaches,two learn" - **Robert Heinlein**

III- RESUMO

Este relatório de estágio tem como objetivo apresentar de uma forma sucinta, todo o meu percurso enquanto estagiário ao longo do ano letivo 2021/2022. Este relatório, está dividido em duas partes, a primeira parte é alusiva à prática do ensino supervisionado (PES). Esta primeira, parte faz referência ao enquadramento pessoal do estagiário, à instituição de estágio, às estratégias utilizadas, às turmas com quem se desenvolveu este trabalho, às etapas de avaliação e às considerações finais de cada uma delas. A segunda parte do trabalho aborda a Dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida. Esta Dimensão de investigação, procurou encontrar resultados que afirmassem indubitavelmente os benefícios da prática de Atividade Física e Desportiva (AFD) no 1º ciclo de estudos, a sua influência num grupo de alunos de 3º ciclo no que diz respeito ao conjunto de competências motoras e rendimento escolar em educação física. A amostra formada por 58 alunos de 3º ciclo da Escola Secundária António Damásio, teve como tema: Associação entre a participação em Atividades de Enriquecimento Curricular de Atividade física e desportiva no rendimento escolar e nas capacidades motoras de alunos do 3º ciclo. Este estudo corroborou a ideia inicial que apontava à importância da prática de atividade física e desportiva em idades mais jovens, neste caso, correspondentes ao 1º ciclo.

Palavras-Chave: Estágio, Planeamento, Ensino

IV- ABSTRACT

This internship report aims to present, in a succinct way, my entire journey as an intern throughout the 2021/2022 school year. This report is divided into two parts, the first part alluding to the practice of supervised teaching (PST). This first part refers to the intern's personal framework, the internship institution, the strategies used, the groups with whom this work was developed, the evaluation stages and the final considerations of each of them. The second part of the work addresses the Dimension of professional development throughout life. This research dimension, sought to find results that undoubtedly affirm the benefits of the practice of Physical and Sports Activity (PSA) in the 1st cycle of studies, its influence on a group of 3rd cycle students with regard to the set of motor skills and performance school in physical education.

The sample formed by 58 students from the 3rd cycle of Escola Secundária António Damásio, had as its theme: Association between participation in Curricular Enrichment Activities of Physical and Sports Activity in school performance and in the motor skills of 3rd cycle students. This study corroborated the initial idea that pointed to the importance of practicing physical and sports activities at younger ages, in this case, corresponding to the 1st cycle.

Keywords: Internship, Planning, Teaching

ÍNDICE

I-Declaração de Autenticidade 3
II- Agradecimentos 4
III- resumo 6
IV- abstract 7
Introdução 12
CAPÍTULO I- Contextualização da prática desenvolvida 13
1. Dimensão Profissional, Social e Ética 13
1.1. Enquadramento pessoal 13
1.2. Objetivos do estágio 13
1.2.1. Objetivos Gerais: 14
1.2.2. Objetivos Específicos (correspondem às ações, especificas, que foram tomadas): 14
2. Enquadramento no Meio Escolar 15
2.1. A realidade escolar 15
2.2. O Grupo de Educação Física (GEF) 17
2.3. Horário do Estágio 17
2.4. *Roulement* das instalações 18
2.5. As Turmas 20
2.5.1. 8º G 20
2.5.2. 11º A 21
CAPÍTULO II- Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem 22
1. Planeamento 22
1.1. Plano Anual de atividades 22
1.2. Modelo por etapas 23
1.3. Plano Anual 24
1.4. Unidades Didáticas 25
1.5. Planos de Aula 26
2. Realização/ Intervenção Pedagógica 28
2.1. Instrução 28
2.2. Gestão Pedagógica 28
2.3. Clima/Disciplina 29
2.4. Decisões de Ajustamento 29
3. Avaliação 30
3.1. Avaliação Inicial 30
3.2. Avaliação Formativa 31
3.3. Avaliação Sumativa 31
3.3.1. Avaliação da Aptidão Física 32
3.3.2. Avaliação da área dos Conhecimentos 33

CAPÍTULO III- Dimensão de Participação na Escola e na Comunidade 34

1. Participação na Escola e na Comunidade 34

1.1. Desporto Escolar 34

1.2. Corta-Mato Regional 35

1.3. Visitas de estudo - Acantonamento de Educação Moral e Religiosa Católica 35

1.3.1. Apreciação do Professor responsável pelo Acantonamento 36

1.4. Visita de estudo Teatro Camões - Espetáculo de Dança 37

1.5. Visita de estudo ao parque JumpYard 37

1.6. Torneios de Final de Período 37

1.6.1. Torneio de final do 1º Período: Basquetebol (3x3) e Duplas de Voleibol 38

1.6.2. Torneio de final do 2º Período: lançamentos de Basquetebol, Voleibol (4x4), badminton (1x1) 38

Considerações finais 40

Referências bibliográficas 41

CAPÍTULO IV- Dimensão do desenvolvimento profissional para o futuro 43

Resumo 43

Abstract 43

Introdução 44

Métodos 44

Amostra 44

Instrumentos e Procedimentos Éticos 45

Análise estatística 46

Resultados 46

Discussão 47

Conclusão 48

Referências 49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Roulement de instalações 19
Figura 2- Plano Anual de Atividades 23
Figura 3- Plano anual de turma (11ºA) 25
Figura 4- Exemplo de plano de aula 27
Figura 5- Planificação da Avaliação Diagnóstica 30
Figura 6- Grelha de registo do cumprimento dos critérios nas Danças 31
Figura 7- Registo da avaliação sumativa 32
Figura 8- Registo avaliação da Aptidão física 8º G 32
Figura 9- Grelha de avaliação Trabalho da Área dos conhecimentos 33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Horário de Realização da Prática de Ensino Supervisionada..... 18
Tabela 2- Valores Descritivos e comparação entre grupos nas categorias de CM (ANOVA one-way) . 46
Tabela 3- Valores Descritivos e comparação entre sexos (ANOVA one-way)..... 47
Tabela 4- Correlações controlado pela participação em AEC ou não 47
Tabela 5- Correlações controlado pelo sexo 47

INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da realização da Prática de Ensino Supervisionada (PES) em Educação Física (EF), unidade integrante do segundo ano de Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) do Campus Universitário de Almada.

A PES tem como objetivo proporcionar ao professor estagiário a possibilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na sua formação inicial e habilitá-lo em todas as atividades inerentes à prática profissional de um Professor de Educação Física (PEF), conduzidas pelo próprio, de forma a orientar e regular o processo de ensino-aprendizagem no decorrer do ano letivo (PNEF, 2001). Assim, o PES procura integrar o estudante estagiário no exercício da vida profissional de uma forma gradual e orientada, com as particularidades de um contexto real, desenvolvendo, através da experiência, competências profissionais que promovam um desempenho crítico e reflexivo, passível de responder aos desafios e exigências da profissão.

O relatório aqui documentado corresponde a uma das partes integrantes de obrigações da Prática de ensino supervisionada (PES) no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS)

A minha ação durante a PES procurou desenvolver a promoção nas competências e conhecimentos dos alunos, através de um ensino eficaz, onde se procura valorizar as qualidades ao invés de evidenciar as dificuldades, por meio da igualdade de aquisição com o ensino organizado por objetivos a serem alcançados por todos, conforme as suas necessidades, o que nos remete para um planeamento por etapas, seguindo um ensino individualizado (Crahay, 2013). Segundo Cruz (2008), o professor não é o detentor do conhecimento absoluto, mas sim um desafiador e um guia dos possíveis caminhos que o aluno poderá percorrer em busca da aprendizagem. Carreiro da Costa (1988) defende ainda que, o ensino da disciplina de Educação Física é um processo interpessoal, intencional, que contempla não só as aprendizagens das matérias e habilidades específicas, mas também o desenvolvimento de competências socioculturais essenciais à socialização e à integração cultural dos jovens, ideia esta em consonância com o perfil de saída dos alunos, no final do Ensino Secundário (ES), ou seja, escolaridade obrigatória. Segundo Heacox D. (2006) o professor deve, também, apresentar um papel dinâmico e proativo, pois diferenciar o ensino exige tempo e esforço, posto isto é importante também referir que o processo de desenvolvimento só é consumado se houver análise, discussão e reflexão, logo só poderá existir melhoria da ação educativa se houver observação e discussão de aulas (Reis, 2011). Algo que se concretizou com a intervenção do professor orientador cooperante, professores do Grupo de Educação Física (GEF) e colegas de curso. Todos os objetivos propostos tiveram em vista as quatro dimensões de formação e intervenção do PES: Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Dimensão de Desenvolvimento Profissional para o futuro.

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Dimensão Profissional, Social e Ética

1.1. Enquadramento pessoal

O Desporto e Atividade Física (AF) estiveram desde cedo presentes de forma vincada na minha vida. Tenho a consciência, hoje, que fiz parte de uma das últimas gerações que brincou livremente na rua durante a sua infância e que a imprevisibilidade dos desafios encontrados, fez de mim um ser fisicamente mais eclético, longe dos tempos de hoje, em que as experiências das crianças são cada vez mais padronizadas, como afirma Carlos neto (2020) "O número de horas de atividades completamente organizadas e estruturadas aumentou significativamente em relação às horas não formais, isto é, às horas de tempo livre, por isso as crianças têm pouco tempo para brincarem e viverem a sua infância de forma plena". Este facto fomentou em mim um gosto pela atividade física, e naturalmente, uma apetência para a prática de atividade física e desporto na generalidade. É aí que nascem os primeiros vislumbres do caminho que viria a seguir. Na adolescência pratiquei Futebol e Karaté, mais tarde, já como jovem adulto, segui a via do treino e ingressei num projeto de Futebol, no clube Sociedade Recreativa Catujalense (SRC), onde dei os primeiros passos na área do treino, primeiro no escalão de juniores e no ano seguinte esta mesma equipa técnica transitou até à equipa sénior da SRC, onde permanecemos por duas épocas desportivas.

Enquanto frequentei a licenciatura em Ensino de Educação Física e Desporto estive simultaneamente ligado à lecionação de Atividade Física e Desportiva (AFD) no primeiro ciclo e ao treino da modalidade de Kickbox. A escolha pelo Mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) surge de forma natural pois o gosto pela docência foi florescendo ao longo do meu percurso académico e profissional, facto que pesou bastante nesta decisão.

O conjunto de experiências vividos até aqui, todos os professores pelos quais tive a oportunidade de receber e partilhar ensinamentos, os meus alunos, os meus professores, os meus amigos (alguns deles ligados ao ensino também) e, a minha família, contribuíram de forma significativa para o Homem que sou hoje, para o caminho que quero seguir e para os valores que trago como fundamentais.

1.2. Objetivos do estágio

A PES é uma etapa de formação extremamente marcante e significativa na vida de um professor estagiário, pelo facto de enquadrar um conjunto variado de solicitações, estímulos e consequentes adaptações e transformações que contribuem de forma significativa para o seu desenvolvimento e crescimento a diferentes níveis. Neste capítulo estes foram os objetivos para os quais me propus com a realização da PES e respetiva intervenção pedagógica nas duas turmas com que estagiei, especificamente de 8º e 11º anos. Os objetivos são um guia de orientação em todo o nosso processo, desde as escolhas que fazemos em relação ao planeamento, assim como, às ações que tomamos no momento de prática efetiva, delineando todo o processo de ensino-aprendizagem.

Para a definição de objetivos é necessário que estes sejam específicos, mensuráveis, aceites, realistas e temporais, formando assim a sigla SMART, que segundo Doran, (1981) representam respetivamente: "S" de *Specific* (Específicos), em que considera que os objetivos devem ser formulados de forma específica e precisa; "M" de *Measurable* (Mensuráveis), ou seja, considera que os objetivos devem ser definidos de forma a poderem ser medidos e analisados, pois só assim é possível perceber se foram ou não atingidos e como foram atingidos; "A" de *Attainable* (Atingíveis), pois considera que os objectivos devem ser aceites e compreendidos por quem os define e os põe em prática, por forma a serem alcançáveis; "R" de *Realistic* (Realistas), pois considera que os objectivos devem ser definidos em limites exequíveis para que ~~se~~ não se pretendam alcançar metas acima daquilo que os meios ~~que~~ possibilitam, tornando-os sempre possíveis e reais; "T" para *Time-bound* (Temporais), pois considera que os objectivos devem apresentar uma duração predefinida, como uma data-objectivo, ate à qual deverá concretizar-se o objectivo proposto. Posto isto, os objetivos definidos para a realização da PES foram subdivididos em objetivos gerais e específicos.

1.2.1. Objetivos Gerais:

- Conhecer a dinâmica da prática da docência na área de Educação Física em relação às funções do professor, como sejam as reuniões pedagógicas, as reuniões do departamento, o desporto escolar, os projetos educativos, entre outros;
- Potenciar as competências dos alunos nas diferentes áreas de avaliação (Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos, Atitudes e Valores);
- Promover o desenvolvimento harmonioso e multilateral dos alunos;
- Aplicar um ensino eficaz nas aulas, tendo em conta os diferentes domínios das mesmas (avaliação, gestão, instrução e clima);
- Desenvolver e aperfeiçoar competências nas matérias com menos experiência.

