



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

Luís Manuel Martins Machado

A Influência da participação no Desporto Escolar *Padel* no desempenho das aptidões resistência e agilidade

Orientador: Professora Ana Reyes

Orientador Cooperante: Professor António Castilho

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



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

Luís Manuel Martins Machado

A Influência da participação no Desporto Escolar *Padel* no desempenho das aptidões resistência e agilidade

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

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

Índice

Índice de Tabelas	6
Índice de Figuras.....	6
Índice de Abreviaturas.....	7
Agradecimentos.....	8
Resumo	9
Abstract	10
1. Introdução	11
2. Expectativas iniciais do estágio	13
3. Áreas.....	14
3.1 Área I – Profissional, Social e Ética	14
3.1.1. Competências Sociais e de Integração	14
3.1.2. Local da Prática de Ensino Supervisionada.....	15
3.1.3. Caracterização da Escola Secundária com 3 ciclo Dom Manuel I.....	15
3.1.4. Caracterização das Turmas	16
3.1.4.1. Turma 8ºA:.....	16
3.1.4.2. Turma do 10ºB:.....	18
3.1.5. Horário.....	20
3.1.6. Calendário Letivo.....	20
3.1.7. Identificação das Dificuldades	21
3.2. Área II – Desenvolvimento do Ensino Aprendizagem.....	23
3.2.1. Planeamento Anual das Turmas	23
3.2.2. Planeamento Anual 8ºA	23
3.2.3. Planeamento Anual 10ºB	26
3.2.3. Ensino	29
3.2.4. Avaliação.....	31
3.3. Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	34
3.3.1. Pessoal Docente	34
3.3.2. Pessoal Não Docente	34
3.3.3. Alunos.....	35
3.3.4. Outras Atividades	35
3.3.4.1. Dia Europeu do Desporto na Escola	35
3.3.4.2. Corta-Mato Escolar.....	36
3.3.4.3. Corta-Mato Regional	37
3.3.4.4. Mega Sprinter Escolar.....	38

3.3.4.5.	Corta-Mato Nacional	39
3.3.4.6.	Megas Regionais	40
3.3.4.7.	Torneio Basquetebol 3x3	41
3.3.4.8.	Torneio de Futsal Interturmas	42
3.3.4.9.	XVII MEGA SPRINTER NACIONAL	43
3.3.4.10.	Masstraining em SBV (Suporte Básico de Vida).....	44
3.3.4.11.	Festa do Futebol Feminino - Beja	45
3.3.4.12.	Festa do Futebol Feminino – Cidade do Futebol	46
3.3.4.13.	Desporto Escolar – Futsal	47
4.	Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	49
	Resumo	49
	Abstract	49
4.1.	Introdução	50
4.2.	Materiais e Métodos	51
4.2.1.	Amostra	51
4.2.2.	Instrumentos	52
4.2.3.	Procedimento Éticos.....	52
4.2.4	Procedimentos Estatísticos.....	52
4.3.	Resultados	53
4.4.	Discussão	53
4.5.	Conclusão	54
4.6.	Referências	56
5.	Considerações Finais	58
6.	Referências Bibliográficas	60
7.	ANEXOS.....	63
7.1	Anexo I – Calendário Letivo 22/23.....	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tempos lecionados no 1º período do 8ºA	24
Tabela 2 - Tempos lecionados no 2º período do 8ºA	25
Tabela 3 - Tempos lecionados no 3º período do 8ºA	26
Tabela 4 - Tempos lecionados 1º período 10ºB	27
Tabela 5 - Tempos lecionados 2º período 10ºB	28
Tabela 6 - Tempos lecionados 3º período 10ºB	29

Índice de Figuras

Figura 1 - Localização de Beja no mapa de Portugal	15
Figura 2 - Mapa de Espaços.....	16
Figura 3 - 8ºA sexo dos alunos	17
Figura 4 - 8ºA Nacionalidade dos alunos.....	17
Figura 5 - 8ºA alunos repetentes.....	17
Figura 6 - 8ºA idade dos alunos a 15 de setembro	17
Figura 7 - 8ºA Ensino Articulado.....	18
Figura 8 - 10ºB sexo dos alunos.....	18
Figura 9 - 10ºB nacionalidade dos alunos	18
Figura 10 - 10ºB alunos repetentes.....	19
Figura 11 - 10ºB idade dos alunos a 15 de setembro.....	19
Figura 12 - 10ºB ensino articulado	19
Figura 13 - Horário do Estagiário.....	20
Figura 14 - Rotação Anual de Espaços 8ºA.....	24
Figura 15 – Rotação e modalidades 1º período 8ºA	24
Figura 16 – Rotação e modalidades 2º período 8ºA	25
Figura 17 - Rotação e modalidades 3º período 8ºA	26
Figura 18 - Rotação Anual de Espaços 10ºB	27
Figura 19 - Rotação e modalidades 1º período 10ºB	27
Figura 20 - Rotações e modalidades 2º período 10ºB.....	28
Figura 21 - Rotações e modalidades 3º período 10ºB.....	29
Figura 22 - Cronograma de desenvolvimento do estagiário	31
Figura 23 - Exemplo de grelha de registo de avaliação	33
Figura 24 - Dia Europeu do Desporto na Escola	36
Figura 25 - Corta-Mato escolar.....	37
Figura 26 - Corta-Mato Regional	38
Figura 27 - Megas Escolar.....	39
Figura 28 - Corta-Mato Nacional	40
Figura 29 - Megas Regional	41
Figura 30 - Torneio Basquetebol 3x3.....	42
Figura 31 - Torneio de futsal interturmas.....	43
Figura 32 - Megas Nacional	44
Figura 33 - Masstraining em SBV.....	45
Figura 34 - Festa do Futebol Feminino Beja	46
Figura 35 - Festa do Futebol Feminino Cidade do Futebol.....	47
Figura 36 - Encontro de Desporto Escolar.....	48

Índice de Abreviaturas

AE.....	Agrupamento de Escolas
DB.....	Desportivo de Beja
DE.....	Desporto Escolar
DT.....	Diretor de Turma
EB.....	Escola Básica
EBPias.....	Escola Básica de Pias
EE.....	Encarregado de Educação
EF.....	Educação Física
ESDMI.....	Escola Secundária Dom Manuel I
ISEIT.....	Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
MAC.....	Moura Atlético Clube
PNEF.....	Programa Nacional de Educação Física
PES.....	Prática de Ensino Supervisionada
PLS.....	Posição Lateral de Segurança
SBV.....	Suporte Básico de Vida
SPSS.....	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha mãe Vitalina, pai Luís e irmã Dina, foram peças fundamentais no desenrolar de toda esta etapa, devo-lhes muito por toda a paciência, atenção, carinho e palavras de conforto nos vários momentos.

À minha prima Filipa por toda a ajuda que me deu principalmente com o alojamento durante esta fase de estudos.

A todos os membros da minha família que me apoiaram nesta fase como lhes foi possível a cada um deles.

À Professora Doutora Ana Reyes pelo excelente acompanhamento que fez comigo durante este último ano letivo e por toda a paciência que teve em aturar todas as minhas crises de *stress*.

Ao Professor Orientador António Castilho, foi um prazer trabalhar com ele, pessoa que levo sem dúvida para a vida e com o qual me identifico a 100% dentro do ensino, aprendi imenso com ele e espero continuar a aprender.

Ao Professor Gilberto Pato por ter sido o meio de contacto que facilitou a minha entrada como estagiário no meu local de prática de Ensino Supervisionada.

À Escola Secundária c/3º ciclo D. Manuel I por me ter aceitado como estagiário na sua instituição e por todas as experiências que me proporcionaram.

A todo o grupo de equipa de Educação Física do agrupamento, principalmente aos colegas Noémia Jorge, Susana Lemos, Helena Campaniço, Pedro Madeira e Filipe Correia, bem como às duas funcionárias dos espaços desportivos com quem trabalhei de forma mais direta neste período.

Aos alunos da escola, principalmente aos das duas turmas que assumi, 8ºA e 10ºB por todo o empenho durante o ano letivo bem como as aprendizagens que me proporcionaram aula após aula.

Ao ISEIT de Almada e seus docentes por me ajudarem a alcançar o sonho de ser professor de Educação Física bem como todas as aprendizagens passadas nestes dois últimos anos.

Aos meus colegas, Inês Dias, Teresa Padilha, Mariana Gomes e José Atalaia, foram uma ajuda preciosa durante estes dois anos de mestrado, fizeram parte deste percurso e são amigos para a vida.

Aos meus patrões, Valéria e Fernando, bem como a toda a equipa pertencente à *Rainbow* Beja por toda a compreensão e facilitismo a nível de trabalho/empresa que foi bastante importante para conseguir realizar esta etapa.

À minha amiga Maria Marques por toda a ajuda que me prestou durante estes dois últimos anos sempre que assim foi necessário.

A todos estes e a mais alguns que me possa ter passado um grande OBRIGADO, fizeram parte da conquista deste meu sonho, só espero que fiquem tão felizes quanto eu com esta conquista, a todos desejo o melhor deste mundo e do outro! OBRIGADO!!!

Resumo

O documento que se segue, denominado de Relatório de Estágio, inserido no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) de Almada tem como principal objetivo descrever e refletir todo o trabalho desenvolvido no momento da Prática de Ensino Supervisionada (PES), no ano letivo de 2022/2023. A PES foi realizada na Escola Secundária c/3º ciclo Dom Manuel I em Beja, em duas turmas diferentes referentes ao ensino básico e secundário.

O modelo do documento e sua estrutura é disponibilizado pelo ISEIT, e está dividido em quatro áreas: Área I- Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Na primeira área é feita uma análise da importância do trabalho de supervisão, de como deve ser o comportamento do professor em aula, com os colegas, alunos ou funcionários, é feita uma breve caracterização da instituição e turmas. Na segunda área falamos do que se escreve na literatura sobre o planeamento, avaliação e ensino, e enquadrámos no contexto da PES e da instituição de estágio. Na terceira área é feito um enquadramento direcionado para todo o desenvolvimento do estagiário com a comunidade escolar no desenrolar de todo este período de estágio, desde a forma como lidar com toda a comunidade escolar até às atividades participadas. Na quarta e última área realizamos um estudo de comparação de resultados da aptidão física dos alunos, entre dois grupos distintos, um que pratica *Padel* e outro que não pratica.