1.2.2. Objetivos Específicos (correspondem às ações, especificas, que foram tomadas):

- Melhorar as competências dos alunos nas matérias prioritárias, por forma a levá-los a ter sucesso, alcançando as aprendizagens essenciais - a avaliação inicial surge aqui como uma etapa fundamental pela necessidade de definir objetivos a alcançar, estabelecendo prioridades para orientar o processo de ensino-aprendizagem, tendo como foco a elevação das competências dos alunos, nas primeiras etapas do processo (Carvalho, 2017);
- Colocar todos os alunos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) - a pandemia (COVID 19) foi impactante, de forma muito negativa, em todos os aspetos da nossa vida social e no modo como afetou a saúde e a qualidade de vida das populações de forma geral e, consequentemente, na população em idade escolar. Um estudo realizado pela equipa Fitescola concluiu que existiu um acréscimo percentual verificado nos valores de excesso de peso e obesidade que pode estar associado a um menor dispêndio energético, em virtude do confinamento, e da diminuição da prática de atividade física e desportiva formal e informal. Neste sentido é imperativa a importância a dar a este ponto, no sentido de recuperar e melhorar os níveis de saúde pré-pandemia;

- Promover aulas ecléticas, com variedade de estímulos e motivadoras para os alunos - a EF sendo uma atividade curricular eclética que preconiza os mais diversos tipos de atividade física, como Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Danças, Atividades de Exploração da Natureza, etc…, é um excelente meio de promoção de uma variedade de estímulos que enriquecem os alunos não só ao nível do desenvolvimento das suas competências motoras, como também do seu o desenvolvimento multilateral, através da promoção de um estilo de vida saudável, do desenvolvimento da aptidão física e da cultura motora e de competências sociais;
- Promover um elevado tempo potencial de aprendizagem nos alunos – o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) corresponde ao tempo de qualidade que o aluno investe na atividade motora, de forma atenta e empenhado no seu sucesso e/ou dos colegas. Professores eficazes transformam o tempo útil em mais TPA como afirma Carreiro da Costa (1984);
- Melhorar as competências pessoais ao nível do posicionamento em aula - a forma como nos devemos posicionar em relação aos alunos influência a gestão do grupo em aula, sendo que há que evitar estar de costas para alguns alunos e tentar manter sempre toda a turma no campo de visão, pois confere um maior controlo sobre as atividades a decorrer no que refere ao seu empenho e desempenho, assim como confere uma maior segurança em todas as estações, exercícios, circuitos e outras formas organizativas;
- Aprofundar os conhecimentos relativos à lecionação de matérias em que tenho menos experiência como a Dança e o Atletismo, pois tanto melhor se conseguem resolver os problemas e desenvolver outras estratégias, quanto mais profundo e melhor se dominarem os conteúdos que se lecciona, sendo assim se definem os professores eficazes - Como afirma Crum (2000), uma das competências para que o professor possa desenvolver as suas funções corretamente é o conhecimento dos conteúdos que lecciona, por isso um dos objetivos para corresponder às exigências do estágio é compreender o melhor possível todo o espectro de áreas a leccionar e, desta forma, será importante o estudo mais aprofundado destas matérias, bem como a partilha de conhecimento com os colegas e a observação de aulas tanto do colega estagiário como dos restantes docentes do núcleo de educação física, alguns deles especialistas nas áreas que acima referi.

A relação entre os objetivos gerais e específicos resultam na formulação de objetivos operacionais que estão presentes tanto no plano anual como nas próprias Unidades Didáticas (UD) e planos de aula.

2. Enquadramento no Meio Escolar

2.1. A realidade escolar

A Escola Secundária António Damásio (ESAD), inaugurada a 9 de Janeiro de 2013, fica situada na Freguesia de Santa Maria dos Olivais, na Av. Dr. Francisco Luís Gomes, perto da Gare do Oriente e do Parque das Nações.

Esta escola tem como Patrono uma figura de renome na comunidade científica internacional: António Damásio. Médico Neurologista e investigador português, nascido em 1944, a viver, atualmente, nos

EUA desde 1975, é Professor Catedrático de Neurociência na Faculdade Dana e David Dornsife, da Universidade do Sul da Califórnia, onde dirige o *Brain and Creativity Institute*.

A ESAD é sede do Agrupamento, que integra o Agrupamento de Escolas de Santa Maria do Olivais com as escolas: EB 2,3 dos Olivais; EB1/JI Alice Vieira; EB1/JI Sarah Afonso; EB1/JI Manuel Teixeira Gomes.

Esta escola é composta por três blocos de edifícios: o edifício principal onde se situam todos os gabinetes administrativos e de apoio, as salas de aula convencionais, os laboratórios e as salas dos cursos profissionais e, no piso inferior do mesmo edifício ficam o bar, a cantina e a biblioteca; o segundo edifício pertence aos cursos de artes, sendo composto por salas de aula; e o terceiro é composto pelos espaços desportivos da escola.

A ESAD no ano letivo de 2021/2022 teve cerca de 1500 alunos, sendo que a escola contempla o ensino básico (do 7º ao 9º ano), o ensino secundário (do 10º ao 12º ano) e ainda o ensino de cursos profissionais. Conforme estipulado na prática do PES foi-nos atribuída uma turma de ensino básico e outra de ensino secundário, no meu caso, uma turma de 8º e uma de 11º ano. Quanto ao ensino básico existe uma preocupação de toda a comunidade escolar em receber e ambientar os alunos que se encontram nos primeiros anos deste ciclo, pois estes, para além de estarem a iniciar um novo percurso escolar vêm de outras escolas, ingressando em todo um sistema novo. No ensino secundário existem quatro Cursos Científico-Humanísticos, que se dividem-se em: Curso de Ciências e Tecnologias, Curso de Ciências Socioeconómicas, Curso de Línguas e Humanidades e Curso de Artes Visuais.

A ESAD dispõe de 5 espaços letivos para as aulas de EF. São eles os pavilhões A e B, os ginásios G e J, o espaço exterior e o espaço T.

A Aptidão Física é passível de ser trabalhada em todos os espaços e a avaliação da mesma é feita num espaço interior. À exceção do espaço exterior e da galeria, todos os espaços dispõem de um quadro, mesas e cadeiras. Cada espaço dispõe de armários próprios com material das matérias a serem preferencialmente abordadas no espaço. Além deste material, existe uma arrecadação de onde se pode levar outro material específico, ou complementar ao que está no espaço.

- **Pavilhão A:** Este espaço destina-se à prática de todas as matérias com exceção do futsal (devido às janelas). Dispõe de: 2 armários com material, 2 balizas semi amovíveis, 6 postes e 3 redes de Voleibol, 8 postes e 4 redes de Badminton, 4 postes de Corfebol, 8 tabelas de Basquetebol, 2 bancadas, 1 quadro, 2 mesas e 2 cadeiras.
- **Pavilhão B:** Este espaço é no 1º andar e tem condições semelhantes ao pavilhão A. Neste não são indicadas as práticas de Futsal e Andebol pelo facto de as balizas serem apenas constituídas pelos postes e barras incrustados na parede. Os campos de ambos os espaços têm medidas não oficiais. Dispõe de: 1 quadro na parede, 1 mesa, 1 cadeira e 2 bancos suecos.
- **Ginásio G:** Este espaço, com pavimento de madeira, é destinado, essencialmente, à prática de Ginástica, sendo o único com o material indicado para ~~a prática~~ da mesma. Este ginásio tem ligação à arrecadação, servindo por vezes de corredor para o transporte de material de outros professores. Dispõe de 1 quadro na parede, 3 bancos suecos, 1 fita métrica colada num dos bancos suecos e, também 1 fita métrica colada na ombreira da porta.
- **Ginásio J:** Este é o espaço dedicado à Dança, aos Desportos de Combate, ao Salto em Altura e Ginástica Acrobática. Contém duas paredes com espelhos e o material necessário à prática das matérias referidas. Dispõe de um quadro na parede, 3 bancos suecos, 1 fita métrica colada num dos bancos suecos e, também 1 fita métrica colada na ombreira da porta.

- **Exterior:** O espaço exterior é composto por um campo de Futsal, com outros campos reduzidos inseridos. Têm duas pistas de velocidade (50m), caixa de areia e uma pista à volta do campo com cerca de 150m, que não é passível de ser utilizada, pois contém as 4 tabelas de Basquetebol disponíveis. Existe ainda um espaço relvado, onde eventualmente se poderá realizar lançamento do peso.
- **Espaço T:** Neste espaço existem mesas de Ténis de Mesa e colchões de Ginástica, sendo preferencialmente trabalhado o Ténis de Mesa, a Condição Física, a Dança, a Ginástica e os Desportos de Combate.

A rotação é feita de forma a ocorrer preferencialmente entre semanas, facilitando a identificação do espaço de aula e garantindo 2 aulas consecutivas em cada espaço. Para esta turma tal não foi possível, pelo que em cada semana os alunos tiveram aula em dois espaços diferentes.

2.2. O Grupo de Educação Física (GEF)

"A Educação Física é também um grupo de pessoas que vive e trabalha em conjunto durante um tempo longo, tendo para isso que se organizar". (Brás & Monteiro, 1998)

O GEF da ESAD é constituído por 14 Professores, a grande maioria com habilitações pré-Bolonha, formados pelo antigo Instituto Superior de Educação Física e pela Faculdade de Motricidade Humana. O grupo caracteriza-se pela sua diversificação de especialidades que faz deste departamento um departamento multidisciplinar que se completa em todas as suas funções. Existem Professores especializados em Raquetes, Ginástica, Danças, Jogos Desportivos Coletivos, Rugby, e até Informática, competências que nos dias de hoje assumem grande importância dada a constante modernização tecnológica das escolas. Esta diversidade de saberes, característica do próprio departamento não só beneficia todos os docentes do GEF como oferece aos alunos variadas formas de conhecimento, ideias e estilos de ensino.

2.3. Horário do Estágio

O horário referente à PES teve como base as turmas atribuídas, 8º G e 11º A. Semanalmente acresceram, ainda, as horas de lecionação dos tempos de Desporto Escolar, a observação de aulas de outras turmas e de outros docentes e o acompanhamento da Direção de turma do 7º F. O horário abaixo representa a mancha de horas semanal referente a todas estas atividades.

Dia da semana	Horário	Atividade a realizar
Segunda-feira	11h30-14h00	Núcleo DE - Futsal
Terça-feira	8h00-9h30	Lecionação da turma de estágio (8ºG)
	9h45-11h15	Observação de aula do Aluno estagiário Bráulio Bernardes
	11h30-13h00	Lecionação da turma de estágio (11ºA)
	13h00-13h20	Discussão e reflexão da lecionação
	17h00-17:45	Observação de aula do Aluno estagiário Bráulio Bernardes
Quinta-feira	13h00-14h15	Núcleo DE - Voleibol
	14h15-15h00	Lecionação da turma de estágio (8ºG)
	15h00-16h00	Acompanhamento da Direção de Turma (7ºF)
	17h00-18:h30	Observação de aula do Aluno estagiário Bráulio Bernardes
Sexta-feira	8h00-9h30	Lecionação da turma de estágio (11ºA)
	9h45-11h15	Observação de aula do Aluno estagiário Bráulio Bernardes
	11h30-12h30	Discussão e reflexão da lecionação

Tabela 1- Horário de Realização da Prática de Ensino Supervisionada

2.4. *Roulement* das instalações

O *roulement* dita grande parte do planeamento do professor de educação física, as matérias a lecionar são organizadas em função do espaço destinado. Na ESAD a rotação por espaço foi feita semanalmente, o facto de a ESAD possuir excelentes recursos espaciais, tanto em número como em polivalência, permitiu uma grande flexibilidade no planeamento das matérias o que promove, numa correta aplicação dos PNEF, a lecionação de unidades didáticas, isto é, um conjunto de aulas, iguais ou semelhantes, nas tarefas e objetivos (Bento, 2003).

Figura 1 - Roulement de instalações

Ano Letivo 2021-2022

MAPA de ROTAÇÃO das INSTALAÇÕES de EDUCAÇÃO FÍSICA 1

Dia	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
Turma	G	A	J/E	T	B	G	A	J/E	T	B	G	A	J/E	T	B	G	A	J/E	T	B	G	A	J/E	T	B
8:30 8:45 9:30	12 C		11 F	12 D	11 H		12 F	8 G	12 PSI/ PIGR	12 M		11 G		11 O		12 C	11 N	11 D		11 H	10 H	11 PIGR /PSI	11 A	12 PSI PIGR	12 M
9:45 10:30 10:30 11:15	12 A	12 E	11 C	12 I	12 B	10 K	12 H	12 O	11 E	12 L	12 G	12 E	11 M	12 D	10 PSI	10 C	12 H	10 B	12 L	12 B	11 I	12 J	12 O	11 O	12 I
11:30 12:15 12:15 13:00	12 G	11 N	11 D			11 I	11 B	11 A	12 P	12 N	12 A	12 J	10 J	7 H	12 K	11 B	12 F	11 L	11 F	11 K	12 K	11 G	12 N	12 P	11 J
13:30 14:15 14:15 15:00						7 G												8 G							
15:15 16:00 16:00 16:45	10 L	10 C	7 H	10 I	11 K	10 D	11 L	10 B	9 G	8 H		9 F	10 PTC PEAC	10 O	11 J	10 A	10 K	8 H	11 E	10 D	10 O	9 F	11 M	10 E	12 PEAC PTUR
17:00 17:45 17:45 18:30	10 A	10 J	10 P	10 E	10 F	10 M	10 G	10 N	11 PEAC PTUR	7 F 8 F	10 H		10 PSI	10 L	12 PEAC PTUR	7 G	10 N	7 F	10 I	8 F	10 M	10 G	11 C	9 G	10 F

Carlos Dinis	Rogério Valério	Cristina Ribeiro	Joana M Homens	Francisco Pinto	Hugo Pereira	Ana Francisco				
Carlota Vieira	Inês Mendes	Manuela Costa	Catarina Novais	Carla Mourão	Marta Rodrigues	José Ferreira				

SEMANAS:	20 a 24 Setembro	25 a 29 Outubro	29 Nov a 3 Dezembro	17 a 21 Janeiro	21 a 25 Fevereiro	19 a 22 Abril	23 a 27 Maio

v.1

2.5. As Turmas

Em termos de caracterização das turmas socorri-me dos resultados ao inquérito realizado aos encarregados de educação no início de cada ano letivo por parte da escola, assim como dos resultados dos questionários biográficos e sociométricos, tendo, estes dois últimos, sido aplicados em conjunto.

2.5.1. 8º G

A turma 8º G composta por um total de 24 alunos contava com 13 alunos do sexo masculino e 11 do sexo feminino, todos eles de nacionalidade portuguesa e com uma média de idades de 13,04 anos (à data do inquérito). Duas das alunas possuíam limitações à prática Desportiva - Escoliose (devidamente comprovadas por Atestado Médico), que as limitava na ação de determinadas tarefas.

Através dos resultados dos questionários biográficos conseguimos perceber quais são as perceções dos alunos, individualmente e na generalidade, em relação à Educação Física, quais as suas matérias preferidas e as que menos gostam, quais as modalidades que estes praticam fora da escola e também o seu nível de compromisso para com a atividade física fora do ambiente escolar.

Relativamente à disciplina de Educação Física, os alunos desta turma referiram que as suas matérias preferidas seriam o Badminton, seguindo-se o Voleibol e, em último lugar, o Ténis de Mesa e a Patinagem. Já em relação às matérias que este menos gostavam os alunos responderam que a menos preferida eram as Danças Tradicionais, seguido do Futebol e da Ginástica Acrobática e, ficando em último lugar, as Danças Sociais. Através dos questionários aplicados aferimos também que 64,7% dos inquiridos praticam atualmente fora do contexto da escola algum tipo de atividade desportiva. No que diz respeito à quantidade de horas despendidas na prática de atividade física semanal 47% dos alunos dizem praticar atividade física por 4 horas ou mais.

No que diz respeito aos resultados do questionário sociométrico este ajudaram-me a perceber como funciona a turma enquanto grupo e quais as dinâmicas relacionais existentes entre estes.

Relativamente à pergunta que analisa as preferências relacionais a nível social (ida ao cinema) os resultados mostraram não haver um aluno que seja o preferido pela maioria. Já em relação à pergunta que analisa aqueles que são os alunos que os pares menos escolhem para terem este tipo de relação social fora da escola as respostas foram claras ao identificar um aluno com mais votos, este aluno apresenta determinados comportamentos (frustração, agressividade e impulsividade) resultantes da sua condição de hiperatividade, o que pode explicar esta escolha por parte da maioria dos alunos. Em relação à preferência dos alunos para a escolha de colegas para realização de trabalhos as respostas foram também bastante equilibradas. Em relação à pergunta "Com que não gostarias de fazer o trabalho de grupo?" salientam-se 7 alunos que tiveram cerca de 50% dos votos por parte de outros alunos como não sendo um bom par para a realização de trabalhos de grupo. No que diz respeito à pergunta "Quem escolherias, em 1º lugar, para jogar contigo na aula de Educação Física?" as respostas evidenciaram a preferência por um dos alunos, o qual se constata ser um dos mais aptos, razão que nos explica a escolha da turma. Já na pergunta contrária "Com quem não gostarias de jogar na aula de Educação Física? As respostas evidenciaram 5 alunos com mais de 50% dos votos e o facto de estes serem alunos menos aptos também explica a opção de voto dos alunos.

2.5.2. 11º A

A turma (11º A) é composta por um total de 19 alunos, 10 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. A maioria dos alunos é de nacionalidade Portuguesa, sendo que dois deles possuem nacionalidade Venezuelana e Angolana mas que se encontram adaptados à realidade do ensino Português assim como à língua portuguesa. Esta turma tinha, à data do inquérito, uma média de idades de 16,26 anos. Três alunos possuem limitações à prática Desportiva, devidamente comprovadas por Atestado Médico, dois deles com Diabetes Tipo I e um deles com Artrite Reumatoide, facto que os limitou na ação de determinadas tarefas e que exigiu, muitas das vezes, um trabalho diferenciado e adaptado à sua condição.

Relativamente ao questionário biográfico, os alunos desta turma referiram as suas matérias preferidas, as quais, por ordem de preferência são: Voleibol, Badminton e Patinagem. Já em relação às matérias que este menos gostavam os alunos responderam em 1º lugar a Ginástica de solo, em 2º lugar a Ginástica Acrobática e em 3º lugar o Futebol. Conseguimos também aferir, através dos questionários aplicados, que a maioria dos inquiridos praticou algum tipo de atividade desportiva quando frequentava o 2º e o 3º ciclo de escolaridade não praticando, atualmente, nenhuma atividade desportiva, para além das aulas de Educação Física. No que diz respeito à quantidade de horas despendidas na prática de atividade física semanal 30% dos alunos dizem praticar atividade física por 5 horas de atividade física semanal e outros 30% dizem praticar pelo menos 2 horas de atividade física semanal.

Quanto aos resultados do questionário sociométrico relativamente à pergunta que analisa as preferências relacionais a nível social (ida ao cinema) de cada aluno, podemos verificar que as respostas foram bastante distribuídas não havendo assim um aluno que se evidencie dos demais. Já em relação à pergunta que analisa aqueles que são os alunos que os pares menos escolhem para terem este tipo de relação social, fora da escola, as respostas não foram conclusivas, esta é uma turma onde todos os alunos têm uma relação muito saudável e cordial entre eles. Em relação à preferência dos alunos para a realização de trabalhos as respostas foram claras ao identificar com a maioria dos votos uma aluna como um bom par para a realização de trabalhos de grupo. Em relação à pergunta "Com que não gostarias de fazer o trabalho de grupo?" as respostas não identificaram alguém como sendo um mau par para a realização de trabalhos de grupo. No que diz respeito à pergunta "Quem escolherias, em 1º lugar, para jogar contigo na aula de Educação Física?" as respostas evidenciaram a preferência por um dos alunos. Já na pergunta "Com quem não gostarias de jogar na aula de Educação Física? As respostas mais uma vez não evidenciaram ninguém. Em relação à última pergunta sobre se preferiam trabalhar em grupo ou individualmente 81,3% dos alunos responderam preferir trabalhar em grupo, o que demonstra a união existente dentro deste grupo de turma.

CAPÍTULO II- DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

1. PLANEAMENTO

Segundo Bento (1998), a planificação "(...) é a arte do possível, planear não significa predizer o futuro, nem adivinhar o que irá acontecer no PEA, ou no minuto tal de uma aula, mas sim tornar condicional o futuro face às condições do presente (...)".

O planeamento, sendo o processo que guiará todo o trabalho a realizar ao longo de um ano lectivo, é essencial que seja minucioso e contemple todas as condicionantes a que este está sujeito. O papel do professor de Educação Física deve ir sempre além da transmissão de conhecimentos, devendo, este, adotar de igual forma uma postura pedagógica, participativa, e que envolva os seus alunos tendo em conta o seu bem-estar, segurança, saúde, espírito de entreajuda e cooperação. Posto isto, o conhecimento dos alunos, os recursos espaciais, os recursos materiais, o tempo anual programado para a lecionação, o conhecimento do número efetivo de aulas e o plano anual de atividades do núcleo de Educação Física são, em conjunto, todos os aspetos que devemos ter em conta para um bom planeamento, de todo o ano letivo.

O desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem está dependente de um bom planeamento e este deve estar em concordância com os objetivos fixados para o desenvolvimento das competências dos alunos. De salientar que o planeamento não é algo que esteja "fechado" e impossibilitado de sofrer alterações, o planeamento é aberto e flexível a possíveis alterações de ajustamento ao longo do ano.

Desta forma, o planeamento constitui-se numa das primeiras e principais fases que antecede e antecipa a ação pedagógica de qualquer docente, este relaciona a direção das exigências e conteúdos programáticos com a situação pedagógica concreta. O processo de planeamento permite ao professor selecionar e ordenar os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em atenção as condições envolventes disponíveis (pessoas, espaços e materiais) e também as condições temporais (número de aulas por semana, mês e ano), Bento (1987).

1.1. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Plano Anual de Atividades (PAA) é um documento de planeamento, que define, em função do Projeto Educativo (PE), os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e que procede à identificação dos recursos necessários à sua execução.

Figura 2- Plano Anual de Atividades

Calendarização	Objetivos Operacionais*	Atividade / Projeto	Departamento/Grupo de Recrutamento	Disciplinas envolvidas	Público-Alvo	Local	Dinamizadores (nomes)	Recursos
27/9 a 1/10	A1; A3; A4; C3; E2	Semana da Educação Física - Divulgação do Desporto Escolar	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Material
22/11 a 26/11	A1; A3; A4; C3; E2	Corta Mato ESAD	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Espaço Exterior + Material Específico
14/12/2021	A1; A3; A4; C3; E2	Corta Mato Interescolas	260/620	Educação Física	Alunos	Vale do Silêncio	Professores de E.F.	Material Específico
	A1; A3; A4; C3; E2	Corta Mato Distrital - Desporto Escolar	260/620	Educação Física	Alunos	a designar pelo DE	Professores de E.F.	Transporte + Material Específico
13 a 17/12	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio Interturmas - Voleibol 2x2	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
13 a 17/12	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio Interturmas - Basquetebol 3x3	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
27/01/2021	A1; A3; A4; C3; E2	Mega Sprint ESAD	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Campo exterior + Material Específico
	A1; A3; A4; C3; E2	Mega Sprint Concelhio	260/620	Educação Física	Alunos	a designar pelo DE	Professores de E.F.	Transporte + Material Específico
23/02/2021	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio Ténis Mesa	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
01/04/2021	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio interturmas - Badminton	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
01/04/2021	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio individual - Basquetebol lançamentos	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
4 e 5/4	A1; A3; A4; C3; E2	Torneio interturmas - Voleibol	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
30/3 a 5/4	A1; A3; A4; C3; E2	Semana da Educação Física	260/620	Educação Física	Alunos	EBO	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Voleibol Juvenil Feminino	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Voleibol Juvenil Masculino	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Basquetebol Iniciados Masculino	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Basquetebol Juvenis Masculino	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Futsal Juvenil Masculino	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Espaço Desportivo + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Natação	620	Educação Física	Alunos	Piscinas Oriente	Professores de E.F.	Piscina Oriente + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Boccia	620	Educação Física	Alunos	ESAD	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Desporto Adaptado	620	Educação Física	Alunos	ESAD/EBO	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Ginástica	620	Educação Física	Alunos	EBO	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Corfebol	260	Educação Física	Alunos	EBO	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Tiro com Arco	260	Educação Física	Alunos	EBO	Professores de E.F.	Pavilhão + Material Específico
Ao longo do ano	A1; A3; A4; C3; E2	Desporto Escolar - Futsal	620	Educação Física	Alunos	EBO	Professores de E.F.	Espaço Exterior + Material Específico
Ao longo do ano	E2; F4; G3	Projeto Ambiental / Reciclagem e sensibilização para a separação de resíduos	620	Todas	Comunidade Educativa	Agrupamento	Inês Mendes	Material Específico

Através do plano acima apresentado foi possível elaborar o plano anual de cada turma e calendarizar com mais certeza os conteúdos a abordar para cada turma ao longo do ano letivo.

1.2. MODELO POR ETAPAS

O modelo de planeamento por etapas é aquele que melhor se identifica com o plano anual dos PNEF (plano anual de educação física), este assegura a permanente dinâmica e flexibilidade do planeamento,

ajustando os planos sempre que as informações por via da avaliação, o justifiquem (Araújo, 2017). Segundo Rosado (2009), O PNEF foi elaborado na perspetiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de ações de cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando em cada bloco a abordagem de cada matéria (Modalidade). Posto isto, o modelo por etapas representa um período ou fase do ano em que se procura alcançar determinados objetivos, e, ao contrário do modelo por blocos em que a distribuição dos conteúdos está concentrada e determinada pela rotação dos espaços, o modelo por etapas oferece uma maior distribuição temporal exigindo assim a defesa dos espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma.

1.3. PLANO ANUAL

O plano anual de turma deve ser elaborado segundo Neves & Graça (1997), no início do ano letivo, pois constitui assim um momento privilegiado para que os professores iniciem a preparação do respetivo ano. Este documento não é um documento que seja de consulta regular, contudo a sua construção torna-se um guia orientador do trabalho a realizar, suportado nos objetivos ali definidos.

Para a realização do Plano Anual o professor reúne dados basilares como os horários, os espaços e as suas rotações, o número de alunos e as suas características, entre outros...

A sua construção deve ter em conta variadíssimos fatores e conter as mais variadíssimas informações sobre o contexto, sobre as condições e sobre as dinâmicas existentes do meio de ação.

Estes fatores são: conhecer o contexto escolar e o meio onde está inserida a escola; ter conhecimento acerca dos recursos humanos, materiais e espaciais da escola; consultar os documentos de regulamentação da Educação Física na escola; conhecer a Escola, o seu corpo docente e não docente, bem como a comunidade educativa; conhecer de forma mais detalhada os alunos das turmas (8º G e 11º A, neste caso específico) não só em relação aos seus contextos socioeconómico e familiar, como também os seus níveis de prestação inicial nos domínios psicomotor, socioafetivo e cognitivo; definir linhas orientadoras de ação em todo o processo educativo dos alunos; orientar o processo ensino-aprendizagem e estabelecer uma sequência lógica de atuação; conhecer pormenorizadamente o Programa Nacional de Educação Física, para o Ensino Básico e Secundário (PNEF); conhecer as matérias selecionadas pela área disciplinar de Educação Física para os diferentes anos de escolaridade e a sua distribuição, quer no tempo quer no espaço; definir matérias a lecionar e objetivos a atingir; controlar toda a planificação a curto, médio e longo prazo com maior segurança, controlo e fiabilidade; selecionar e definir as competências (objetivos) que ambiciona que os alunos dominem; incluir as atividades inscritas no plano de atividades da escola, promovidas pelo grupo disciplinar.

Figura 3- Plano anual de turma (11ºA)

Professor: Fábio Vieira / Cristina Ribeiro Ano: 11° Turma: A

Período	1° Período		2° Período	3° Período
Data	de 16 de setembro a 17 de dezembro		de 03 de janeiro a 05 de Abril	de 19 de abril a 07 de junho
N° de Aulas	26	26	52	30
Etapas	Avaliação Inicial	Revisão e Recuperação	Desenvolvimento das aprendizagens	Aprendizagem e consolidação
	Pavilhão A / Pavilhão B		Pavilhão A / Pavilhão B	Pavilhão A / Pavilhão B
Matérias	Voleibol Basquetebol Andebol Badminton	Andebol Basquetebol Voleibol Badminton Atletismo (Estafetas e Peso)	Andebol Basquetebol Voleibol Badminton Patinagem Atleismo (estafetas)	Andebol Basquetebol Voleibol Badminton
	Ginásio G		Ginásio G	Ginásio G
Matérias	Ginástica de Solo Ginástica Aparelhos	Ginástica de Solo Ginástica Aparelhos	Ginástica de Solo Ginástica Aparelhos	Ginástica de Solo Ginástica Aparelhos Ginástica acrobática
	Ginásio J		Ginásio J	Ginásio J
Matérias	Dança	Dança Atletismo (Salto Altura)	Dança Atletismo (Salto em Altura/Comprimento/Peso)	Dança Ginástica acrobática
	Ginásio T		Ginásio T	Ginásio T
Matérias	Dança Ginástica de Solo	Dança Ginástica de solo	Dança Ginástica de solo Ténis de Mesa	Dança Ginástica acrobática Ténis de Mesa
	Exterior		Exterior	Exterior
Matérias	Futsal Andebol Atletismo (Barreiras)	Andebol Basquetebol Atletismo (Barreiras/Peso)	Futsal Andebol Atletismo (Velocidade/Estafetas/Barreiras)	Futsal Andebol Atletismo (S. comprimento) Orientação
Avaliação	Avaliação Diagnóstico; Formativa	Formativa; Sumativa	Formativa; Sumativa	Formativa; Sumativa
Aptidão Física	FITEscola		FITEscola	FITEscola
Conhecimentos	Atividade Física do Homem ao longo dos tempos			Elaboração de um cartaz sobre um dos temas dados (capacidades físicas)

1.4. UNIDADES DIDÁTICAS

A elaboração das unidades didáticas (UD) corresponde ao segundo nível do planeamento. Estas são opções e decisões mais detalhadas sobre uma modalidade e as suas vicissitudes. Esse documento capacita-nos de mais conhecimento sobre uma área em específico, pois é aqui que relembramos e aprofundamos conhecimentos adquiridos na nossa formação inicial.