Por fim, é feita uma conclusão do culminar destes dois anos de trabalho resultante em toda a informação demonstrada neste documento e conhecimento adquiridos com todas as experiências. Com um sentimento de missão cumprida, muita aprendizagem adquirida e vontade de aprender mais, muita força e vontade de contribuir para a educação, ensino e futuro do nosso país. E sem dúvida, com mais um sonho concretizado.

Palavras-Chave: Prática de Ensino Supervisionada; Planeamento; Educação Física; Aptidão Física; *Padel*

Abstract

The main purpose of the following document, called the Internship Report, which is part of the master's degree in physical education in Primary and Secondary Education at the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) in Almada, is to describe and reflect on all the work carried out during the Supervised Teaching Practice in the 2022/2023 school year. PES was carried out at Escola Secundária c/3º ciclo Dom Manuel I in Beja, in two different classes for primary and secondary education.

The model document and its structure is provided by ISEIT, and is divided into four areas: Area I - Professional, Social and Ethical; Area II - Development of Teaching and Learning; Area III - Participation in School and Relationship with the Community; Area IV - Lifelong Professional Development. In the first area, an analysis is made of the importance of supervisory work, how the teacher should behave in class, with colleagues, students or staff, and a brief characterization of the institution and classes. In the second area we talk about what is written in the literature about planning, assessment, and teaching, and we frame it in the context of PES and the internship institution. The third area focuses on the trainee's development with the school community throughout this internship period, from the way he dealt with the whole school community to the activities he took part in. In the fourth and final area, we carried out a study comparing the results of the students' physical fitness between two different groups, one that practiced padel and the other that did not.

Finally, there is a conclusion to the culmination of these two years of work, resulting in all the information shown in this document and the knowledge gained from all the experiences. With a feeling of mission accomplished, a lot of learning acquired and a desire to learn more, a lot of strength and a desire to contribute to education, teaching, and the future of our country. And without a doubt, with yet another dream come true.

Keywords: Supervised Teaching Practice; Planning; Physical Education; Physical Fitness; Padel

1. Introdução

O seguinte Relatório Final de Estágio está inserido na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) que está incluído no segundo ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários (EEFEBS) do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT), de Almada.

A PES foi realizada na Escola Secundária com 3º ciclo Dom Manuel I, em Beja, com o acompanhamento de duas turmas de ciclos diferentes de estudo. No 3º ciclo a turma do 8ºA e no ensino secundário a turma do 10ºB, turmas pertencentes ao orientador de estágio cooperante António Castilho.

Neste documento consta todo o processo de aprendizagem ao longo deste último ano com a junção das matérias abordadas no primeiro ano deste ciclo de estudos (mestrado) como conhecimentos já adquiridos anteriormente noutros ciclos de estudo (licenciatura). Encontra-se também toda a fundamentação teórica realizada neste percurso para auxílio da construção do presente documento. Momento de enorme importância por ser o culminar de um ciclo que se encerra como última experiência de preparação para o mercado de trabalho.

Neste momento o estagiário procurou colocar em prática todas as experiências e matérias adquiridas até ao momento. Foi tentado ao máximo explorar todas as matérias de ensino da Educação Física (EF), aproveitando o momento ao máximo para se colocar à prova e esclarecer e resolver qualquer dúvida ou dificuldade que pudesse surgir.

De acordo com Silva e Gaspar (2018), é o momento de aprendizagem da profissão de docente, e onde os estagiários começam a ganhar a sua identidade profissional. O estagiário investiga, reflete e intervém sobre as questões educacionais.

Segundo Seabra et al. (2016), é uma fase de grande importância para o estagiário em todo o seu desenvolvimento. Todas as experiências e interligações com todo o meio escolar é marcante para o futuro do estagiário como docente. Relatando ainda a importância do orientador cooperante no desenvolvimento do estagiário em torno deste percurso da PES. O momento da PES é a consolidação dos estudos de formação a partir da ação e para a ação. Realizando reflexões intra e intersubjetivas, procurando os estagiários fazer a ligação dos ciclos de estudo com as exigências da formação. Uma coligação da teoria com a prática (Fialho e Artur, 2018).

Apesar de corroborarem com o supramencionado, Tomás e Gonçalves (2019), acrescentam a importância das reflexões no momento da PES e a continua aprendizagem da profissão na prática, ou seja, com todas as experiências dos primeiros anos de carreira.

De acordo com Soares et al. (2014), o professor de EF deve assimilar conhecimentos teóricos, como forma de auxílio para pensar de forma autónoma, conjugando o conhecimento teórico com as experiências do terreno (aulas). Este momento a par de outras experiências fora PES, como por exemplo, treinos em modalidades de crianças e jovens, são importantes para relativizar o choque inicial do estagiário no momento de enfrentar o grupo de turma (Martins et al., 2014).

Segundo Gonçalves et al. (2017), um bom professor de EF deve ser compreensivo e valorizar os alunos, procurando utilizar estratégias com criatividade, de forma lúdica conjugando com a eficácia de ensino, de forma a promover um clima de trabalho de aula agradável. Deve ser uma prioridade para os professores de EF conduzir os seus alunos para hábitos saudáveis (Jurado, 2013). Transpassando conhecimentos e competências para que cada vez mais os alunos se preocupem em ser mais ativos no seu tempo livre com exercício físico.

Perante todas estas afirmações da literatura, não há dúvidas sobre a importância que este momento teve. O peso que tem para o início de carreira de docente bem como a experiência adquirida a todos os níveis para colocar em prática assim que inicie a carreira de docente.

Posto isto, o documento é construindo com uma divisão em quatro áreas, todas elas analisadas e trabalhadas de forma a complementarem-se no documento. A divisão das quatro áreas foi a seguinte:

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

Como cada título indica, nas diferentes áreas são abordados distintos temas. No início de cada área é feito um pequeno resumo sobre o que nesse espaço vai ser descrito.

2. Expectativas iniciais do estágio

As expectativas do estagiário para o momento da PES eram grandes, pois foi o primeiro momento de contacto com alunos e toda a comunidade escolar no papel de futuro docente de forma mais “real”, e é a fase final de uma etapa bastante desejada pelo mesmo.

A nível de conhecimentos, o estagiário esperava conseguir colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas durante os momentos de formação anterior, bem como corresponder da melhor forma possível a qualquer dificuldade que pudesse surgir, conseguindo ultrapassá-las e aprender com elas. Também pretendia realizar um planeamento adequado para o local, alunos e ao encontro do que é pedido pela instituição de estágio. Além de conseguir meter em prática todos os conhecimentos adquiridos das modalidades encontrando as melhores estratégias para cada vez ser mais eficiente nas mensagens a passar, ultrapassando lacunas em algumas matérias, cujo inicialmente, os conteúdos não eram dominados por parte do estagiário.

Ao nível da prática, o estagiário esperava conseguir ultrapassar todas as barreiras que pudessem surgir na fase inicial do primeiro contacto com os alunos. Esperava também conseguir aprender todos os dias e, ao mesmo tempo, ensinar e ajudar para que os alunos adquiram os conhecimentos desejados sobre a EF, bem como contribuir para que se tornem melhores pessoas da nossa sociedade. Além de criar uma boa ligação entre professor-aluno para que eles o possam ver como um amigo, favorecendo o clima de aula, e ficar como uma boa referência para todos.

Relativamente aos colegas/departamento de Educação Física, era esperado conseguir criar uma boa relação e momentos de partilha ou trabalho em equipa, com o intuito de favorecer sempre os alunos e o bom clima de trabalho. Esperando também poder aprender com todos, bem como também conseguir passar algum conhecimento que possa ser útil e os complete mais como docentes.

3. Áreas

Este ponto está dividido em quatro áreas, onde em cada uma delas descreve como decorreram todas as tarefas inseridas na PES. É onde está também feita uma breve caracterização do local de estágio, turmas e por fim, a última área que é referente ao trabalho de pesquisa realizado na instituição de estágio e envolvendo a comunidade escolar.

3.1 Área I – Profissional, Social e Ética

3.1.1. Competências Sociais e de Integração

No que diz respeito às competências Sociais e de Integração pode-se dizer que o papel do orientador cooperante foi muito importante para os estagiários. Desde início, o orientador cooperante sempre colocou o estagiário à vontade e promoveu o bom relacionamento deste com toda a comunidade escolar em geral, principalmente com o grupo de equipa de EF. De acordo com Benites et al. (2012), os orientadores cooperantes são cúmplices em todo o processo do estagiário. São importantes nesta fase do estagiário transportando a sua experiência de docentes para o desenvolvimento do estagiário, acompanhando toda a sua evolução.

O orientador cooperante é visto como componente fundamental no processo de PES de um estagiário de docência (Batista et al., 2014). Este processo traz benefícios para o estagiário, mas também para o orientador, por ser um momento de partilha entre as duas partes. O estagiário sente que conseguiu criar uma boa relação com todo o grupo de equipa, muito devido a todos os colegas pertencentes ao grupo serem bastante acessíveis e se terem mostrado dispostos a ajudar desde o primeiro momento em que se iniciou o percurso no local de estágio.

Segundo Dias (2022), o trabalho de supervisão/orientação pedagógica acaba por ser um trabalho em espelho. Os estagiários iniciam o seu primeiro contacto com os alunos com um suporte de experiência por trás, ao mesmo tempo os orientadores cooperantes, ao observar os estagiários refletem um pouco sobre o seu trabalho realizado até então, tornando-se mais reflexivos. Ao longo do ano letivo foram realizadas várias atividades em conjunto, onde todos os momentos de partilha serviram para aprendizagem. A observação de aulas de todos os colegas docentes acabou por ser fundamental para criação de bons laços e partilhas de aprendizagem, onde o estagiário aprendeu, mas sentiu que também partilhou um pouco de si e da sua pouca experiência, repartindo conhecimento e aprendizagens.