De acordo com Bento (1998), "as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem".

As UD foram construídas em colaboração com a Professora Cooperante, a sua experiência e conhecimento foram essenciais na criação de objetivos precisos na procura da transmissão dos conteúdos, aos alunos, de forma sistematizada e na tentativa de uniformizar o ensino no seio do Grupo de Educação Física (GEF).

A construção destas UD integra: a contextualização sobre Fisiologia do Treino e condição física; cultura desportiva (história da modalidade, caracterização da modalidade, regras, árbitros, pontuações, jogadores, equipamentos, etc.); conteúdos técnicos e conteúdos táticos; identificação dos recursos (humanos, materiais e temporais); extensão e sequência de conteúdos; progressões pedagógicas; objetivos gerais (domínio psicomotor, domínio cognitivo e domínio socioafetivo); objetivos específicos

(domínio cognitivo, domínio socioafetivo e domínio psicomotor); estratégias específicas de ensino; e avaliação (critérios de avaliação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa) progressões pedagógicas e estratégias específicas de ensino em consonância com os resultados da avaliação diagnóstica, conjugada naturalmente com os objetivos a atingir propostos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

1.5. PLANOS DE AULA

O plano de aula deve ser um documento prático para as aulas, que sirva como um instrumento de auxílio à atuação do professor, devendo conter informações relevantes e que vão de encontro a essa operacionalidade. A constituição dos planos de aulas deve incluir os respetivos pontos: escola de lecionação, professor responsável, data e hora da aula, ano e turma a que a aula vai ser lecionada, número de aula a que corresponde e respetiva Unidade Didática, instalação onde a aula vai ocorrer, objetivos específicos que se pretendem atingir, função didática, conteúdos a lecionar, objetivos operacionais, e por fim material necessário (Aranha, 2004).

Para além da inclusão destas informações supramencionadas, o plano de aula deve seguir três fases: a inicial (o aquecimento), a fundamental e a final (retorno à calma). Antes de iniciar uma aula, é necessário organizá-la por forma a que se criem hábitos para a aula decorrer da melhor forma possível. Estão associados à organização da aula a criação de hábitos de pontualidade e assiduidade e o esclarecimento sobre as regras da aula, entre outros, pois os alunos também têm de estar conscientes das boas práticas nas aulas e as consequências que poderão ter, caso tenham comportamentos desviantes.

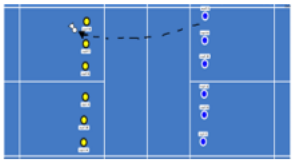
Como parte das minhas tarefas estiveram a verificação das condições do espaço e materiais, bem como criar e implementar rotinas de funcionamento da aula (regras, comunicação dos conteúdos e dos objetivos que se pretendem alcançar no fim da aula), optando pela deslocação no espaço que permitiu uma visão e controlo geral da turma. O aquecimento (ativação geral) corresponde a todas as medidas que permitem obter um estado mental, físico e motor otimizado antes de um treino, aula, competição, as quais desempenham também um papel importante na prevenção de lesões (Weineck, 2005). Em todas as aulas foram realizados exercícios de ativação geral, de forma a mobilizar os grandes grupos musculares e as principais articulações. Estes exercícios incluíram, também, a preocupação de criar um clima de aula positivo. Foram utilizadas estratégias relacionadas com a execução dos exercícios (como progressões pedagógicas), com a gestão do tempo de aula (como o tempo de espera dos alunos para aumentar o tempo potencial de prática), com a organização da turma (número de alunos adequado ao exercício) e com a seleção do material disponível para melhorar a rentabilização da aula. Na fase final realizou-se o retorno à calma onde a prioridade foi efetuar um conjunto de exercícios de alongamentos aos principais músculos trabalhados na aula e, ainda, fazer um balanço da aula dada, dando algumas informações aos alunos do que se encontrava previsto para a próxima aula. No final de cada aula, houve a espaços temporais dedicados a breves reuniões com o Orientador Cooperante e com o outro estagiário que observou sempre as minhas aulas, realizando-se, sempre, um balanço sobre a aula.

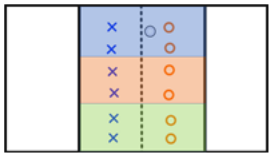
Na figura abaixo está contemplado um exemplo de plano de aula para a turma do 11º A.

Figura 4- Exemplo de plano de aula

ESCOLA SECUNDÁRIA ANTÓNIO DAMÁSIO
EDUCAÇÃO FÍSICA
2021/2022

Data: 08.10.2021	**Professor estagiário:** Fábio Vieira	**Duração:** 90 minutos	**Turma:** 11º A
Nº Alunos: 24			**Espaço:** B
Temática: Badminton Avaliação diagnóstica -Voleibol	**Conteúdos/Objetivos Gerais:** Voleibol - "Avaliação inicial - Passe com toque de dedos (colocação das mãos na bola) - Deslocamento para o ponto de queda da bola Badminton – Treino do serviço por baixo e manutenção consecutiva do volante no ar, privilegiando o gesto técnico "Clear"		**Recursos Materiais:** 4 Bolas Voleibol 24 marcas 4 arcos 12 raquetes de badminton e 8 volantes
Formação de grupos: Ordem da pauta, sujeito a alteração no momento.			

Parte Inicial			
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objectivo**
6'	**Instrução inicial**		Apresentação do conteúdo da aula Explicação acerca da avaliação inicial do Voleibol; indicação dos critérios de êxito; da dinâmica da aula (rotações); constituição de grupos.
6' 15'	**Aquecimento articular** **e** **Condição física**	 	Aquecimento das principais articulações a solicitar na restante aula. Aumento da FC, manutenção e desenvolvimento das capacidades motoras: velocidade, resistência e Força.
20'	**Estação 1** **Badminton** Ex1 - A pares e frente a frente com distâncias definida por marcadores um colega inicia com um serviço tendo como objetivo colocar o volante atrás do seu par. Devem contabilizar o sucesso em pontos, tentando atingir a marca dos 10 pontos Ex2- A pares os alunos devem trocar o volante o maior número de vezes possível em Lob ou Clear		Pega da raquete universal, não estica o dedo

2'	**Transição entre estações** Os alunos trocam de estação deixando o material no sitio e pronto a ser utilizado pelos colegas seguintes.	**Transição**	**Transição**
20'	**Estação 2** **Avaliação Inicial - Voleibol** Os alunos em 2x2 mantém a bola o máximo de tempo possível no ar em cooperação com a outra equipa. Iniciando com serviço por baixo. É imperativo que os alunos tentem jogar a bola sempre bem alta "bola para o teto" e em condições de ser jogada pela equipa adversária. FB- **Passe** - Esticar braços e bola para o teto. FB- **Atitude preparatória** -Flexão das pernas (baixo centro de gravidade) Tronco ligeiramente inclinado à frente.		**Avaliação inicial** - Passe com toque de dedos (colocação das mãos na bola); - Deslocamento para o ponto de queda da bola.
5'	**Alongamentos** Alongamentos estáticos e reflexão acerca dos conteúdos da aula		Diminuição da FC e temperatura corporal, alongamento dos grandes grupos musculares.
TOTAL 75'	**Observações:**		

2. REALIZAÇÃO/ INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Ser professor é adequar o planeamento à ação, mas o trabalho principal e fundamental reside exatamente na transmissão de conhecimentos, (como?) tendo capacidade de adequar o planeado ao contexto real: a aula. Assim o professor decide e adequa o seu tipo de intervenção sendo capaz de gerir o que ocorre durante toda a aula, tornando o processo ensino-aprendizagem coerente e sistemático (Quina, 2009).

2.1. INSTRUÇÃO

A dimensão instrução assume um papel fundamental na condução das aulas e no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Esta dimensão engloba os comportamentos e as destrezas de intervenção pedagógica e todas as intervenções do professor estáo diretamente relacionada com os objetivos de aprendizagem, sejam estas de forma verbal ou não-verbal. Assim, percebemos que esta dimensão é utilizada em quase toda a aula, podendo surgir sob diversas formas como as preleções iniciais, as demonstrações, os questionamentos, os *feedbacks* e a conclusão da aula e todas elas se revelam técnicas eficazes de intervenção pedagógica de Instrução (Silva, 2015). A minha ação nesta dimensão traduziu-se numa aprendizagem e evolução ao longo do ano lectivo. O facto de cometer alguns erros que condicionavam a transmissão da mensagem pretendida, foram alvo de escrutínio e, com a ajuda na identificação desses meus erros por parte da Professora cooperante e do meu colega de estágio, e de uma reflexão conjunta sobre as estratégias a adotar para suprimir esses erros, a minha atuação, nesta dimensão, melhorou significativamente.

2.2. GESTÃO PEDAGÓGICA

No que que diz respeito à gestão pedagógica, a preocupação maior foi sempre a de que os alunos adquirissem o máximo de conhecimento para o tempo estipulado e isto implicava, por si só, a rentabilização máxima do tempo de prática.

Segundo Piéron (1998), os ganhos de aprendizagem estão intimamente dependentes do tempo passado na tarefa bem como da quantidade máxima de tempo de atividade motora passada em atividades específicas. Posto isto, Procurei essencialmente manter uma organização que me permitisse uma gestão eficaz do tempo, e reduzir as situações que pudessem interferir nas condições ideais para a aquisição eficaz dos conteúdos abordados. Este foco fez com que estivesse sempre sensibilizado para o clima emocional, para a gestão do comportamento dos alunos e para a gestão das situações de aprendizagem.

Por fim aponto alguns aspetos que se tornaram fundamentais para a gestão de situações de aula e rentabilização do tempo de empenho motor, como: a organização dos grupos de trabalho/equipas~~,~~ antes de iniciar as sessões tendo, muitas vezes, realizado afixado a distribuição de grupos, através de cartazes, no balneário e no local da aula e, também; a organização dos exercícios de uma forma sequenciada, permitindo transições rápidas e ajustadas.

Todos os aspetos supramencionados vão de encontro ao que Sarmento, et al. (1998) referiu: "o conjunto de comportamentos que regulam o comportamento dos jovens, o tempo, as tarefas a realizar, os espaços e os materiais. Cabe desta forma ao professor, uma correta manipulação destes fatores com vista a criar um ambiente favorável às aprendizagens." Os mesmos autores defendem, ainda, a necessidade de reduzir o número e a duração dos episódios de gestão, reduzir os discursos e a quantidade de informação verbal, planear e treinar rotinas de aula, mantendo, no entanto, o dinamismo da sessão de forma a conseguir elevados níveis de envolvimento e participação.

2.3. CLIMA/DISCIPLINA

De acordo com Sidentop (1998), a criação de um ambiente propício à aprendizagem é resultado de uma boa organização e de boas estratégias de ensino. Um clima de aula favorável é um aspeto essencial a considerar para que o empenho motor dos alunos seja de qualidade. A criação de ligação de afetividade com os alunos facilita à existência de um ambiente favorável à aprendizagem, pressupondo que os alunos reagem com mais agrado às tarefas propostas por um professor pelo qual têm alguma ligação socioafetiva. Rosado e Mesquita (2009) defendem que o ambiente de aprendizagem resulta da convergência entre duas agendas, a dos professores e a dos alunos, contendo estas as suas expectativas, os seus valores e as suas conceções acerca do ensino, implicando, esta convergência, num processo de negociação entre professores e alunos para que seja possível a concretização dos objetivos de ambos. O meu papel nesta dimensão foi o de manter um equilíbrio entre aquilo que é uma ligação afetiva necessária para manter um bom clima de aula e um relacionamento saudável com os alunos e a distância necessária para que estes entendessem o meu papel de agente de ensino, que exige o respeito mútuo, a ordem e a organização.

2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Seguindo a premissa de que o plano de aula não dá aulas, independentemente de este estar muito bem conseguido e preparado, existem sempre fatores contextuais que afetam o desenvolvimento da aula e, por isso, deve ser apenas ser um guião do professor na condução da aula. Bento (2003) refere que o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade. Estas situações imprevistas, que acontecem na realidade escolar, obrigaram-me várias vezes, a uma reformulação parcial ou total do plano traçado. As condições climatéricas a redução do número de alunos participantes na aula e a má dinâmica de uma atividade que planeámos são alguns exemplos que obrigaram à tomada de decisão de um ajustamento da aula. Nesta dimensão senti algumas dificuldades no início do ano letivo, por querer seguir à risca o plano de aula, mas o aceitar de que nem tudo pode sempre decorrer como planeado e a capacidade de reinventar situações *in-loco* que respeitassem os objetivos traçados fizeram-me um melhor professor ao longo do tempo, isto claro sempre com o apoio e conselhos dados pela Professora Cooperante nas muitas reflexões realizadas após as aulas.

3. AVALIAÇÃO

Segundo os PNEF (2001), a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano letivo, sendo os objetivos de ciclo os principais constituintes das referências no processo de avaliação. O sucesso na EF deriva das interpretações práticas que os alunos fazem das competências definidas pelo DEF e pelo professor para a obtenção desse sucesso. A avaliação faz, naturalmente, parte dos aspetos mais importantes na disciplina de EF, tal como em qualquer disciplina que faça parte do currículo escolar.

A avaliação engloba três tipos de procedimentos avaliativos que se diferenciam na sua forma e momento de aplicação. Como já foi referido, a primeira etapa é o momento de avaliação inicial e é realizado no princípio do ano letivo. Existem ainda a avaliação formativa e avaliação sumativa.

3.1. AVALIAÇÃO INICIAL

A avaliação Inicial está inerentemente ligada à primeira fase de trabalho, esta etapa destina-se a recolher informações úteis para realizar a caracterização da turma e de cada aluno, através do protocolo de Avaliação Inicial do Grupo de Educação Física. Assim, os resultados obtidos fornecerão dados importantes relativos aos níveis de especificação relativamente a cada aluno, para cada uma das matérias observadas, definindo-se, então, estratégias. As estratégias poderão dizer respeito: à forma de trabalho de uma determinada matéria ou conjunto de matérias da mesma subárea (ex.: estações); à forma de apresentação dos exercícios (ex.: diferentes níveis de dificuldade); à formação de grupos de prática com propósitos específicos (ex.: ensino recíproco); às opções a tomar caso existam condições climatéricas adversas à prática motora (ex.: aula teórica); ao treino das capacidades motoras; aos momentos e estratégias de avaliação, quer formativa, quer sumativa. Nesta etapa, para a área das Atividades Físicas, a avaliação inicial dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) realizou-se através de jogos reduzidos e a avaliação inicial dos Desportos Individuais através de situações critério, ambos delineados com base no nível I das Aprendizagens Essenciais para cada matéria e para cada ano de escolaridade em questão (11º ano e 8º ano).