Na relação aluno-professor e contexto de aula, as aprendizagens foram muitas por parte do estagiário. Sentiu-se um desenvolvimento pessoal enorme de aula para aula, o seu entusiasmo e foco de aprender com os alunos em todos os momentos foi grande e satisfatório. Bem como a interação com os mesmos, no início foi mais prudente de parte a parte, por ser uma novidade para o estagiário, e para os alunos, o facto de estarem dois professores presentes também lhes causou algum impacto. Com o decorrer do estágio, esta realidade foi-se tornando habitual para ambas as partes, conseguindo o estagiário criar e manter uma relação boa com todos os alunos. Conservar de forma geral um bom clima de aula e de aprendizagens, prevalecendo uma excelente relação com todos os alunos, que em vários momentos, foram eles a ajudar para que tudo corresse da melhor forma.

Em relação aos funcionários, onde a interação acabou por não ser tão frequente. Quando necessário ao estagiário também consegui-o criar boas relações, conquistando, na sua opinião e de uma forma geral deixar a sua marca em toda a comunidade escolar e boas ligações que ficarão para a vida com certeza. Desde já apontado esse como um ponto bastante positivo, e toda esta lidação e vivência, ajudaram ao desenvolvimento do estagiário como pessoa e futuro docente de EF.

3.1.2. Local da Prática de Ensino Supervisionada

A PES foi realizada em Beja, uma cidade rural no centro do Alentejo, capital de distrito que a sua fonte principal de rendimento é a Agricultura devido às suas famosas terras de barro (ver figura 1). Beja possui dois agrupamentos escolares, o Agrupamento de Escolas nº1 de Beja, e o Agrupamento de Escolas nº2 de Beja onde pertence a Escola Secundária com 3º ciclo D. Manuel I, local onde foi realizado a PES.

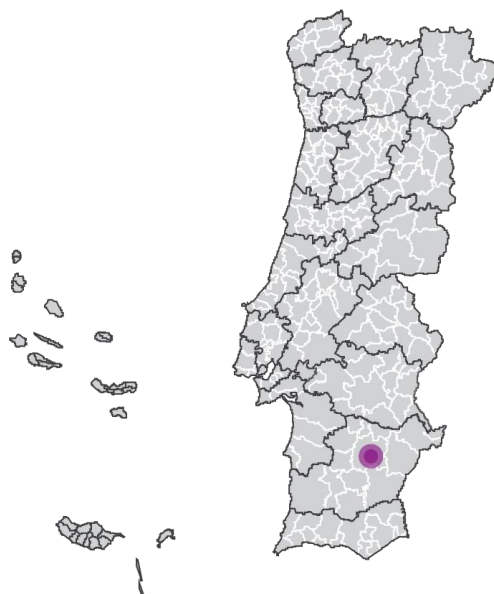


Figura 1 - Localização de Beja no mapa de Portugal

Foi atribuído ao estagiário como orientador cooperante da instituição o Professor António Castilho. Este disponibilizou duas das suas turmas para o estagiário acompanhar no período de PES. A primeira referente ao terceiro ciclo o 8ºA, e a segunda pertencente ao secundário o 10ºB que foi a direção de turma do professor cooperante da instituição, onde o estagiário fez também o seguimento desse cargo. Foi atribuído também um grupo de Desporto Escolar referente ao mesmo professor, que foi o futsal feminino no escalão de iniciados. O motivo pela qual foi escolhido este local para o estágio foi devido à localização geográfica da escola e à situação profissional do estagiário, reconhecendo encontrar aqui reunidas todas as condições para a realização da PES.

3.1.3. Caracterização da Escola Secundária com 3 ciclo Dom Manuel I

A escola de estágio tem cerca de 1000 alunos, divididos por turmas, desde o sétimo ao décimo segundo ano, com uma média de 24 alunos por turma, tendo como oferta, turmas de terceiro ciclo, secundário, composto por cursos gerais e tecnológicos, e do ensino profissional. É uma escola inserida num contexto rural, em que existem uma excelente proximidade entre toda a comunidade escolar, desde pessoal docente, discentes, corpo não docente e Encarregados de Educação (EE).

O corpo docente é constituído, por aproximadamente 80 docentes, das várias disciplinas lecionadas. Já o corpo não docente, é constituído por cerca de 20 funcionários efetivos a todas as atividades restante para o funcionamento da escola.

No que diz respeito à EF, o corpo docente e grupo de equipa é composto por sete professores. A Professora Noémia Jorge, Professora Susana Damásio, Professora Helena Gonçalves, Professor António Castilho, Professor Gilberto Pato, Professor Pedro Madeira, Professor Filipe Correia (que se encontra a substituir o Professor Fernando Damásio). O corpo não docente é composto por duas funcionárias que são as responsáveis pelos balneários e espaços para a realização das aulas de EF.

Em relação às instalações desportivas para a prática das várias modalidades do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), estão disponíveis um espaço exterior coberto, com um campo de futsal; quatro campos de basquetebol; um campo de voleibol (Espaço 1); um campo de futsal, mais caixa de areia, e campo de ténis (Espaço 2); um campo de andebol com duas tabelas de basquetebol (Espaço 3) e uma sala/auditório (Espaço 4) que é o único sítio coberto e fechado da escola disponível para as aulas de EF. Como é possível verificar na figura 2. Consta-se que, no período de Inverno, devido às adversas condições climatéricas as instalações desportivas não reúnem, em total plenitude, as normas de segurança necessárias para uma prática segura de atividade física. O único espaço coberto não contempla dimensões adequadas ao número de alunos por turma, sendo que o espaço também não contém a variedade de materiais desportivos desejados e aconselhável.



Figura 2 - Mapa de Espaços

3.1.4. Caracterização das Turmas

Foram assumidas duas turmas, nomeadamente uma do 3º ciclo, que é o 8ºA, e uma do secundário do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, que é o 10ºB. De uma forma geral, as duas têm um comportamento adequado e bom de se trabalhar, conseguindo o estagiário em todos os momentos realizar as tarefas propostas. A destacar na turma do 8ºA 2/3 alunos que, por vezes, demonstravam um comportamento mais agitado que foi sempre controlado. No 10ºB, a competitividade pelas classificações finais entre os alunos.

3.1.4.1. Turma 8ºA:

- É composta por um total de 28 alunos, sendo que 14 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino;

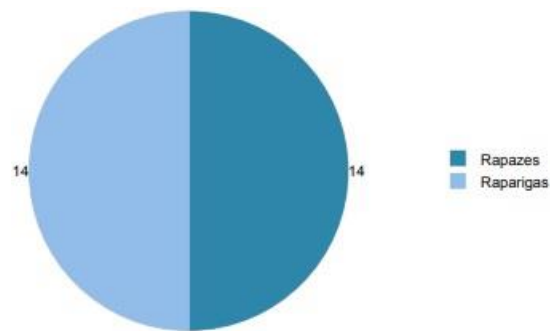


Figura 3 - 8ºA sexo dos alunos

- 27 dos alunos têm nacionalidade portuguesa e, um aluno nacionalidade chinesa;

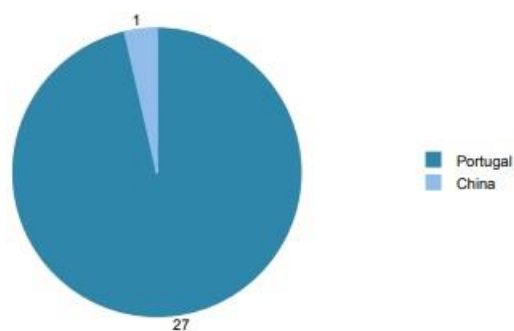


Figura 4 - 8ºA Nacionalidade dos alunos

- Nenhum dos alunos é repetente do 8º ano;

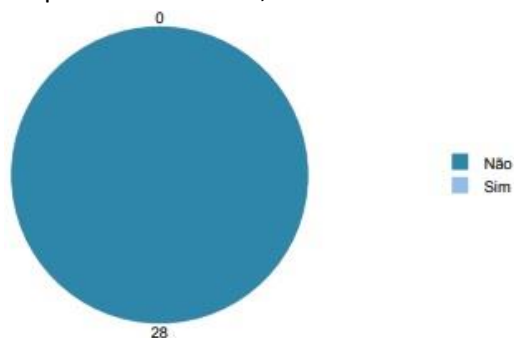


Figura 5 - 8ºA alunos repetentes

- Até 15 de setembro de 2022, os alunos tinham faixas etárias de 12-14;

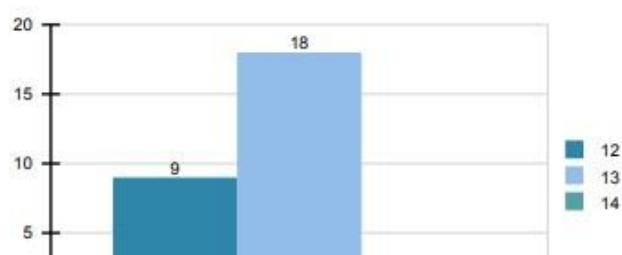


Figura 6 - 8ºA idade dos alunos a 15 de setembro

- Com relação ao Ensino articulado, 2 alunos são, 26 não são.