Nesta fase foi ainda aplicado um teste sociométrico com o objetivo de entender e conhecer melhor a turma, facilitando assim as opções de planeamento no que diz respeito à formação de grupos.

A figura abaixo representa o planeamento desta etapa para uma das turmas.

Figura 5- Planificação da Avaliação Diagnóstica

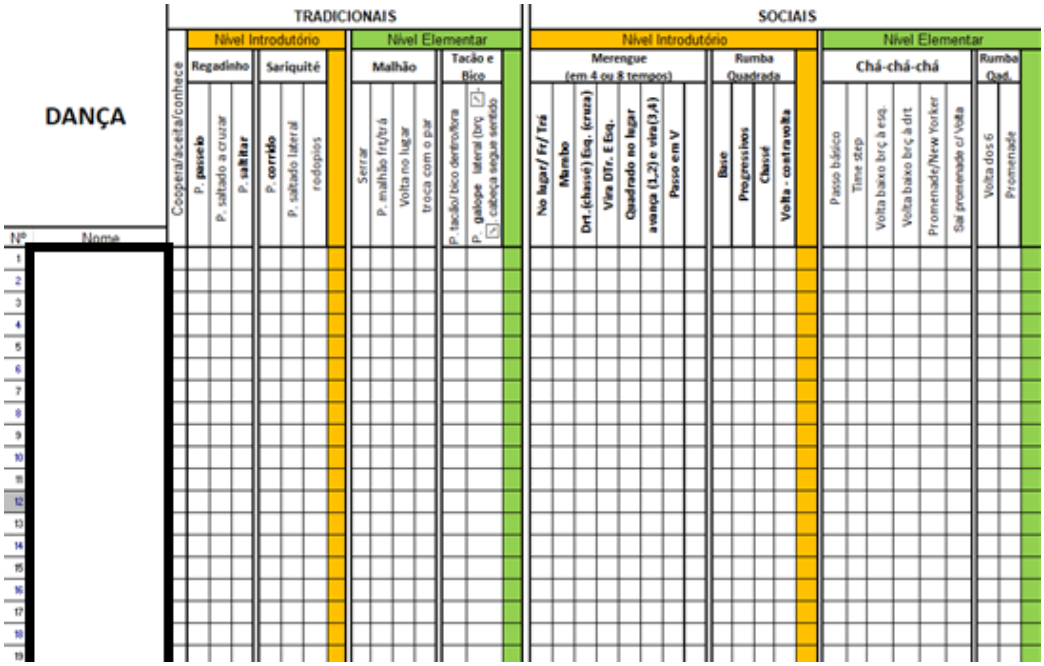
TURMA 8ºG				PLANIFICAÇÃO AV. INICIAL						
Mês	Outubro							Novembro		
Dia	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9
Duração	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'
Modalidades	Voleibol	Gin. Aparelhos(Boque Plinto e trave)/ Testes(senta e alcança e flexibilidade ombros)		Basquetebol/Teste (vaivém)		Futebol-Andebol-Atletismo(barreiras e s.altura)		Gin. Solo/ Teste abdominais e Testes(Flexões)		Badminton/Registo altura, peso e diâmetro cintura/(Teste impulsão horizontal)
Espaço	B	G		A	A	J/E	J/E	T	T	B

3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa tem a função de informar o professor acerca das competências atuais dos alunos, orientando-o ainda sobre os progressos e dificuldades dos mesmos. A avaliação formativa é uma linha orientadora da evolução dos alunos e nesse sentido, com esta ferramenta de diagnóstico pretende-se estar, o mais possível, identificado com as capacidades e dificuldades dos alunos.

Na tabela abaixo podemos verificar um exemplo de instrumento utilizado na avaliação formativa para aferição do nível dos alunos nas Danças.

Figura 6- Grelha de registo do cumprimento dos critérios nas Danças



Esta avaliação tem uma frequência elevada, quando comparada com as restantes avaliações e baseia-se na observação direta dos alunos e no registo das suas prestações, nas matérias lecionadas. Este registo realiza-se de acordo com os critérios de êxito que os alunos cumprem no desenvolvimento dos conteúdos e/ou tarefas.

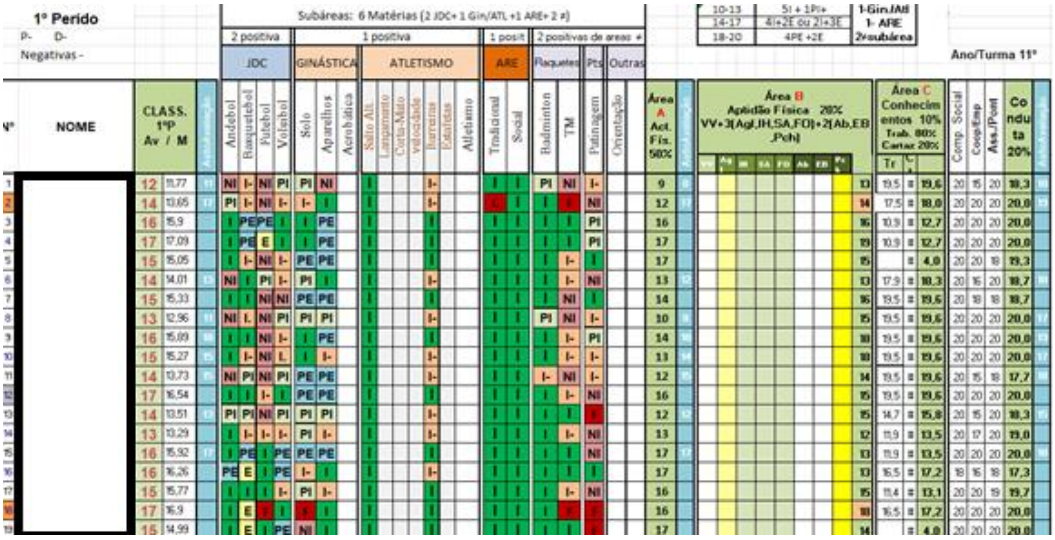
3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Quanto à Avaliação Sumativa, surge com o intuito de aferir se os alunos atingiram os objetivos propostos, sendo apenas aplicada no final de cada etapa (ou período) e apresentando-se sob a forma de uma classificação quantitativa.

Neste tipo de avaliação, deverá ser considerada a apreciação que o professor faz das competências dos alunos e do nível de concretização dos objetivos. Enquanto a avaliação formativa é aplicada normalmente no decorrer das aulas, nas atividades normais das aulas, a avaliação sumativa pode apresentar um caráter mais formal apresentando situações ou tarefas específicas para esse fim, ou seja, são criadas atividades particulares para que o professor possa avaliar as competências dos alunos.

Exemplo de tabela usada para o registo da avaliação sumativa que reflete o nível dos alunos nas várias matérias assim como as notas das áreas dos conhecimentos e aptidão física.

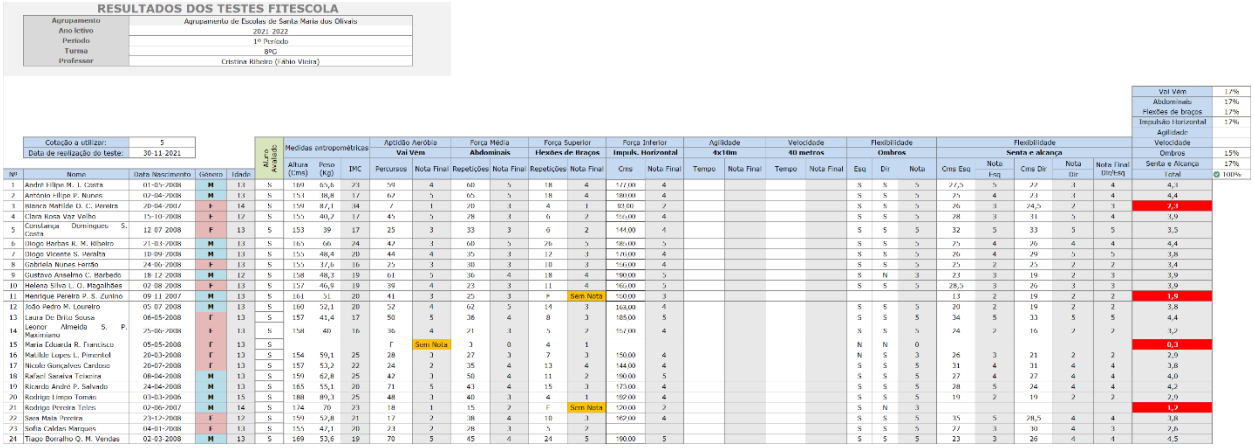
Figura 7- Registo da avaliação sumativa



3.3.1. AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

Avaliação feita em ambas a turma contemplou os testes de flexibilidade (ombros e senta e alcança) o teste de resistência aeróbia (vaivém), o teste de força dos membros inferiores (salto impulsão horizontal), o teste de força dos membros superiores (flexões de braços) e o teste de força abdominal (abdominais). Os dados de todos estes testes foram introduzidos numa tabela de excel (tabela 9) que calculou automaticamente consoante género e idade a classificação de cada aluno na área da aptidão física.

Figura 8- Registo avaliação da Aptidão física 8º G



3.3.2. AVALIAÇÃO DA ÁREA DOS CONHECIMENTOS

A avaliação na área dos conhecimentos representa 10% da nota final em ambos os ciclos de escolaridade, no 3º ciclo os alunos tiveram de no 1º período realizar um trabalho escrito sobre capacidades motoras, no 2º período um trabalho sobre os jogos olímpicos, e no 3º período os alunos tiveram de realizar um cartaz sobre um destes dois temas. Já na turma do secundário os alunos realizaram no 1º período um trabalho escrito sobre a importância da atividade física para a vida e no 3º período incumbiu-lhes realizar um cartaz sobre este tema também. Em ambos os ciclos o trabalho foi realizado a pares, sendo que a cotação dos trabalhos teve um peso de 80% para o trabalho escrito e 20% para o cartaz. Na tabela abaixo está representada a título de exemplo uma das grelhas de avaliação utilizadas para avaliar os alunos nesta área.

Figura 9- Grelha de avaliação Trabalho da Área dos conhecimentos

ESCOLA SECUNDÁRIA ANTÓNIO DAMÁSIO

FICHA de AVALIAÇÃO da ÁREA do CONHECIMENTO

11º ANO — **IMPORTÂNCIA DA AF** — **TURMA 11ºA**

Nº	NOME	APRESENTAÇÃO 2			INTRODUÇÃO 1	DESENVOLVIMENTO 13														CONCLUSÃO 3		CLASSIF
						DEFINIÇÃO OMS 2		CARATERIZAÇÃO 2		Processo de sedentarização 3			EFEITOS NOCIVOS DO CEDENTARISMO 4				IMPORT. AF Indiv. Social 3					
		Indice 0,5	Bibliografia 0,5	Enriquecimento 1	Estrutura/Elaboração/Enquadramento	Sedentário 1	Fisica/te Activo 1	Sedentário 1	Fisica/te Activo 1	Neolitico 1	Revolução Industrial 1	Evolução Tecnológica 1	Fisico 1	Funcional 1	Psicológico 1	Social 1	Qualidade vida 1	Produtividade 1	Gastos Sociais 1	Geral 1	Comentário/Opinião/sugestão 2	
		0,5	0,5	1	1	0	0	1	1	1	1	0,7	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14,7
		0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19,5
		0,5	0,25	1	1	0,8	0,8	1	1	0,7	1	1	0,7	0,7	1	1	1	1	1	1	1	17,5
		0,5	0,25	0,5	1	0,3	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,3	1	0,7	0,5	1	0,25	0,25	0,5	0,8	11,9
		0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19,5
		0,5	0,5	1	0	1	0,5	1	0,5	0,7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,8	1	16,5
		0,5	0	1	0,8	0,7	0,8	0,7	0	1	0,8	0,8	0,5	0,5	0,7	0,7	1	0	0	0,2	0,7	11,4
		0,5	0,3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,7	19,5
		0,5	0,5	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,7	0,6	0,50	0,5	0,5	0,6	0	0	0	0,7	0,7	10,9

CAPÍTULO III- DIMENSÃO DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E NA COMUNIDADE

1. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E NA COMUNIDADE

Esta dimensão pretende que o professor exerça a sua atividade profissional integrada no âmbito das diferentes dimensões da escola como instituição educativa, no contexto da comunidade em que se insere e que seja parte integrante da comunidade escolar, procurando o conhecimento, tanto nos documentos e regulamentos que regem a sua actividade, como nos alunos em contexto escolar, de forma a criar um clima de trabalho e desenvolvimento harmonioso de todos.

1.1. DESPORTO ESCOLAR

O programa de Desporto Escolar para o quadriénio 2017-2021 com enquadramento no Dec. lei (n.º 95/1991) trata-se de um conjunto das práticas lúdico- desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha.

Neste contexto, foi-me proposto em conjunto com o meu colega estagiário, a integração num dos núcleos do Desporto Escolar existentes na escola ESAD, o Futsal. Tendo ambos uma vasta experiência na modalidade, inclusive a cédula de treinador, o núcleo de EF em conjunto com a professora responsável pelo mesmo, convidou-nos para fazermos parte integrante deste núcleo e acompanhar de perto todas as atividades inerentes ao Núcleo de DE de Futsal. No início do ano letivo como parte do trabalho de divulgação do núcleo aos alunos, começámos por ir a todas as turmas apresentar o projeto do núcleo, angariando alunos por forma a construir um grupo para participar em todas as atividades inerentes à modalidade. Este foi um dos objetivos logo à partida conseguido, tendo conseguido reunir para o núcleo um grupo com cerca de 30 participantes, o que nos permitiu a dinamização da modalidade na escola, que até aqui se mostrava pouco atrativa e com uma participação pouco ativa por parte dos alunos. Relativamente ao planeamento, construímos o plano anual, preparando os treinos e objetivos a abordar durante todo o ano letivo. Lecionei todos os treinos do escalão de juvenis em síncrono com o meu colega estagiário e a professora responsável. No que se refere à competição foi-nos dado a liberdade de liderar a equipa e conseguimos a melhor classificação de sempre da escola relativamente a esta modalidade, o 2º lugar do Campeonato Regional. Contudo, neste enquadramento, a finalidade desta prática não poderá estar ligada diretamente ao desempenho e à performance, dando destaque a prática lúdica e a formação desportiva e humana dos alunos. O enfoque deve estar direcionado para a aquisição, por parte dos praticantes, de competências técnico-táticas específicas da modalidade e de competências sociais e desportivas motivando-os a continuar a praticar a mesma dentro e fora do contexto escolar. É importante reforçar que a escola deve ter este papel interventivo, visto que a modalidade tem bastante impacto na sociedade e que os alunos valorizam muito.