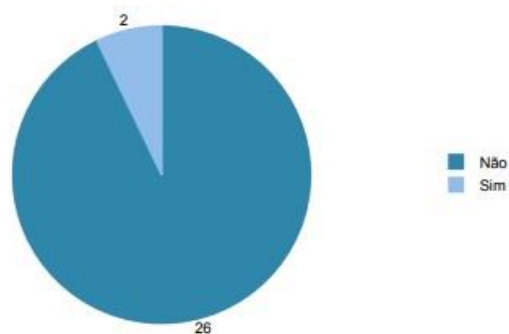


Figura 7 - 8ªA Ensino Articulado

Fonte: INOVARalunos

3.1.4.2. Turma do 10ºB:

- É composta por um total de 27 alunos, sendo que 16 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino;

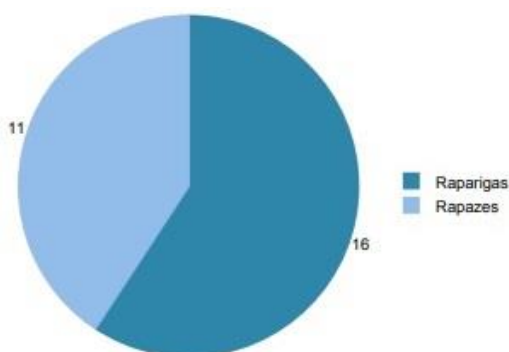


Figura 8 - 10ºB sexo dos alunos

- 26 dos alunos são de nacionalidade portuguesa e um aluno de nacionalidade indiana;

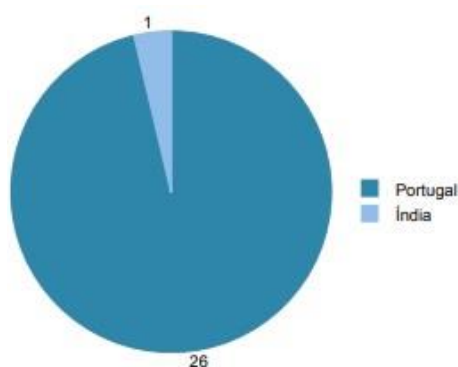


Figura 9 - 10ºB nacionalidade dos alunos

- Nenhum dos alunos é repetente do 10º ano;

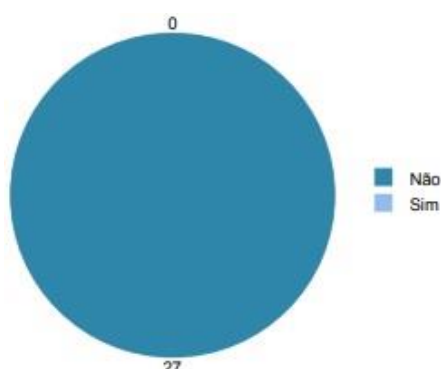


Figura 10 - 10ºB alunos repetentes

- Até 15 de setembro de 2022, os alunos tinham faixas etárias entre 14-16 anos com 14 anos;

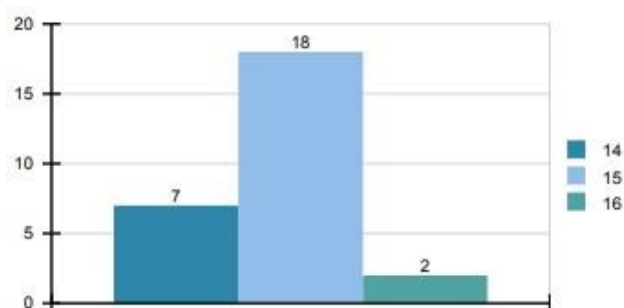


Figura 11 - 10ºB idade dos alunos a 15 de setembro

- Nenhum aluno é do ensino articulado.

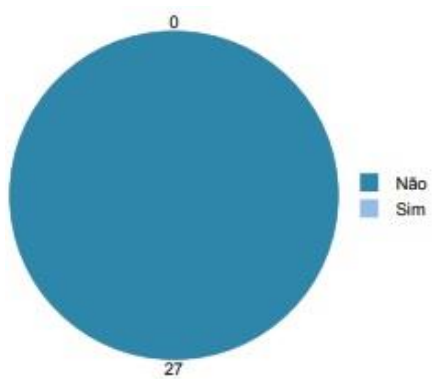


Figura 12 - 10ºB ensino articulado

Fonte: INOVARalunos

Relativamente ao facto de em cada turma termos um aluno de nacionalidade diferente, de destacar que em ambos os casos estavam bem inseridos nas turmas e que de forma geral percebiam o português e tudo o que lhes era pedido. Quando necessário o estagiário realizava uma explicação mais ao pormenor a esses mesmos alunos.

3.1.5. Horário

Seguidamente, apresenta-se o horário base que foi definido segundo a disponibilidade do estagiário e tendo em conta as turmas do professor orientador cooperante.

Horário Luís Machado					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:10 08:55			EF 8ºA		
08:55 09:40			EF 8ºA		
09:50 10:35			Observação	DT 10ºB	EF 8ºA
10:35 11:20			Observação	DT 10ºB	DT 10ºB
11:30 12:15					EF 10ºB
12:15 13:00					EF 10ºB
13:10 13:55					
13:55 14:40					
14:40 15:35					DE Futsal
15:35 16:20		EF 10ºB			DE Futsal
16:20 17:05		EF 10ºB			

Figura 13 - Horário do Estagiário

3.1.6. Calendário Letivo

O calendário oficial do Agrupamento de Escolas onde se insere a Escola Secundária Dom Manuel I pode ser consultado por completo no anexo I. Neste calendário apresentam-se informações como as pausas letivas, os feriados, bem como o início e o fim de cada período letivo. Sendo que se pode resumir o seguinte:

- 16 de setembro 2022 – início do 1º período letivo;
- 16 de dezembro de 2022 – fim do 1º período letivo;
- 03 de janeiro de 2023 – início do 2º período letivo;
- 31 de março de 2023 – fim do 2º período letivo;
- 17 de abril de 2023 – início do 3º período letivo;
- 30 de junho de 2023 – fim do 3º período letivo.

Foi deste destes três períodos letivos que foi regido todo o percurso da PES do estagiário na instituição durante este ano letivo.

3.1.7. Identificação das Dificuldades

A análise SWOT é uma ferramenta de gestão que leva ao controlo amplo do sistema produtivo de uma empresa/instituição, aparece por volta do ano de 1960, com o objetivo de relacionar envolventes internos e externos de uma instituição. Criando uma relação entre pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças, tendo em conta o meio em que se insere, ajudando a perceber o momento da instituição onde a mesma se encontra mais e menos evoluída (Leite e Gasparotto, 2018).

Com recurso à ferramenta de análise SWOT cuja sigla significa *Strenghts* (Forças), *Weaknesses* (Fraquezas), *Opportunities* (Oportunidades) e *Threats* (Ameaças), dividida em duas categorias, é possível realizar uma análise, sobre o que foi sentido neste período de PES tendo em conta todos os acontecimentos.

- **Análise Interna:**

Pontos fortes:

- Comunidade escolar de muito boas referências na cidade no que diz respeito ao bom ambiente de toda a comunidade escolar;
- Bom ambiente de trabalho entre o grupo de EF e todos os envolventes (funcionários);
- Protocolo com os campos de *Padel* que favorece o bom desenvolvimento do núcleo de *Padel* do Desporto Escolar;
- Oferta formativa bastante ampla a nível de cursos humanísticos e científicos, bem como de ensino profissional;
- Colaboração entre vários grupos de equipa para a realização de vários projetos em conjunto e envolvendo toda a comunidade escolar;
- Boa localização geográfica da escola na cidade, principalmente de acordo com a estação rodoviária e de acessos até à escola;
- Estacionamentos no interior da escola para o corpo de docentes;

Pontos fracos:

- Espaços de EF muito expostos às diversas condições climáticas, o único espaço coberto com uma comunidade de pombos que suja por completo todo o espaço, o único espaço totalmente fechado é muito pequeno;
- Material degradado e insuficiente para a abordagem da modalidade ginástica, bem como falta de material para a modalidade de desportos na natureza;
- Poucas salas de aula para o número total de alunos da escola, bem como algumas se tornam pequenas para o tamanho das turmas;
- Estacionamento ao redor da escola para os EE principalmente quando vem buscar os filhos na hora de saída das aulas é reduzido para o engarrafamento que se vê nessa hora na porta da escola.

- **Análise Externa:**

Oportunidades:

- Criação de mais cursos (principalmente profissionais) de acordo com as necessidades de trabalho da cidade;
- Formação pós-laboral para obtenção do grau de 12º ano para adultos;
- Protocolo com a Câmara Municipal para a criação de melhores condições para a modalidade de desportos na natureza, principalmente escalada, visto que as outras escolas também carecem dessas condições;
- Melhor exploração e criação de atividades aproveitando os espaços verdes da cidade.

Ameaças:

- Oferta formativa relativamente à área das artes na outra Escola Secundária da cidade;
- Vasta oferta formativa de ensino profissional nos arredores da cidade.
- Não foram observadas ameaças a registar.

3.2. Área II – Desenvolvimento do Ensino Aprendizagem

3.2.1. Planeamento Anual das Turmas

O planeamento é a criação de hábitos e rotinas, que automatizam as tarefas a realizar, com isto existe uma diferença de planeamento entre docentes experientes e em início de carreira/estagiários (Januário, 2017). De acordo com Lopes et al. (2016), o planeamento é cada vez mais importante no nosso quotidiano, sendo importante em todas as tarefas para serem mais bem definidas e realizadas. Um bom planeamento leva a uma melhor gestão de tempo e reduz o erro, poderá ter de sofrer alterações de última instância, mas com as linhas orientadoras delineadas. Planear é um ato de consciência por parte dos docentes, de grande importância e fundamental no seu trabalho (Alves e Bego, 2020).

De acordo com Clark e Peterson (1986), existem três categorias principais que fazem parte dos processos de planeamento do professor: o planeamento (onde se integram os pensamentos pré-interativos e pós-interativos); os pensamentos e as decisões interativas; e, as teorias e as crenças de cada professor. Neste âmbito, o planeamento pode ser definido por um conjunto de decisões prévias à intervenção pedagógica na fase pré-interativa de ensino, podendo englobar também as decisões que são efetuadas posteriormente às ações interativas (Januário, 2017; Rodrigues et al., 2003).

Realizar o planeamento das aulas/anual/semestral ajuda na orientação do docente e torna o seu trabalho contínuo e reflexivo. O plano anual foi a base dos planos de aula que foram realizados semana após semana. O objetivo foi planejar anualmente, sendo que devido a outras situações incontornáveis, semana a semana, o planeamento sofreu alterações. O estagiário tentou dar resposta a essas alterações de última instância da melhor forma sem sair do planeamento que era pretendido inicialmente. O principal objetivo passava por preparar cada semana de aulas, tendo como base o suprarreferido plano anual. O domingo era o dia de deixar a semana de aulas toda preparada consoante o plano anual. Por vezes, não foi possível realizar as planificações de aula ao início da semana por questões relacionadas com a situação profissional do estagiário, o que dificultou o cumprimento dessa finalidade, mas não impediu a concretização do plano de aula. A solução encontrada passou pela elaboração do plano de aula no dia antes da execução da mesma.

Com tudo isto e, com as rotações dos espaços disponíveis, todas as situações que ocorreram durante o ano a nível de calendarização e atividades/greves/situações climatéricas, o plano anual realizado para cada turma que ao estagiário foi atribuída foi o que se pode observar nos dois próximos pontos.

Pelos factos descritos, acrescenta-se ainda que determinadas situações como por exemplo: as constantes rotações pelos espaços disponíveis, as mudanças na calendarização, as atividades de cortamato, megas, torneios intraescola, e as greves do pessoal docente e não docente. O plano anual efetuado para cada turma apresenta-se de seguida.

3.2.2. Planeamento Anual 8ºA

3.2.2.1. Rotação Anual de Espaços

Na figura infra exibida está representada a rotação pelos espaços, tendo em conta o mês e o período letivo, bem como, a turma e os dois dias semanais correspondentes às aulas de Educação Física.

TURMA	DIA	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
8ªA	4ªf	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis
	6ªf	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala Polivalente	Campo de Andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala Polivalente	Campo de Andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis

Figura 14 - Rotação Anual de Espaços 8ªA

1º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao primeiro período letivo, bem como os espaços utilizados e a modalidade abordada.

SETEMBRO	21 Apresentação	23 Condição Física	28 Condição Física	30 Dia Europeu DE					
OUTUBRO	5 FERIADO	7 Condição Física	12 Jg. Pré Desp. Cop.	14 Jg. Pré Desp. Cop.	19 Jg. Pré Desp. Cop.	21 Jg. Pré Desp. Cop.	26 Fitescola	28 Fitescola	
NOVEMBRO	2 Fitescola	4 Corta Mato	9 Basquetebol	11 Badminton	16 Basquetebol	18 Badminton	23 Basquetebol	25 Badminton	30 Basquetebol
DEZEMBRO	2 Voleibol	7 Corta Mato Dist.	9 Voleibol	14 Voleibol	16 Autoavaliação				

Figura 15 – Rotação e modalidades 1ºperíodo 8ªA

Datas a Considerar:

- 30 de setembro – Dia Europeu do Desporto na Escola;
- 1 de novembro – Feriado;
- 4 de novembro – Corta-Mato Escolar;
- 7 de dezembro – Corta-Mato Distrital.

Para o primeiro período perspetivavam-se 26 tempos divididos em 13 de 90 minutos, e 13 de 45 minutos. Foram retirados dois de 45 minutos devido ao Dia Europeu do Desporto na Escola e outro ao Corta-Mato Escolar, e dois de 90 minutos devido a um feriado e ao Corta-Mato Distrital. Posto isto, ficaram disponíveis 22 tempos letivos, 11 de 45 minutos e 11 de 90 minutos onde se trabalhou a condição física e jogos desportivos coletivos até ao período de realização dos testes pertencentes ao Fitescola.

Iniciou-se o trabalho das várias modalidades integrantes do PNEF, tendo em consideração as várias rotações dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas. De acordo com esta informação, chegou-se à tabela em cima ilustrada e decidiu-se abordar no primeiro período as modalidades de *Badminton*, *Basquetebol* e o *Voleibol* onde se procurou distribuir por modalidade um número de tempos igualmente equiparado.

Tabela 1 – Tempos lecionados no 1ºperíodo do 8ªA

Modalidades	Tempos
Apresentação	1x90
Condição Física	(1x90) (2x45)
Jogos Pré Desportivos de Cooperação	(2x90) (2x45)
Fitescola	(2x90) (1x45)
<i>Badminton</i>	3x45
<i>Basquetebol</i>	4x90

Voleibol	(1x90) (2x45)
Autoavaliação	1x45

2º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao segundo período letivo, bem como, os espaços utilizados e a modalidade abordada.

JANEIRO	4 Gin. Aparelhos	6 Futebol	11 Gin. Aparelhos	13 Futebol	18 Gin. Aparelhos	20 Futebol	25 Gin. Aparelhos	27 Futebol		
FEVEREIRO	1 Futebol	3 Atletismo	8 Condição Física	10 Atletismo	15 Atletismo	17 MEGA SPRINT	22 CARNAVAL	24 Caminhada		
MARÇO	1 Atletismo	3 Fitescola	8 Fitescola	10 CM Nacional	15 Fitescola	17 Fitescola	22 Ténis	24 Gin. Solo	29 Ténis	31 Autoavaliação

Figura 16 – Rotação e modalidades 2º período 8ªA

Datas a Considerar:

- 17 de fevereiro – Megafase escolar;
- 22 de fevereiro – Interrupção Letiva Férias de Carnaval;
- 8 de março – Corta-Mato Nacional.

Para o segundo período perspetivavam-se 26 tempos divididos em 13 de 90 minutos, e 13 de 45 minutos. Foram retirados dois de 45 devido aos megafase escolar e ao corta-mato nacional, e um de 90 minutos devido à interrupção letiva para férias de Carnaval. Posto isto, ficaram disponíveis 22 tempos letivos, 11 de 45 minutos e 11 de 90 minutos.

Iniciou-se o trabalho das várias modalidades integrantes do PNEF, tendo em consideração as várias rotações dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas. De acordo com esta informação, chegou-se à tabela em cima ilustrada e decidiu-se abordar no primeiro período as modalidades de Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo, Futebol, Ténis de Campo, Atletismo, Condição Física e a realização de uma aula politemática, onde se procurou distribuir por modalidade um número de tempos igualmente equiparado. Os testes do Fitescola voltaram a entrar no final deste período porque o grupo de EF da escola assim o decidiu devido ao terceiro período ser mais curto.

Tabela 2 - Tempos lecionados no 2º período do 8ªA

Modalidades	Tempos
Ginástica de Aparelhos	3x90
Futebol	(1x90) (4x45)
Atletismo	4x45
Condição Física	(2x90) (1x45)
Fitescola	(2x90) (1x45)
Ginástica de Solo	(1x45)
Ténis de Campo	(2x90)
Autoavaliação	1x45

3º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao terceiro período letivo, bem como os espaços utilizados e a modalidade abordada.

ABRIL	19 Dança	21 Andebol	26 Dança	28 Formação SBV					
MAIO	3 Festa Fut. Fem.	5 Andebol	10 Andebol	12 Basquetebol	17 Andebol	19 Condição Física	24 Corfebol	26 Basquetebol	31 Aula Politécnica
JUNHO	2 Atletismo	7 Prova de Aferição	9 Atletismo	14 Aula Politécnica	16 Autoavaliação				

Figura 17 - Rotação e modalidades 3º período 8ªA

Datas a Considerar:

- 28 de abril – Formação Suporte Básico de Vida (SBV);
- 3 de maio – Festa do Futebol Feminino;
- 7 de junho – Prova de Aferição.

Para o terceiro período perspectivavam-se 18 tempos divididos em 9 de 90 minutos, e 9 de 45 minutos. Foram retirados 3 tempos devido à formação de SBV, Festa do Futebol Feminino e Prova de Aferição. Neste período, optou-se por abordar a Dança, o Andebol e a Condição Física, como nos períodos anteriores, procurando sempre distribuir as modalidades por um número equiparado de tempos letivos. Como o período foi mais curto em tempos letivos optou-se por deixar as aulas restantes para abordar de forma mais geral as modalidades de outros períodos. Assim, os alunos tiveram um novo contacto com as mesmas relembrando o que foi abordado em aula.

Tabela 3 - Tempos lecionados no 3º período do 8ªA

Modalidades	Tempos
Dança	2x90
Andebol	(2x90) (2x45)
Condição Física	1x45
Basquetebol	2x45
Corfebol	1x90
Atletismo	2x45
Aula Politécnica	2x90
Autoavaliação	1x45

3.2.3. Planeamento Anual 10ºB

3.2.3.1. Rotação Anual de Espaços

Na figura infra exibida está representada a rotação pelos espaços, tendo em conta o mês e o período letivo, bem como a turma e os dois dias semanais correspondentes às aulas de Educação Física.

TURMA	DIA	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
10ªB	3ªf	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala /campo andebol	Campo de Jogos coberto
	6ªf	Sala Polivalente	Campo de Andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala Polivalente	Campo de Andebol	Campo de Jogos coberto	Polidesportivo caixa saltos/ténis	Sala Polivalente

Figura 18 - Rotação Anual de Espaços 10ªB

1º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao primeiro período letivo, bem como os espaços utilizados e a modalidade abordada.

SETEMBRO	20 Apresentação	23 Condição Física	27 Condição Física	30 Dia Europeu DE					
OUTUBRO	4 Condição Física	7 Jg. Pré Desp. Cop.	11 Jg. Pré Desp. Cop.	14 Jg. Pré Desp. Cop.	18 Jg. Pré Desp. Cop.	21 Fitescola	25 Fitescola	28 Fitescola	
NOVEMBRO	1 FERIADO	4 Corta Mato	8 GIN.Solo/Aparl.	11 Andebol	15 GIN.Solo/Aparl.	18 Andebol	22 GIN.Solo/Aparl.	25 Andebol	29 GIN.Solo/Aparl.
DEZEMBRO	2 Basquetebol	6 Basquetebol	9 Basquetebol	13 Basquetebol	16 Autoavaliação				

Figura 19 - Rotação e modalidades 1º período 10ªB

Datas a Considerar:

- 30 de setembro – Dia Europeu do Desporto na Escola;
- 1 de novembro – Feriado;
- 4 de novembro – Corta-Mato Escolar.

Para o primeiro período perspectivavam-se 26 tempos de 90 minutos. Foram retirados três tempos devido ao Dia Europeu do Desporto na Escola, ao Corta-Mato Distrital e um feriado. Posto isto, ficaram disponíveis 23 tempos letivos, onde se trabalhou a Condição Física e os Jogos Desportivos Coletivos até ao período de realização dos testes pertencentes ao Fitescola.

Iniciou-se o trabalho das várias modalidades integrantes do PNEF tendo em consideração as várias rotações dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas. De acordo com esta informação, chegou-se à tabela em cima ilustrada e decidiu-se abordar no primeiro período as modalidades Ginástica de Solo e Aparelhos, Basquetebol e o Andebol onde se procurou distribuir por modalidade um número de tempos igualmente equiparado.

Tabela 4 - Tempos lecionados 1º período 10ªB

Modalidades	Tempos
Apresentação	1x90
Condição Física	3x90
Jogos Pré Desportivos de Cooperação	4x90
Fitescola	3x90
Ginástica de Solo e Aparelhos	4x90
Andebol	3x90
Basquetebol	4x90
Autoavaliação	1x90

2º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao segundo período letivo, bem como os espaços utilizados e a modalidade abordada.