Durante o ano foi-nos, também, dada a responsabilidade de realizar a formação de árbitros, tendo convidado duas alunas para nos acompanhar neste processo e a fazer parte integrante da equipa técnica, assumindo as funções de árbitros principais e de mesa. Em seguida, com a criação de um documento (*powerpoint*), com as regras do Futsal, eu e o meu colega estagiário procedemos à preleção da formação em 3 aulas teóricas. A formação seguiu- se durante todo o ano nos treinos e jogos, de

forma prática. É de realçar todo o trabalho feito por estas duas alunas, as quais desempenharam um papel fundamental em todo o processo.

Em suma, notou-se uma clara evolução nos alunos pelo que não é só essencial que vão aos treinos desenvolver as suas capacidades, mas também participem nos encontros, porque além de momentos de lazer, é onde ocorrem as maiores aprendizagens a todos os níveis (psicomotor, cognitivo e socioafetivo).

1.2. CORTA-MATO REGIONAL

O Corta-Mato regional decorreu no dia 15 de Março no Parque da Bela Vista, contou com a presença de todos os alunos apurados das escolas da Grande Lisboa. Nesta atividade integrei em conjunto com Professora Carlota Vieira, Cristina Ribeiro e Carla Mourão a equipa que acompanhou os alunos da ESAD elegíveis para participar nestas provas.

1.3. VISITAS DE ESTUDO - ACANTONAMENTO DE EDUCAÇÃO MORAL E RELIGIOSA CATÓLICA

Eu e o meu colega de estágio, Bráulio Bernardes, fomos convidados pelos professores do departamento de Educação Moral e Religiosa Católica a realizar três acantonamentos, com os diferentes anos escolares, na Casa do Gaiato do Portinho da Arrábida, pedido ao qual aceitámos sem hesitação e tendo-nos comprometido a ajudar no que fosse necessário para que esta fosse uma experiência única para os alunos que dela fizessem parte.

Consistiu em três fins-de-semana, que se iniciaram à sexta-feira de manhã e terminaram ao domingo ao final do dia, dedicados à realização de várias atividades alicerçadas também ao desporto, como caminhadas pela mata da serra da Arrábida, exploração de várias grutas, praias desertas, atividades de Escalada e Rapel.

Os alunos tinham a responsabilidade de realizar as refeições diárias, sempre com a ajuda e supervisão de todos os professores, de modo a promover a capacidade de trabalho em equipa, aprender a cortar e cozinhar alimentos, etc. Em todas as refeições um dos alunos agradecia pela refeição disponível, com o objetivo de colocar os alunos a pensar no privilégio de terem comida todos os dias no prato e que alguém trabalha para que isso aconteça.

As noites eram dedicadas à realização de jogos lúdicos de conhecimento, de cooperação e de reflexão sobre alguns temas da atualidade propostos pelo professor responsável. Estes temas eram, depois, discutidos entre todo grupo, onde todos tiveram direito a expressar e partilhar os seus pontos de vista.

1.3.1. APRECIAÇÃO DO PROFESSOR RESPONSÁVEL PELO ACANTONAMENTO

"O departamento de Educação Moral e Religiosa Católica realizou no âmbito do plano anual de atividades do Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais quatro acantonamentos na Casa do Gaiato do Portinho da Arrábida.

Os acantonamentos tiveram a participação dos alunos em diferentes anos escolares.

Sabendo do estágio que os professores Braulio e Fábio estão a realizar na Escola Secundária António Damásio, decidi lançar o convite para a sua participação em três acantonamentos onde estariam alunos da escola secundária António Damásio.

Os acantonamentos de três dias tiveram como objetivos:

1- Reforço dos valores da AMIZADE, SOLIDARIEDADE, e ENTREAJUDA e PARTILHA entre todos os elementos do grupo, Alunos e Professores;

2- Criação de um Espaço/Tempo de reflexão que possibilite um debate sobre grandes questões do Homem, na sua relação com a Natureza, com os outros e com o Infinito (o Outro);

3- Criação de um espaço de convívio e de diversão.

Durante estes dias a participação dos professores estagiários foi extremamente positiva porque permitiu a realização e o acompanhamento das tarefas que estavam agendadas para estes dias.

Refiro ainda a disponibilidade destes em participar em dias onde a escolar recomenda o descanso e a preparação pedagógica. Pois os acantonamentos realizaram-se sempre às sextas, sábados e domingos. Três dias ininterruptos que requereu uma preparação física e emocional para levar a bom porto a atividade. Pois os alunos nestas atividades revelam sempre uma vivacidade que se torna cansativa para quem está como responsável.

Como em todos os acantonamentos tiveram atividades físicas de grau difícil, subida ao Formosinho o pica mais alto da serra da arrábida, requereu da parte dos estagiários uma disponibilidade e atenção para que que nenhum aluno se desiste e fosse capaz de ultrapassar as adversidades do terreno. Assim sucedeu num trabalho de equipa por todos os professores presentes no acantonamento.

No último acantonamento de 29 de Abril a 1 de Maio, realizámos uma atividade num local conhecido como a "fenda". Local com alguma dificuldade de acesso.

A atividade foi o Rapel.

Atividade que requer uma logística e uma preparação, onde foi transmitido aos alunos, algumas técnicas para a sua realização. Atividade esta que foi preparada com duas vias de forma a não ser muito extensível pois o tempo e o local, fruto do calor que estava, tornou atividade cansativa. Os estagiários, revelaram uma disponibilidade na colocação do material em cada aluno e na segurança da realização da tarefa, sem a qual as três horas da atividade forçosamente, não teria sido possível ao conjunto dos 42 alunos a sua realização.

Embora alguns alunos com alguma relutância com o envolvimento e o diálogo dos professores conseguissem inverter a sua recusa em realizar a tarefa, bem como torná-la mais desafiante como sabemos quando o rapel é feito em modo "australiana".

Todas as atividades destes acantonamentos, a preparação das refeições, a limpeza da casa onde estamos requereram o acompanhamento dos professores. Momentos onde o Braulio e o Fábio

estiveram sempre presentes permitindo um diluir de responsabilidades tornando as vivências mais saudáveis.

Concluindo não tenho dúvidas de que têm o perfil para serem professores, pois revelaram aptidões de saber estar e saber fazer, excelentes na sua vida futura com alunos.

Do departamento de Educação Moral e Religiosa Católica, só podemos estar gratos pela vossa disponibilidade, pois cada vez mais encontrar pessoas com estas aptidões para a realização destes eventos, é algo raro.

Lisboa 08/05/2022

O professor responsável: Nuno Caratão"

1.4. VISITA DE ESTUDO TEATRO CAMÕES - ESPETÁCULO DE DANÇA

Em conjunto com o meu colega de estágio e a orientadora cooperante, organizámos uma visita de estudo ao Teatro Camões, para assistir a um espetáculo que visou a comemoração do mês da Dança, Abril.

Neste espetáculo, dançado, ficaram a conhecer o dia-a-dia, escolar, dos alunos na EDCN onde os momentos diários (as aulas de Dança, as aulas da Formação Geral, momentos no refeitório, momentos dos bastidores de um teatro...) foram transpostos para a dança, permitindo-nos entender uma diferente realidade estudantil e o dia-a-dia destes alunos.

1.5. VISITA DE ESTUDO AO PARQUE JUMPYARD

Esta visita ao parque de diversões JumpYard decorreu nos dias 15/06 e 7/07 com alunos do ensino secundário e básico respetivamente, organizado em colaboração com a Professora Carla Mourão, Cristina Ribeiro e o colega de estágio Bráulio Bernardes.

Teve como principais atividades e objetivos pedagógicos:

- A prática contínua durante 3 horas de atividades na maior área de trampolins em Portugal;
- Trampolim, minitrampolim e tumbling, associado a outras modalidades desportivas para as quais os alunos fazem um transfer da prática usual em Educação física, como sejam o basquetebol, o futebol e o dodgeball;
- Um desafio semelhante ao American Ninja Warrior (parkour e free running) para colocarem à prova as suas capacidades de agilidade, força e coordenação;
- A prática de Escalada Indoor, numa zona de escalada que apresenta vários pontos de subida distintos, com o mecanismo automático de segurança Clip 'N Climb;
- SkyRider, um desafio nas alturas por cima dos trampolins, uma atividade única, muito segura, e muito dinâmica, com a muita sensação de adrenalina.

1.6. TORNEIOS DE FINAL DE PERÍODO

1.6.1. TORNEIO DE FINAL DO 1º PERÍODO: BASQUETEBOL (3X3) E DUPLAS DE VOLEIBOL

Os torneios inter-turmas de final de período decorreram nos dias 16 e 17 de Dezembro de 2021. Estes torneios são abertos a todos os alunos e, tendo vindo a realizar-se todos os anos, a sua elevada adesão é, sempre, uma constante.

O torneio de Basquetebol teve como responsáveis as professoras Carla Mourão e Joana Mil-Homens, enquanto o torneio de Voleibol as professoras Cristina Ribeiro, e Manuela Costa. Foi realizada uma reunião do DEF antes dos torneios, em que foram apresentados os projetos, feito um ponto de situação dos mesmos e distribuídas funções pelos vários professores de forma a garantir uma boa organização.

Eu e o meu colega de estágio ficámos sem um cargo específico, ficando a dar apoio a toda a estrutura e funcionamento do torneio. Apresentámo-nos no pavilhão por volta das 8:45h e ajudámos as professoras responsáveis na montagem dos campos, organização da distribuição das equipas pelos campos respetivos, e na construção dos quadros competitivos. No decorrer dos torneios ajudámos os árbitros sobre algumas dúvidas que iam surgindo.

A participação nestes torneios como Professor estagiário foi mais uma das experiências ricas em conhecimento pois o acompanhar todo o processo, antes, durante e após os torneios, permitiu-me perceber, noutra magnitude, o que é necessário para que tudo corra da melhor forma. Este tipo de atividades permitiu-nos, também, ter uma relação mais próxima com toda a comunidade, alunos, professores e auxiliares e, naturalmente, auferir do fomento do espírito de trabalho cooperativo.

1.6.2. TORNEIO DE FINAL DO 2º PERÍODO: LANÇAMENTOS DE BASQUETEBOL, VOLEIBOL (4X4), BADMINTON (1X1)

O torneio de Voleibol 4x4 decorreu nos dias 7 e 8 de Abril de 2022 e, à semelhança dos torneios do primeiro período escolar, trata-se de um torneio inter-turmas aberto a todos os alunos da ESAD. Estes têm como objetivo proporcionar um momento de convívio e aprendizagem, promovendo a modalidade e captando alunos para os núcleos de Desporto Escolar. É também, um momento onde se espera que os alunos criem relações enquanto grupo/turma e aprendam a respeitar as regras, os colegas, os adversários e os árbitros, promovendo uma competição saudável.

As professoras encarregues na organização foram a Cristina Ribeiro, Manuela Costa e Marta Rodrigues, com a responsabilidade de realizar as fichas de inscrição, os cartazes e o regulamento, que foram afixados nos pavilhões e espaços letivos da EF, tendo ainda, alertado os restantes professores para a necessidade de divulgar o torneio e recolher as inscrições das respetivas turmas. A par deste processo, foram preparadas as fichas de jogo e construídos documentos base que seriam posteriormente preenchidos para elaboração do quadro competitivo.

As pastas de cada mesa foram preparadas no dia anterior, pelo que no dia do torneio, comparecendo nos espaços desportivos da ESAD, juntamente com o meu colega estagiário e outros professores, auxiliámos na montagem dos campos e distribuímos o material pelos mesmos. Alguns alunos que se encontravam já no espaço também se disponibilizaram para ajudar na montagem.

Durante todo o tempo em que estivemos em funções neste torneio ajudei na organização e condução do mesmo, esclarecendo dúvidas que surgissem a alguns alunos e árbitros, também estes, alunos.

Após o término do torneio, realizamos um pequeno balanço das atividades desenvolvidas, esta mostrou ser uma experiência muito enriquecedora, quer ao nível do planeamento e compreensão dos passos que estão por trás de uma organização desta dimensão, quer na resolução de problemas imediatos que nos põem à prova enquanto professores no decorrer do torneio. A necessidade de ter sempre uma resposta e saber sempre o que fazer torna-nos mais autónomos e capazes, e obriga-nos a ponderar bem as nossas decisões aquando do planeamento das atividades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

"O período de estágio pedagógico é fundamental na carreira de qualquer professor por diversas razões: é a fase inicial de prática profissional, sendo nesta etapa as experiências profissionais mais marcantes; é a fase em que os professores sentem maior necessidade de aprendizagem profissional, estando mais sensibilizados e recetivos às sugestões dos colegas…". (Jesus, 2000)

A realização da PES significa o culminar de um processo de uma intensa aquisição e troca de conhecimentos que tiveram como objetivo capacitar-me a ser um melhor Professor. O ano de estágio aqui documentado integra duas entidades importantíssimas para a sua realização: o Núcleo de estágio no qual me incluo Eu próprio em conjunto com o meu colega de estágio e o Professor orientador; e a escola na qual se incluem o Professor cooperante, os restantes professores do GEF e a comunidade educativa em geral. A relação de compromisso, cooperação e profissionalismo que se verificou foram essenciais para o sucesso deste processo. A lecionação não era uma novidade, mas o novo contexto, os ciclos de estudo diferentes aos que estava habituado, os objetivos necessariamente diferentes e adequados a estes ciclos de estudos, fizeram-me sair da minha zona de conforto e embarcar numa das experiências mais enriquecedoras da minha vida. A oportunidade dada pela Professora cooperante de poder lecionar a 100% desde a aula de apresentação até à aula em que nos despedimos dos nossos alunos, foi bastante importante, os meus alunos não me viam como professor estagiário viam-me como o seu professor, e o peso dessa responsabilidade exigiu de mim tudo o que se exige a um professor. A realização do estágio permitiu-me a possibilidade de colocar em prática tudo o que foi adquirido durante a minha formação inicial, e com isto falo em tudo o que diz respeito a metodologias, processos de ensino, estilos de ensino, didática, planeamentos etc., sempre com a sábia orientação da professora cooperante, com as amigáveis opiniões e conselhos do meu colega de estágio e toda a ajuda do GEF. A PES não se cingiu apenas à prática do ensino, mas também à integração e participação em projetos do âmbito educativo (Semana do DE, Dia do Patrono, Atividades de Receção aos Alunos, Acantonamentos etc.), como também na participação em atividades desportivas (corta-mato na fase escolar e distrital, mega sprint, torneios de final de período) e nas tarefas inerentes à docência (reuniões intercalares, reuniões de departamento, reuniões de conselho de turma, etc.).

O estágio é a última etapa da formação inicial de um professor, é o momento em que se liga a teoria à prática, é a altura onde o aluno deixa de ser aluno para se tornar professor (Santos, 2004). Posso afirmar que o estágio foi o momento em que consegui conciliar uma realização a nível pessoal e profissional, foi na realização deste estágio pedagógico que adquiri as competências que não veem nos livros e que só o contexto da prática de docência efetiva, numa realidade que tem tanto de comum como de particular, me poderiam oferecer. Errei, refleti, reformulei, pensei, e tudo isso fez parte deste enriquecedor processo, desfiz-me de alguns preconceitos como só um estilo mais autoritário conseguiria controlar uma turma, que só as tarefas tradicionalmente mais lúdicas podem motivar e cativar os alunos e foquei-me no saber estar, nas opções a tomar, no desenvolvimento de competências, na criação da minha própria identidade enquanto professor, no saber planear, avaliar e operacionalizar sempre com o objetivo de fazer elevar as competências dos meus alunos. O sentimento é de dever cumprindo tendo plena noção que esta construção não acaba aqui, é um processo constante e continuo na procura de fazer mais e melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranha, A. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física–um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J.O. (1987). Desporto: matéria de ensino. Lisboa: Caminho.

Bento, O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte, Lisboa.

Brás, J. & Monteiro, J. (1998) A importância do Grupo para o desenvolvimento da Educação Física. Revista Horizonte, Vol. XVI – nº 86.

Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 10/11, 135-151.

Costa, F. C. (1984). O que é um ensino eficaz.

Costa, F. A. A. C. D. (1988). O sucesso pedagógico em educação física: estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? Cadernos Cenpec Nova série, 3(1), 9-40.

Crum, B. (2000). Funções e competências dos professores de Educação Física: consequências para a formação inicial. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 23, 61-76.

Cruz, D. M. (2008). A construção do professor midiático: o docente comunicador na educação a distância por videoconferência. Cadernos de Educação, (30).

Doran, G. T. (1981). There'sa SMART way to write management's goals and objectives. Management review, 70(11), 35-36.

Heacox, D. (2006). DiferenciaĆĂo curricular na sala de aula. Porto: Porto Editora.

Jesus, S. N. (2000). Motivação e formação de professores. Coimbra: Quarteto Editora

Neto, C. (2020). Libertem as Crianças–A Urgência de brincar e ser ativo. Lisboa: Contraponto.

Costa, Francisco. (1984). Ensino eficaz da actividades físicas em meio escolar. 1.

Neves, E. & Graça, M. (1987). Princípios Básicos da prática Pedagógico-didáctica. Colecções Estruturas de Trabalho, Porto, Porto Editora

Pieron, M. (1998). Investigación sobre la enseñanza de la Educación Física. Implicaciones para los profesores. In A. García; F. Ruiz y AJ Casimiro (Coords), La enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar. Actas del II Congreso Internacional. Instituto Andaluz del Deporte, Málaga (pp. 199-224).

Programas Nacionais de Educação Física Física [electronic verison] http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica

Quina, João do Nascimento (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: IPB, ESE, 2009. ISBN 978-972-745-101-2

Reis, P. (2011). Observação de aulas e avaliação do desempenho docente. Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In A. Rosado, & I. Mesquita (Eds.). Pedagogia do Desporto (pp. 69-130). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Santos, H. M. D. (2004). O estágio curricular na formação de professores: diversos olhares. 28ª Reunião anual da ANPED, GT.

Sarmento, P., Veiga, A., Rosado, A. N. T. Ó. N. I. O., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Pedagogia do desporto. Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto. Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work?. Journal of physical education, recreation & dance, 69(4), 18-20.

Silva, H. & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. Revista Eletrónica de Educação e Psicologia, 2, 62-81.

Weineck; Jurgen. Biologia do Esporte. 7. ed. Barueri: Manole, 2005

Recebido em
Aprovado em
Avaliado pelo sistema double blind peer review.

ASSOCIAÇÃO ENTRE A PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA NO RENDIMENTO ESCOLAR E NA COMPETÊNCIA MOTORA DE ALUNOS DO 3º CICLO

Fábio Alexandre Augusto Vieira
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (I.S.E.I.T), Almada, info@almada.ipiaget.pt
[2] Instituto de XY, V. N. Gaia, e-mail *[Calibri 10, centrado]**

RESUMO

A atividade física e desportiva está intimamente relacionada com a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis na população. Este estudo avaliou a relação entre a prática de atividade física e desportiva no 1º ciclo de escolaridade e a sua influência no desenvolvimento das competências motoras e no rendimento escolar em alunos de 3º ciclo. Participaram neste estudo 58 jovens estudantes portugueses com uma média de idade 12,68 ± 0,82 anos. Os alunos foram categorizados em dois grupos (praticantes de atividade física e desportiva vs. Não praticantes de atividade fisica e desportiva). O instrumento utilizado para avaliar a competência motora foi o *Motor competence assessment* (MCA). Os resultados obtidos indicam que os alunos praticantes de atividade física e desportiva no 1º ciclo apresentam melhores médias percentuais de competência motora (67,37 vs. 48,26) com uma significância de p=0,00. O rendimento escolar foi igualmente superior no grupo praticante com uma média de 4,02 vs. 3,78, estes resultados foram mais evidentes ainda em relação à nota de educação física com uma média de 4,43 vs. 3,78 com uma significância de p=0,00. Em suma este estudo demonstra que a a prática de atividade fisica e desportiva na infância é fundamental para o desenvolvimento das competências motoras assim como para o rendimento escolar destas em anos futuros.

Palavras-chave: Competência motora, rendimento escolar, Atividade física e desportiva

ASSOCIATION BETWEEN PARTICIPATION IN CURRICULAR ENRICHMENT ACTIVITIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY IN SCHOOL PERFORMANCE AND MOTOR SKILLS OF 3RD CYCLE STUDENTS

ABSTRACT

Physical activity and sports are closely related to the promotion of active and healthy lifestyles in the population. This study evaluated the relationship between the practice of physical activity and sports in the 1st cycle of schooling and its influence on the development of motor skills and school performance in 3rd cycle students. 58 young Portuguese students participated in this study, with an average age of 12.68 ± 0.82 years. Students were categorized into two groups (practitioners of physical activity and sports vs. non-practitioners of physical activity and sports). The instrument used to assess motor competence was the Motor competence assessment (MCA). The results obtained indicate that students who practice physical and sports activities in the 1st cycle have better average percentages of motor competence (67.37 vs. 48.26) with a significance of p=0.00. School performance was also higher in the practicing group with an average of 4.02 vs. 3.78, these results were even more evident

in relation to the physical education grade with an average of 4.43 vs. 3.78 with a significance of p=0.00. In short, this study demonstrates that the practice of physical and sports activity in childhood is essential for the development of motor skills as well as for their school performance in future years.
Keywords: Motor competence, school performance, Physical and sports activity

1 INTRODUÇÃO

Um cidadão ativo e saudável é aquele que se envolve numa participação social autónoma e motivada pela prática de atividades físicas. Contudo, o sentimento de bem-estar na prática destas mesmas atividades físicas está associado ao nível de literacia e cultura de cada indivíduo. De acordo com Serrano (2003), a atividade física constitui-se, neste mundo contemporâneo, como um dos principais meios colocados ao serviço das pessoas para a melhoria da sua qualidade de vida, assumindo um papel cada vez mais importante na procura e manutenção do bem-estar das populações. O *Special Eurobarometer on the Sport and Physical Activity* (2014) relata que a prevalência da prática de atividade física (AF) das populações dos países do Sul e do leste europeu, apresenta níveis preocupantes, consequentes da inexistência de hábitos de prática regular de AF no quotidiano. Neste sentido, a literatura apresenta várias evidências que relacionam a importância da competência motora (CM) para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, Ružbarská (2016), que reporta que as crianças dos 7-10 anos com baixo nível de CM apresentam baixo nível de AF e aumento do peso corporal. D'Hondt et al (2013) verificaram que o IMC elevado, entre os 6-10 anos, foi associado a declínios no desempenho da CM nos 2 anos subsequentes.

A CM é entendida como a competência de uma pessoa para desempenhar uma ampla gama de habilidades motoras, como a locomoção, estabilização e manipulação de objetos, as quais são fundamentais para a aquisição de movimentos especializados na vida futura (Fransen , et al., 2014). Stodden (2008) refere que a AF na infância promove o desenvolvimento da CM, o que estimula a adesão a longo prazo da AF através de uma variedade de experiências de movimento exploratóriasEm Portugal, durante o 1º ciclo de estudos, as crianças são apresentadas às Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), as quais visam contribuir para o desenvolvimento global, numa perspetiva lúdico-recreativa, por meio atividades físico-desportivas (AFD) (mas não só) (Machado & Cruz, 2014). De acordo com o Relatório Intercalar de Acompanhamento das Atividades de Enriquecimento Curricular de 2016/2017, em Portugal apesar de 86,3% dos alunos do primeiro ciclo estar inscrito nas AECs apenas 56,3% das crianças frequentaram as AFDs (CAP, 2017). Martins et al, (2015) explicam que o 1º ciclo corresponde à etapa de iniciação da vida escolar e é nesta fase, entre os 6 e os 10 anos de idade, que ocorre a progressão mais evidente do desenvolvimento cognitivo e motor das crianças (Gallahue, Goodway, Ozmun 2013). Gallahue et al. (2013), reforçam que a prática de AF durante a infância é essencial para o desenvolvimento e a aprendizagem motora das crianças. Assim, a presente investigação tem por objetivo analisar se a participação nas AECs durante o 1º ciclo de estudos influenciam o rendimento escolar e a CM de crianças durante o 3º ciclo de estudos. Espera-se que as crianças que tenham participado em AECs tenham um maior rendimento escolar na disciplina de Educação Física, bem como maiores níveis de CM.

MÉTODOS

AMOSTRA

A amostra para a realização deste estudo foi composta por 58 alunos pertencentes a duas turmas de 3º ciclo, sendo 35 alunos do género masculino (12,78±0,85 anos) e 23 do género feminino (12,60±0,61) anos. Cerca de 35 alunos (60,34%) participaram no seu 1º ciclo de estudos nas AFDs enquanto os restantes 23 alunos (39,65%) nunca experienciaram atividades de enriquecimento curricular durante o seu percurso pelo 1º ciclo. Todos os participantes foram intencionalmente selecionados em uma escola da região central de Portugal. Os estudantes que apresentassem alterações ou limitações que impossibilitassem a realização dos testes foram excluídos do grupo analisado.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Para a recolha de dados os encarregados de educação foram informados acerca dos objetivos do estudo e, da mesma forma, assinam o Consentimento Informado. Adicionalmente, todos os participantes consentiram oralmente com a sua participação. A recolha de dados decorreu durante os meses de abril, maio e junho de 2022. Para a realização desta investigação, no que diz respeito à variável AEC, foi necessário também consultar os processos individuais dos alunos das turmas de 3º ciclo selecionadas para o estudo, recolhendo as informações sobre o seu 1º ciclo de estudos, por forma a aferir a sua frequência nas AFD. A consulta foi feita de forma anónima e confidencial, com a devida autorização da direção da Escola. Só foi considerada frequência em AEC nas situações em que o aluno realizou aulas de AFD. Foram considerados como participantes de AECs os alunos que apresentaram uma assiduidade mínima de 80% nestas atividades.

Para a avaliação da Competência Motora, foi utilizado o instrumento *Motor Competence Assessment* (MCA), o qual está dividido em três categorias, e contempla dois testes por cada categoria, as categorias são: estabilização, locomoção e manipulação de objetos e tem por objetivo avaliar a CM de pessoas. Para a aferição de resultados de na categoria de estabilização foi usado o teste de mudança de plataforma e o teste de saltos laterais, no primeiro a criança deve mover-se lateralmente sobre 2 plataformas de madeira (25cmx25cmx2cm) passando de uma para a outra durante 20 segundos; no segundo teste da bateria de estabilização, o teste de saltos laterais, os alunos saltaram lateralmente por cima de uma trave de madeira com as medidas regulamentares (60cmx4cmx2cm) com os dois pés juntos, o mais rápido possível durante 15 segundos. Na categoria do teste de locomoção no primeiro exercício os alunos percorreram o mais rapidamente possível, entre duas linhas, posicionadas a 10 m de distância uma da outra. Ao final dos 10 metros percorridos, o aluno agarrava e trazia um pino (posicionado sobre a segunda linha) até linha inicial, repetiu este procedimento e trouxe um segundo pino até a linha inicial. Validou-se o melhor tempo entre as duas tentativas. No segundo teste de locomoção os alunos deveriam saltar para frente a pés juntos (salto de impulsão horizontal) a partir da posição parado tentando atingir a maior distância possível em relação à linha inicial. Foram realizadas três tentativas. A pontuação obtida é a melhor distância, em metros, entre a linha inicial e a parte do corpo, mais próxima dessa linha. No que diz respeito aos testes de Manipulação o primeiro teste consistiu em arremessar uma bola de ténis (cir.: 6.5cm; peso 57g), com a maior velocidade possível. Foram realizadas três tentativas e a pontuação final corresponde ao melhor resultado obtido, no segundo teste correspondente a esta categoria os alunos chutaram uma bola tamanho 4, com a maior velocidade possível. Foram realizadas três tentativas e validada a melhor tentativa entre estas. Os valores brutos de cada teste foram transformados em valores percentílicos de acordo com os valores normativos da população portuguesa (Rodrigues, 2019). As três categorias (estabilidade, locomoção e manipulação) foram calculadas por meio da média dos valores percentílicos dos testes. O valor final da CM foi calculado a partir da média das três categorias. Para a realização dos testes foi

feita uma demonstração, e dada a oportunidade de uma tentativa de prática. O Feedback motivacional foi fornecido, sem, contudo, ter sido revelado o resultado dos testes aos participantes.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para a caracterização dos dados foi utilizada uma análise descritiva com média e desvio padrão para caracterizar os dados obtidos com o MCA. Depois de confirmada a normalidade dos dados pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, foi utilizado o teste ANOVA one-way para comparar os grupos. A correlação de Pearson foi utilizada para verificar a associação entre a prática de AEC e as notas escolares. Os coeficientes de correlação foram categorizados de acordo com (Field, 2005) como r < 0,30 = fraco; r= 0,30 a 0,70 = moderado; r > 0,70 = forte (Field, 2005). Para a análise de todos os dados estatísticos foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28.0, adotando-se nível alfa de significância de 5%.