JANEIRO	Ténis 3	Futebol 6	Ténis 10	Atletismo 13	Ténis 17	Futebol 20	Ténis 24	Atletismo 27	Futebol 31
FEVEREIRO	Badminton 3	Dança 7	Badminton 10	Dança 14	MEGA SPRINT 17	CARNAVAL 21	Badminton 24	Dança 28	
MARÇO	Fitescola 3	Fitescola 7	C. M. Nacional 10	Fitescola 14	Atletismo 17	Atletismo 21	Aula Politécnica 24	MEGAS Distrital 28	Autoavaliação 31

Figura 20 - Rotações e modalidades 2º período 10ªB

Datas a Considerar:

- 17 de fevereiro – Megs escolar;
- 21 de fevereiro – Interrupção Letiva Férias de Carnaval;
- 10 de março – Corta-mato Nacional;
- 28 de março – Megs Distrital.

Para o segundo período perspectivavam-se 26 tempos de 90 minutos. Foram retirados quatro tempos, devido aos megas escolares, à interrupção letiva para férias de Carnaval, ao corta-mato nacional e aos megas fase distrital. Posto isto, ficaram disponíveis 22 tempos letivos.

Iniciou-se o trabalho das várias modalidades integrantes do PNEF tendo em consideração as várias rotações dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas. De acordo com esta informação, chegou-se à tabela em cima ilustrada e decidiu-se abordar no segundo período as modalidades de *Badminton*, Futebol, Ténis de Campo, Dança, Atletismo, Condição Física, procurou-se distribuir por modalidade um número de tempos igualmente equiparado. Os testes do Fitescola voltaram a entrar no final deste período porque o grupo de EF da escola assim o decidiu devido ao terceiro período ser mais curto.

Tabela 5 - Tempos lecionados 2º período 10ªB

Modalidades	Tempos
Ténis de Campo	4x90
Badminton	3x90
Atletismo	4x90
Futebol	3x90
Dança	3x90
Fitescola	3x90
Aula Politécnica	1x90
Autoavaliação	1x90

3º Período

Segue-se a representação dos dias de aula referente ao terceiro período letivo, bem como os espaços utilizados e a modalidade abordada.

ABRIL	18 Voleibol	21 Aula Politemática	25 FERIADO	28 Formação SBV					
MAIO	2 GIN.Acrobática	5 Voleibol	9 GIN.Acrobática	12 Voleibol	16 GIN.Acrobática	19 Voleibol	23 GIN. Acrobática	26 Voleibol	30 GIN. Acrobática
JUNHO	2 Condição Física	6 Corfebol	9 Condição Física	13 Aula Politemática	16 Autoavaliação				

Figura 21 - Rotações e modalidades 3º período 10ºB

Datas a Considerar:

- 25 de abril – Feriado;
- 28 de abril – Formação SBV.

Para o terceiro período perspectivavam-se 18 tempos de 90 minutos. Devido a um feriado e à formação de SBV foram retirados dois tempos, ficando com 16 tempos letivos. Neste período optou-se por abordar a Ginástica Acrobática, o Voleibol e Condição Física. Como nos períodos anteriores, procurando sempre distribuir as modalidades por um número equiparado de tempos letivos. Como o período foi mais curto em tempos letivos optou-se por deixar as aulas restantes para abordar de forma mais geral as modalidades de outros períodos. Assim, os alunos tiveram um novo contacto com as mesmas relembrando o que foi abordado em aula.

Tabela 6 - Tempos lecionados 3º período 10ºB

Modalidades	Tempos
Voleibol	5x90
Ginástica Acrobática	5x90
Condição Física	2x90
Aula Politemática	2x90
Corfebol	1x90
Autoavaliação	1x90

3.2.3. Ensino

O ensino é a atividade pedagógico docente que tem o conhecimento científico e sistematiza as suas explicações através da lógica e apresentação das matérias (Soares et al., 2014) Segundo Martins et al. (2014), um ensino de qualidade depende de várias capacidades por parte de um professor de EF, desde a parte mais ética e moral, como diferentes técnicas/estratégias e estilo de ensino, para conduzir ao objetivo final de todos os alunos aprenderem de forma coerente e conseguirem cumprir os princípios da EF.

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

O professor de EF é responsável por delinear o método de ensino do trabalho que quer realizar, pensando sempre na assimilação de conhecimentos para os alunos e procurando as melhores estratégias para uma melhor aprendizagem por parte dos alunos (Resende e Rosas, 2011). Deve fazer

uma ligação da parte científica com a prática, ficando os alunos com autonomia da realização das tarefas numa prática intencional de forma mais lúdica e fortalecendo a sua atividade física e hábitos saudáveis.

De acordo com Oliveira et al. (2014), não existe um estilo de ensino mais eficaz. Os autores dizem-nos que que devem ser adaptados e adequados às situações, procurando que seja o mais enriquecedor para as práticas pedagógicas a que se destinam. O professor deve ter um estilo de ensino atualizado e evolutivo durante a sua carreira (Portilho et al., 2017). Devem os docentes procurar pesquisar, ensinando-aprendendo e aprendendo-ensinando, devem realizar várias reflexões das suas aulas e sobre os estilos de ensino, com o objetivo de serem cada vez mais eficazes. Posto isto, e na continuação desta pesquisa na literatura o estilo de ensino mais utilizado pelos professores de EF é o ensino por blocos.

Segundo Rosado (2010), o modelo de ensino por blocos é o mais utilizado pelos professores, sendo este considerado o modelo tradicional de ensino. As aulas são na sua maioria monotemáticas, o que facilita na parte do planeamento devido a estar ajustado com as rotações dos espaços. O ensino por blocos leva os professores a realizarem avaliação diagnóstica no início do bloco, finalizando com avaliação sumativa no fim do bloco, muitas das vezes sendo o método de avaliação igual nos dois momentos (Gonçalves et al., 2014).

Na PES, o estilo de ensino a ser utilizado foi o ensino por blocos, trabalhando variadas modalidades em cada bloco. De forma ascendente do mais básico para o mais complexo, para que, na fase final se consiga que os alunos assimilem as várias bases de aprendizagens de cada modalidade. Procurando que os alunos ganhem gosto pelas modalidades abordadas, e a sua prática de forma autónoma. Para quando for possível, fora dos tempos letivos sejam uma boa influência para os que os rodeiam na prática das várias modalidades da EF. Optou-se por este modelo de ensino também pelo facto de ser o aplicado na escola e pelo professor cooperante. As modalidades abordadas foram conforme os PNEF de cada ano, procurando sempre abordar o mesmo número de horas letivas em todas as modalidades, tentando não dar ênfase a uma modalidade específica.

Na opinião do estagiário um objetivo que foi também conseguido foi de cativar e atrair os alunos para as aulas de EF. Para isso, procurou planejar as aulas de forma eficaz e entusiasmante para os alunos, permanecendo atento para ir retificando planos para outras aulas. Quando necessário, as retificações aos planos foram realizadas na hora, para que a aula se desenvolvesse da melhor forma e alcançando os objetivos iniciais propostos.

Foram realizadas também aulas poliemáticas, com objetivo de trabalhar várias modalidades dos períodos anteriores. Para que assim os alunos tivessem um contacto mais constante com todas as modalidades abordadas durante todo o ano letivo.

De realçar que em uma das turmas assumidas pelo estagiário existiam duas alunas que faziam parte do ensino articulado. Ou seja, estas duas alunas faziam parte de um conservatório de dança, logo não tinham EF eram dispensadas das aulas. Mas neste caso e por ser em tempos a meio do dia, por vezes elas realizavam as aulas, só não sendo avaliadas na EF, por serem avaliadas pelo conservatório.

Este processo foi desenvolvido de forma gradual, como podemos observar na figura 22, numa fase inicial o estagiário apenas observou as aulas do seu professor cooperante da instituição. Em seguida a integrou partes das aulas, passando posteriormente a assumir a totalidade das aulas até final do presente ano letivo, sempre com a supervisão do professor cooperante da instituição de estágio.

Cronograma do desenvolvimento do aluno na lecionação de aulas										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Observação										
Apoio										
Lecionar										
Planejar										

Figura 22 - Cronograma de desenvolvimento do estagiário

3.2.4. Avaliação

De acordo com Araújo (2017), avaliar é um processo de recolha de um conjunto de dados que nos irá ajudar a tomar uma decisão fundamentada por um conjunto de informação que é analisada e observada, com vista a determinar uma decisão/avaliação.

Para um método de avaliação mais composto, existem três tipos de avaliações que são realizados pelos docentes para assim também gerirem melhor o seu trabalho e as aulas. Os três tipos de avaliação são a avaliação inicial ou diagnóstica, que como o nome indica é realizada no início do ano ou das modalidades para perceber como se encontram os alunos. A avaliação formativa que se faz a meio do processo de aprendizagem para perceber em que estado se encontram os alunos, e perceber se é necessário realizar ajustes nas matérias. Por fim a avaliação sumativa que é realizada no fim dos anos ou da lecionação das modalidades, que vai consolidar todas as aprendizagens adquiridas pelos alunos e origina a sua nota final, dependendo sempre dos outros dois tipos de avaliação.

Segundo Carvalho (2017), o processo de avaliação inicial tem como objetivo diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, bem como, perceber quais as aprendizagens que se poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de EF. Para que isto aconteça, Carvalho (2017) refere ainda a necessidade dos alunos se confrontarem com todas as matérias de EF selecionadas com base nos PNEF num período temporal longo (4/5 semanas), no qual o professor tenha tempo de recolher todas as informações necessárias num contexto de aula com um clima de desafio.

Segundo o PNEF (2001, p.34), em pesquisas sobre a avaliação descreve-se que:

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas. Os objetivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Segundo Aranha (1993), as avaliações formativas e sumativas devem complementar-se, sendo dois momentos diferentes na avaliação de um aluno, a avaliação formativa deve ocorrer durante a fase de ensino, de preferência a meio para se poder corrigir o aluno e procurar estratégias para ele evoluir mais nos seus “pontos fracos”, chegando mais bem preparado ao momento de avaliação sumativa que vai ditar a sua classificação final.

A avaliação sumativa deve ser completa por uma avaliação inicial e formativa, proporcionando um momento de ensino-aprendizagem mais completo para os alunos (Andriola e Araújo, 2018). Com o objetivo de adquirirem conhecimentos de forma gradual e ajudando o professor a perceber a evolução de cada aluno sobre as matérias.

Segundo Santana (2021), a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa são um processo complementar entre os três, completado por um ciclo de *feedbacks*. A avaliação diagnóstica ajuda os alunos a perceber o que se pretende abordar; já a formativa, ajuda a perceber em que momento estão e quais os pontos em que se devem focar a melhorar; e, por último, mas não menos importante, a sumativa é o resultado do trabalho desenvolvido nas duas anteriores. Os *feedbacks* dados pelo professor ajudam neste momento aos alunos aprimorarem e perceberem quais os pontos a melhorar e os que estão mais bem trabalhados.

A distinção de avaliação formativa e sumativa é a relação que a primeira é mais no carácter de formar, e dar mais importância ao esforço/intuito do aluno, a sumativa recai mais para o ato de punir e disciplinar. Deve-se dar mais relevância à primeira por promover mais a reflexão do percurso (Nogueira e Sousa, 2022).

O objetivo inicial era de realizar um momento de avaliação diagnóstica para preparar todo o ano letivo em relação aos planos de aulas e modalidades. O início do estágio foi um pouco agitado e com algumas adversidades incontornáveis no local de estágio. Como referido em outro ponto deste documento, o estagiário assumiu as aulas na sua plenitude em novembro. Tal situação levou a que, em conformidade com o professor orientador cooperante, se tenha optado por na primeira aula de cada modalidade realizar um plano de aula de nível introdutório. Consoante o desempenho dos alunos, planeou-se as restantes aulas dessa mesma modalidade.

Realizou-se uma avaliação formativa a meio de cada período, para observar o estado em que se encontravam os alunos consoante as matérias abordadas, que ajudou a verificar se o planeamento estava a ser suficiente ou se necessitava de algumas alterações, com o objetivo de todos os alunos conseguirem aprender e desenvolver as suas capacidades. Por fim, foi utilizada a avaliação sumativa para observar o que os alunos aprenderam das matérias abordadas em aula, chegando à sua classificação final.

A avaliação foi contínua e teve vários fatores que foram desenvolvidos, observados e avaliados em todas as aulas, como a cooperação com os colegas, empenho nas aulas, entre outros. No que diz respeito à parte mais específica e prática das modalidades, foi avaliado por observação e auxílio de uma grelha. Essa grelha foi uma ajuda para a avaliação por observação, em que os alunos executam as tarefas e na grelha foi registado se não executam, executam ou executam bem. Esta grelha foi um meio de colaboração para a atribuição da nota final dos alunos de acordo com método de avaliação que a instituição de estágio tem. Na figura 23 está demonstrado a grelha supramencionada.

Ginástica de Solo e Aparelhos								
10ºB	Solo					Boque	Minitrampolim	
Nome	R. Frente	R. Atrás	Avião	Ponte	Vela	Salto ao Eixo	1º salto	2ºsalto
	EB	EB	E	EB	EB	E	EB	EB
	E	EB	EB	E	E	E	EB	EB
	F	F	F	F	F	F	F	F
	E	EB	E	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	E	EB	NE	EB	E	EB
	EB	EB	E	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	NE	E	EB	EB	EB	EB
	E	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	EB	E	E	E	EB	EB
	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	E	NE	NE	EB	E	EB	EB	EB
	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	E	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	E	EB	EB	EB	EB	EB
	E	EB	NE	EB	EB	E	E	E
	EB	EB	NE	EB	E	E	E	E
	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB	EB
	EB	EB	E	EB	EB	E	E	E
	EB	EB	E	EB	E	EB	EB	EB
	EB	EB	EB	EB	E	EB	EB	EB
	EB	EB	E	EB	EB	EB	EB	EB
	E	E	EB	EB	EB	EB	EB	E
	E	EB	EB	EB	E	EB	EB	EB
	F	F	F	F	F	F	F	F

Legenda: NE-Não Executa; E-Executa; EB-Executa Bem; F-Faltou

Figura 23 - Exemplo de grelha de registo de avaliação

3.3. Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta área está direcionada para todo o desenvolvimento do estagiário com a comunidade escolar no desenrolar de todo este período de estágio. Foi dividida em quatro pontos que são: pessoal docente, não docente, alunos e outras atividades.

3.3.1 Pessoal Docente

Para Costa et al. (2013), o trabalho em equipa dos grupos da disciplina EF é favorável, auxiliando o enriquecimento dos professores, mas também dos alunos, sendo este trabalho cooperativo por parte do grupo determinante no sucesso dos alunos. O trabalho em grupos de equipas favorece a um bom ambiente escolar e, sobretudo, no desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, com um trabalho mais distribuído tentando retirar o melhor que cada um pode dar ao desenvolvimento escolar (Machado e Formosinho, 2016).

Segundo Milheiro (2013), a docência é uma profissão complexa, logo a colaboração entre docentes é de uma mais-valia para o sucesso de todos. A colocação de dúvidas, partilha de experiências promove o diálogo entre os docentes e trazendo soluções para todos, retirando a competitividade, tornando o trabalho docente mais solidário e melhor. Este ponto considera-se de fácil apreciação, uma vez que a integração do estagiário com a equipa de docentes foi facilitada pelo orientador cooperante. Tudo o que foi observado neste período vai de encontro ao que foi encontrado na literatura. Todo este grupo se mostrou prestável a ajudar o estagiário no que fosse necessário, todos aceitaram o estagiário para realizar observações às suas aulas, em alguns casos até pedindo ao estagiário para participar em alguns dos momentos das aulas. Na recolha de dados do Fitescola, todos disponibilizaram os dados recolhidos para o mesmo conseguir realizar o seu trabalho de investigação. Posto tudo isto, podemos dizer que a integração e relação com este grupo foi positiva e agradável, onde o estagiário sente que fez parte desde o primeiro dia.

Com os docentes da escola, mas de outras disciplinas, o contacto acabou por ser muito reduzido, uma vez que o estagiário raramente frequentava a sala de professores comum com os mesmos. O contacto que houve foi somente em reuniões de início de ano ou avaliação, não sendo possível manter uma relação tão regular e estável como com os colegas do grupo de equipa de EF.

3.3.2. Pessoal Não Docente

Relativamente ao pessoal não docente, destaca-se principalmente a equipa de funcionários da escola, que são o motor da atividade escolar, são os principais responsáveis para que nada falte aos professores e alunos. O contacto estabelecido mais frequente foi com as duas funcionárias do pavilhão, com quem o estagiário trabalhava mais diretamente. Quando houve necessidade, foi às mesmas que recorreu, tal como, quando os alunos tinham comportamentos menos apropriados nos balneários, as funcionárias dirigiam-se ao estagiário para falar com os alunos. Com os outros funcionários da escola, as ligações que houve foram menos comuns e frequentes, mas sempre com respeito.

Para Sousa e Sarmento (2010), uma boa ligação entre escola-família-comunidade beneficia e potencializa o sucesso escolar e do desenvolvimento pessoal em crianças, adolescentes e jovens, tudo isto colaborando positivamente para uma sociedade mais desenvolvida.

A participação dos EE no desenvolvimento académico, emocional e comportamental dos alunos é de grande pertinência, considerando um fator chave para todo o sucesso dos alunos (Bento et al., 2016).

Segundo Loureiro (2017) a relação família-escola bem como com todos os ativos na educação (autarquias, associações, instituições), devem contribuir para o bom desenvolvimento dos alunos no sucesso escolar bem como na sociedade futura.

Relativamente aos encargados de educação, o facto de ser estagiário os EE não procuram tanto, sendo que falaram sempre mais com o professor orientador cooperante. Sempre que possível o estagiário foi inserido nesses diálogos conseguindo manter uma boa relação com alguns EE fora da escola, por ser um meio mais pequeno e de contexto rural, estas situações são sempre mais frequentes de acontecer.

3.3.3. Alunos

Estes são sem dúvida os mais marcantes, todos os dias e com todos aprendemos, os alunos tem a capacidade de passarem ensinamentos constantes. O estagiário, na sua opinião acha que conseguiu manter uma boa relação, principalmente com os alunos das turmas que lecionou as aulas, mas também com outros alunos do agrupamento. Esta situação muito derivada até às atividades de Desporto Escolar que participou. Refletindo que de alguma forma consegui-o passar as várias mensagens desejadas aos alunos e que tenha ficado como uma boa marca na vida destes. Foi gratificante ouvir dos alunos com entusiasmo “Professor, você para o ano também fica connosco”. Comentários deste género é sinal de que de alguma forma positiva consegui-o marcar os seus alunos. Pode-se então dizer que os momentos de partilha com os colegas de EF foram bons e importantes, o contacto com o pessoal não docente também. Mas os momentos mais marcantes foram maioritariamente com os alunos, tem a capacidade de deixar esta marca neste momento tão importante que é o PES, e serão para sempre “os nossos primeiros alunos”. De acordo com Nascimento (2021), uma boa relação docente discente promove uma melhor aprendizagem por parte do aluno, sendo o fator afetivo vantajoso no melhor ambiente escolar.

3.3.4. Outras Atividades

Ao longo do período da PES foram desenvolvidas várias atividades ligadas ao grupo de EF. Nas quais o estagiário teve a oportunidade de participar, complementando assim o estágio e a leção de aulas com estas atividades. Nos seguintes pontos é feita uma descrição das atividades e o papel desempenhado pelo estagiário nas mesmas. Tirando a formação de SBV todas as atividades foram de carácter desportivo na escola ou de Desporto Escolar.

3.3.4.1. Dia Europeu do Desporto na Escola

No dia 30 de setembro de 2022 assinalou-se o Dia Europeu do Desporto na Escola. Para a comemoração deste dia foram realizadas atividades desportivas por parte dos professores de EF para toda a comunidade escolar durante o período da manhã, mais propriamente das 9h às 13h. O intuito desta atividade foi de criar um dia diferente e de contacto a várias modalidades desportivas para assim ser assinalada esta data da forma mais completa e significativa para todos.

As atividades decorreram no Complexo Desportivo Fernando Mamede, no campo sintético nº2. O campo estava dividido em várias estações com diferentes atividades em que os alunos foram rodando pelas mesmas durante toda a manhã, sendo que inicialmente de forma controlada e depois à sua vontade. As atividades planeadas foram as seguintes:

1. Circuito de trabalho de força e resistência com elásticos e o peso do corpo;
2. Jogo-do-mata;
3. Voleibol;
4. Râguebi;
5. Futebol.