RESULTADOS

Os resultados da tabela 2 mostraram as diferenças estatísticas encontradas entre os dois grupos, após agrupamento dos seis testes em três categorias (locomoção, estabilidade e manipulação) e, também, o valor final da competência motora (CM). A partir da análise da tabela fica evidente que os alunos que participaram em AEC no 1º ciclo apresentaram melhores resultados em todas as categorias e, também, maiores níveis de CM do que os alunos que não participaram, estas diferenças mostraram ser significativas em relação à Locomoção (p=0,01), à estabilização (p=0,02) e à manipulação (p=0,00). Consequentemente o valor de CM revelou-se também com grande significância em relação aos alunos que frequentaram AECS de AFD no 1º ciclo, (p=0,01).

	Completo			Praticou			Não praticou			F	Sig(p)
	N	Média	DP	N	Média	DP	N	Média	DP		
Idade	58	12,67	0,82	35	12,60	0,81	23	12,78	0,85	0,68	0,41
Notas em EF	58	4,17	0,84	35	4,43	0,78	23	3,78	0,80	9,41	0,00
Média de notas	58	3,95	0,63	35	4,02	0,68	23	3,83	0,54	1,27	0,27
Salto em comprimento	58	48,08	23,10	35	53,34	20,81	23	40,08	24,53	8,81	0,00
Saltos laterais	58	49,88	30,04	35	55,68	31,32	23	41,05	26,20	4,89	0,03
Pontapear	58	75,90	24,44	35	83,14	14,97	23	64,88	31,48	13,05	0,00
Lançamento	58	69,27	28,75	35	74,63	26,46	23	61,11	30,73	14,98	0,00
Shuttle Run	58	59,99	30,96	35	71,42	24,98	23	42,60	31,54	3,19	0,08
Mudança de plataformas	58	55,64	29,76	35	66,03	25,05	23	39,82	29,86	3,44	0,07
Locomoção	58	72,59	23,18	35	78,89	18,64	23	63,00	26,40	7,23	0,01
Estabilidade	58	48,98	22,62	35	54,51	22,03	23	40,56	21,29	5,71	0,02
Manipulação	58	57,81	27,38	35	68,73	20,60	23	41,21	28,43	18,27	0,00
Competência Motora	58	59,79	18,58	35	67,37	12,02	23	48,26	21,00	19,44	0,00

Tabela 2- Valores Descritivos e comparação entre grupos nas categorias de CM (ANOVA one-way)

A tabela 3 mostra as diferenças estatísticas encontradas entre os dois géneros nos vários testes de CM assim como nas suas categorias, e, também, no valor final da CM. A partir da análise da tabela percebemos que os rapazes apresentam melhores resultados de média percentual em quase todos os testes realizados, no entanto na categoria de Locomoção as raparigas apresentam uma média de 83,26 e um valor de significância de p=0,00, ou seja, uma diferença significativa nos valores correspondentes aos testes de locomoção (Shuttle Run e Salto de Comprimento).

	Completo			Rapazes			Raparigas			F	Sig (p)
	N	Média	DP	N	Média	DP	N	Média	DP		
Salto em comprimento	58	48,08	23,10	35	49,92	22,66	23	45,29	23,98	2,02	0,16
Saltos laterais	58	49,88	30,04	35	47,75	31,39	23	53,11	28,23	0,56	0,46
Pontapear	58	75,90	24,44	35	72,23	25,47	23	81,48	22,16	1,47	0,23
Lançamento	58	69,27	28,75	35	58,90	29,72	23	85,04	18,59	0,12	0,74
Shuttle Run	58	59,99	30,96	35	61,12	28,66	23	58,27	34,76	14,11	0,00
Mudança de plataformas	58	55,64	29,76	35	59,47	31,46	23	49,81	26,58	0,44	0,51
Locomoção	58	72,59	23,18	35	65,57	24,47	23	83,26	16,42	9,25	0,00
Estabilidade	58	48,98	22,62	35	48,84	21,94	23	49,20	24,12	0,00	0,95
Manipulação	58	57,81	27,38	35	60,29	28,53	23	54,04	25,67	0,72	0,40
Competência Motora	58	59,79	18,58	35	58,23	19,35	23	62,17	17,50	0,62	0,44

Tabela 2- Valores Descritivos e comparação entre sexos (ANOVA one-way)

Na tabela 4 podemos encontrar uma correlação fraca positiva no que diz respeito às de notas dos alunos que praticaram AECS e a sua competência motora, com um valor de significância de p=0,33.

		Notas em EF	Média de notas	Locomoção	Estabilidade	Manipulação	Competência Motora
Praticou AEC	Notas em EF	1	-0,01	0,25	0,294	0,05	0,337
	Média de notas	-0,01	1	0,232	0,185	-0,002	0,23
Não praticou AEC	Notas em EF	1	-0,053	0,359	0,694	0,488	0,605
	Média de notas	-0,053	1	0,198	0,208	0,047	0,17

Tabela 3- Correlações controlado pela participação em AEC ou não

Na tabela de correlações controlada pelo sexo (Tabela 5), verificou-se que existe uma correlação moderada positiva (p=0,512) entre as notas de EF dos rapazes e a sua competência motora, já nas raparigas esta correlação é uma correlação forte positiva (p=0,700). Nas raparigas é ainda de realçar a correlação forte positiva (p=0,809) entre as notas de EF os seus valores na categoria de estabilidade na qual estavam incluídos os testes de saltos laterais e mudança de plataformas.

		Notas em EF	Média de notas	Locomoção	Estabilidade	Manipulação	Competência Motora
Rapazes	Notas em EF	1	-0,08	0,506*	0,27	0,399*	0,512*
	Média de notas	-0,08	1	0,14	0,172	0,085	0,17
Raparigas	Notas em EF	1	0,385	0,463*	0,809*	0,374	0,700*
	Média de notas	0,385	1	0,151	0,383	0,255	0,35

Tabela 4- Correlações controlado pelo sexo

DISCUSSÃO

A presente investigação teve como objetivo analisar a preponderância da prática de AFD no 1º ciclo, no rendimento escolar (notas) em Educação Física e nos valores de CM. Os resultados obtidos demonstram a importância da participação em AFD nos níveis de CM para a amostra analisada. Os alunos que frequentaram estas aulas no 1º ciclo, colheram os frutos dessa participação ao apresentar valores médios de CM superiores aos que não participaram, esta diferença foi evidente nas três

categorias de CM analisadas, bem como na CM total (ver tabela 1). Os resultados vão ao encontro dos apresentados por Martins (2015) num estudo que envolveu a prática acumulada de natação no 1º ciclo, verificou-se que esta prática, conduziu a uma variação positiva e significativa do desenvolvimento em várias competências motoras mas sobretudo no controlo de objetos (deslizar, bater em bola parada, driblar estático, chutar, lançar superior e lançar inferior). O desenvolvimento da CM, a prática de atividade física e os níveis de aptidão têm tido uma tendência decrescente nas crianças em idade escolar (Tester, Ackland e Houghton 2014). A infância é a fase do desenvolvimento humano que se prova como crucial para a atuação e prevenção do défice motor, mas também, na implementação de hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis.

No que ao género diz respeito, os rapazes obtiveram melhores resultados de CM nas categorias de Manipulação e Estabilidade. O facto de o género masculino se manifestar mais competente nos movimentos manipulativos é observado em diversos estudos (Barnett et al, 2010; Goodway et al, 2010). Parece ser expectável que os rapazes controlem melhor os objetos, nomeadamente bolas, comparativamente com as raparigas. Esta diferença parece estar associada a fatores biológicos (Thomas & French, 1985) e sócio-culturais (Garcia & Garcia, 2002). Diferentemente do esperado, as raparigas apresentaram melhores resultados na categoria de Locomoção. Apesar disso, o resultado vai ao encontro do estudo realizado por Hardy, et al (2009) que encontraram resultados também superiores na categoria de Locomoção para o género feminino. Goodway (2010) afirma não existirem diferenças significativas entre géneros nas competências motoras.

Apesar disso, outras investigações afirmam que os rapazes possuem maiores níveis de CM quando comparados as raparigas. Carvalhal e Vasconcelos-Raposo (2007) encontraram diferenças significativas a favor dos rapazes, quer na Locomoção quer na Manipulação e, de forma semelhante, Flôres et al (2021) encontraram que os rapazes apresentam valores superiores quando comparados às raparigas. Relativamente ao desempenho escolar dos inquiridos esperava-se que houvesse uma associação forte entre as médias de notas e a CM, este facto não se verificou. Segundo Gligoroska e Manchevska (2012) Descobriram que a AF possibilita maiores níveis de aprendizagem e influencia positivamente a memória. Este facto foi corroborado também por Bailey (1977) quando numa experiência que consistiu em dividir o horário diário escolar em metade desportivo, metade dedicado às atividades académicas verificou que os alunos submetidos a este horário melhoraram o seu rendimento intelectual, apresentaram um crescimento adequado, uma melhor saúde e um melhor desenvolvimento motor. No presente estudo, verificou-se uma correlação positiva fraca. Nas raparigas existe uma associação mais significativa entre a média de notas e a CM destas face aos valores dos rapazes (p=0,17). De realçar que as notas de EF aparecem como fortemente correlacionadas com a competência motoras em ambos os géneros, as raparigas com uma significância de p=0,700, e os rapazes, p=0,512, este facto já havia sido corroborado num estudo realizado por Luz, Rodrigues, Meester e Cordovil (2017) onde foi possível concluir que existe uma relação significativa entre a CM e a aptidão física.

Neste sentido, percebe-se que as escolas que valorizam as AECs, mais especificamente as de AFD, oferecem desde logo uma melhor qualidade de vida às suas crianças (Eira, 2014).

CONCLUSÃO

Ao analisarmos todos os resultados encontrados verificamos que o envolvimento e participação emAEC de AFD no 1º ciclo é benéfico para o rendimento escolar destes, assim como para o desenvolvimento das CM. O 1ºciclo corresponde ao período em que as crianças se encontra mais permeáveis à assimilação de conceitos promotores de uma vida saudável Astrand (1992). Contudo, a

prática de EF nas escolas portuguesas tem sido um tema bastante discutido nos últimos anos, nós profissionais estamos incumbidos de promover e demonstrar a importância da EF nas nossas crianças e adolescentes, assim como da sua influência numa participaçãoativa e saudável em idade adulta, este trabalho torna-se essencial por forma a evitar umanarrativa sinuosa e um caminho intermitente no que diz respeito à valorização da EF nas escolas. Em investigações futuras sobre o tema seria interessante alargar o número da amostracom o objetivo de cimentar as conclusões obtidas, analisar a relação de impacto da prática de AFD noutras faixas etárias e noutros contextos.

REFERÊNCIAS

Åstrand, P. O. (1992). Physical activity and fitness. *The American journal of clinical nutrition*, *55*(6), 1231S-1236S.

Bailey, J. D. (1977). Declining Enrollments and School Closings.

Barnett, W. S., Epstein, D. J., Carolan, M. E., Fitzgerald, J., Ackerman, D. J., & Friedman, A. H. (2010). *The State of Preschool 2010: State Preschool Yearbook*. National Institute for Early Education Research. Rutgers The State University of New Jersey, 73 Easton Avenue, New Brunswick, NJ 08901.

Carvalhal, M. I. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Diferenças entre géneros nas habilidades: correr, saltar, lançar e pontapear. *Motricidade*, *3*(3), 44-56.

D'Hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., De Bourdeaudhuij, I., Vaeyens, R., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2013). A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International journal of obesity*, *37*(1), 61-67.

Eira, P. (2014). A Escola, a Família, e os Contextos na formação para lazer. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

Eurobarometer, S. (2014). Sport and physical activity. Brussels: TNS Opinion & Social.

Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Relationship between the affordances for motor behavior of schoolchildren (AMBS) and motor competence assessment (MCA) in Brazilian children. *Children*, *8*(8), 705.

Fransen, J., D'Hondt, E., Bourgois, J., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2014). Motor competence assessment in children: Convergent and discriminant validity between the BOT-2 Short Form and KTK testing batteries. *Research in developmental disabilities*, *35*(6), 1375-1383.

Garcia, C., & Garcia, L. (2002). Examining developmental changes in throwing. *Motor development: Research and review*, *2*, 62-95.

Gligoroska, J. P., & Manchevska, S. (2012). The effect of physical activity on cognition–physiological mechanisms. *Materia socio-medica*, *24*(3), 198.

Goodway, J. D., Robinson, L. E., & Crowe, H. (2010). Gender differences in fundamental motor skill development in disadvantaged preschoolers from two geographical regions. *Research quarterly for exercise and sport*, *81*(1), 17-24.

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2013). Motor development in young children. In *Handbook of research on the education of young children* (pp. 103-115). Routledge.

Guedes, J. E. R. P., & Guedes, D. P. (1997). Características dos programas de educação física escolar. Revista Paulista de Educação Física, 11(1), 49-62.

Hardy, L., King, L., Farrell, L., Macniven, R. & Howlett, S. (2009). Fundamental motor skills among Australian preschool children. Journal of science and medicine in sport. 471. 1010-1016.

Martins, V., Silva, A., Marinho, D. & Costa, A. (2015). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo de ensino com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. Motricidade, 11(1), 87-97, doi.org/10.6063/motricidade.3219

Serrano, J. (2003). Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança-Estudo do nível de independência de mobilidade e da atividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade o meio urbano. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências da Motricidade. UTL-FMH.

Luz, C., Rodrigues, L. P., Meester, A. D., & Cordovil, R. (2017). The relationship between motor competence and health-related fitness in children and adolescents. *PLoS One*, *12*(6), e0179993.

Machado, J., & Cruz, A. (2014). Atividades de enriquecimento curricular no 1º Ciclo do Ensino Básico. *Revista Currículo sem Fronteiras*, *14*(1), 173-191.

Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lima, R. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of science and medicine in sport*, *22*(9), 1038-1043.

Ružbarská, I. (2016). Physical fitness of primary school children in the reflection of different levels of gross motor coordination. *Acta Gymnica*, *46*(4), 184-192.

Stodden, D. F.; Goodway, J. D.; Langendorfer, S. J.; Robertson, M. A.; Rudisill, M. E.; C.Garcia & E.Garcia, L. (2008). A developmental perspective on the

Tester, G., Ackland, T. R., & Houghton, L. (2014). A 30-year journey of monitoring fitness and skill outcomes in physical education: lessons learned and a focus on the future. *Advances in Physical Education*, *2014*.