A manhã correu na sua plenitude muito bem, os alunos participaram em todas as atividades de bom agrado e desfrutaram da manhã que lhes foi proporcionada. A adesão à atividade foi total dos alunos da escola, que se deslocaram até ao campo durante toda a manhã.

Em termos pessoais, o estagiário pode ajudar na realização e toda a atividade, desde a montagem e monitorização, até a desmontagem de material. Durante a atividade, o estagiário passou um pouco por todas as atividades desenvolvidas. Esta foi a primeira atividade de contacto com mais alunos da escola para além das turmas assumidas, daí ter sido bastante positivo para o desenvolvimento e contacto com os alunos de outras turmas.



Figura 24 - Dia Europeu do Desporto na Escola

3.3.4.2. Corta-Mato Escolar

Realizou-se no dia 4 de novembro de 2022 o Corta-Mato do agrupamento de escolas nº2 de Beja, que dita a qualificação para o Corta-Mato distrital a realizar-se, posteriormente, também em Beja, mas sob a organização do Desporto Escolar. Nesta organização fomos responsáveis por toda a logística, desde a marcação do percurso, orientar os alunos troféus, partidas. O evento decorreu no período da manhã dando início à primeira prova às 10h e dando por terminada a última prova perto das 12h30.

Esta atividade foi de organização de todo o agrupamento, participaram nas várias provas todos os alunos que se inscreveram dos vários escalões das duas escolas, Mário Beirão e Dom Manuel. Durante a atividade foram realizadas as seguintes provas:

1. Pré-Escolar Masculino e Feminino;
2. Infantis A Feminino;
3. Infantis A Masculino;
4. Infantis B Feminino;
5. Infantis B Masculino;
6. Iniciados Feminino;
7. Iniciados Masculino;
8. Juvenis Feminino;
9. Juvenis Masculino.

Para a realização destas provas foi necessária a colaboração de todos os professores de Educação Física do agrupamento, alguns funcionários, dos Bombeiros Voluntários de Beja, com uma equipa com uma ambulância para dar primeiros socorros, e da Câmara Municipal de Beja com a cedência do Parque de Feiras e Exposições de Beja para a realização do evento

Em termos pessoais, estivemos envolvidos no desenrolar de toda a atividade de início ao fim. Esta foi a primeira atividade que tivemos de contacto com todo o agrupamento escolar. Estavam presentes cerca de 500 alunos de todo o agrupamento, o que nos ajudou a estar mais à vontade e integrados no meio escolar e mais preparados para atividades do género.



Figura 25 - Corta-Mato escolar

3.3.4.3. Corta-Mato Regional

Decorreu no dia 7 de dezembro de 2022, em Beja, a Fase Regional do Corta-Mato. As provas foram realizadas junto das piscinas municipais cobertas e dos campos sintéticos do Complexo Desportivo Fernando Mamede. Estas provas tiveram como organização o núcleo de Desporto Escolar da zona com a colaboração de alunos do Liceu de Beja, turma de Desporto dos cursos profissionais.

No que à nossa escola diz respeito, fizemo-nos apresentar nos escalões desde Infantis B feminino e masculino, até aos juvenis masculino e feminino. Nesta atividade acompanhamos os alunos até às provas, onde tivemos de realizar a sua creditação, e quando medalhados confirmar os bilhetes de identidade.

Relativamente aos prémios fomos medalhados em:

- Infantis B feminino, primeiro e segundo lugar individual;
- Iniciados femininos, segundo lugar individual e segundo lugar por equipas;
- Juvenis femininos, primeiro lugar individual.

Com estes resultados, foram qualificadas 4 atletas da nossa Escola para a fase nacional do Corta-Mato do Desporto Escolar, a realizar no segundo período em Vale de Cambra.

Este evento já foi mais composto e com uma organização diferente, em termos pessoais, nós só tivemos de acompanhar os nossos atletas. Mas de forma geral, fica a ilação de ser um evento, bem preparado e que já mostra uma realidade diferente aos alunos.



Figura 26 - Corta-Mato Regional

3.3.4.4. Mega Sprinter Escolar

No passado dia 17 de fevereiro decorreu na pista descoberta do Complexo Desportivo Fernando Mamede, em Beja, as provas relativamente aos Megs para apurar os alunos da escola. O dia começou com a concentração dos alunos inscritos junto à porta principal da escola Dom Manuel I. Parte do grupo dos professores de Educação foi para a pista mais cedo preparar tudo o que era necessário para a realização das provas. Outra parte, onde o estagiário ficou incluído, ficou na escola a organizar os alunos e acompanhar no deslocamento dos mesmo até à pista.

Na pista iniciaram-se as provas de sprint e salto em comprimento por ordem de escalão e sexo, no fim foi realizada a prova do Mega KM. Durante as provas estive mais envolvido nas cronometragens do sprinter, auxiliando qualquer outra função que fosse necessário.

As provas decorreram durante toda a manhã sendo iniciada a primeira prova por volta das 10h, terminado a última por volta das 12h30. Neste evento da escola participaram cerca de 100 alunos pertencentes a toda a comunidade escolar, ou seja, desde o 7º ao 12º ano.

Na minha perspetiva, e com os meios disponíveis acho que foi um dia bem conseguido e uma boa organização por parte do grupo de equipa de Educação Física, correu tudo bem acabando as provas dentro do tempo previsto. A única ressalva que se aponta é para assegurar umas águas e umas barritas para os alunos, isto porque alguns alunos, mesmo que avisados, acabam por não levar lanche nem água, e assim asseguramos que nada lhes falta.



Figura 27 - Megas Escolar

3.3.4.5. Corta-Mato Nacional

No dia 10 e 11 de março deu-se início às provas nacionais de Desporto Escolar, sendo como em todos os anos a grande abertura com a prova de Corta-Mato Escolar que este ano decorreu em Vale de Cambra, distrito de Aveiro. Para esta prova a nossa viagem iniciou cerca das 9h junto à porta da escola Dom Manuel I, de onde o nosso autocarro partiu com destino a Vale de Cambra, mas com passagem por Évora para apanhar parte da comitiva do Alentejo Central. Nesta prova fomos como responsáveis da nossa comitiva, Baixo Alentejo/Alentejo Litoral, onde os coube a responsabilidade das creditações de todos os envolvidos (atletas e professores). A nossa comitiva era composta por 8 professores e cerca de 40 alunos. A dormida foi numa escola de Vale Cambra à qual chegamos cerca das 18h de dia 10, foi feita a creditação, arrumamos as camas e seguimos para o jantar. Por volta das 21h, fomos à cerimónia de abertura que decorreu no Pavilhão Municipal de Vale de Cambra. As provas foram todas realizadas no período da manhã do dia 11 de março, uma manhã chuvosa que complicou mais a vida aos nossos atletas. A primeira prova teve início às 10h da manhã, tendo a última prova terminado por volta do 12h40. Em seguida fomos ao almoço e seguimos viagem para baixo, com chegada a Beja cerca das 21h30.

Esta prova foi sem dúvida a que mais marcou o estagiário, pois não tinha noção da envolvimento de uma prova a nível nacional de Desporto Escolar, fosse ela Corta-Mato ou outra modalidade qualquer. Como Professor-estagiário foi a primeira participação, sendo bastante gratificante, pois como aluno o estagiário nunca conseguiu alcançar uma prova desse género. Não há dúvidas que é uma mais-valia para os alunos, são dias e experiências diferentes, que com certeza marcam as suas vidas e, alguns, até o futuro. Foi sem dúvida uma experiência enriquecedora para o meu currículo, e futuramente, como professor, sempre que possível darei o meu auxílio.



Figura 28 - Corta-Mato Nacional

3.3.4.6. Megas Regionais

Decorreu no dia 28 de março na pista do complexo desportivo Fernando Mamede, em Beja, as provas regionais relativas aos Megas, sendo composta por provas de Mega sprint, mega salto, mega km e mega lançamento.

A nossa escola fez-se representar nesta prova com 12 alunos, divididos pelos escalões de infantis B feminino e masculino e Iniciados feminino e masculino, que participaram nas provas de mega sprint, mega salto e mega km. No que diz respeito a resultados, conseguimos para a nossa escola o 2º lugar do mega salto em infantis B masculino, 1º lugar no mega km em infantis B e iniciados feminino, um 3º lugar no mega sprint em iniciados feminino e um 1º lugar em mega sprint iniciados masculino. Todos os alunos estiveram uma ótima prestação, de realçar as 5 medalhas em 12 alunos, achamos que foi uma prestação muito boa dos nossos alunos.

A nossa tarefa não foi mais além de acompanhar os alunos durante toda esta manhã e início da tarde, uma vez que acompanhamos os alunos desde a deslocação da escola até ao complexo e o regresso para a escola, bem como nos responsabilizamos por assegurar e transportar os lanches e águas dos alunos. Foi-nos também incutida a tarefa de acompanhar os alunos à creditação quando medalhados. Esta prova teve início no complexo por volta das 10h da manhã tendo sido realizada a última prova às 14h.



Figura 29 - Megas Regional

3.3.4.7. Torneio Basquetebol 3x3

Decorreu no passado dia 30 de março o torneio escolar de Basquetebol 3x3 entre os alunos da escola Dom Manuel I. Neste torneio participaram cerca de 70 alunos divididos em 8 equipas do secundário masculino, 3 equipas femininas e 3 equipas do básico masculino.

O torneio foi realizado no espaço coberto da escola, dividido por 6 campos com uma tabela cada um. Campo 1 jogos femininos, campo 2 jogos do básico, campo 3, 4, 5 e 6 jogos do secundário por ter mais equipas. Os jogos iniciaram-se às 10h começando todos ao mesmo tempo com um sinal sonoro e terminado ao fim de 8min com o mesmo sinal sonoro. Nós os professores andamos pelo espaço do torneio meramente a fazer controlo dos jogos, do tempo e a anotar resultados no quadro de jogo.

De realçar o excelente comportamento dos alunos, pois nenhum jogo tinha árbitro. Apelou-se no início ao civismo de todos, e que o objetivo era a prática de atividade física e o convívio entre a comunidade escolar, realçando que algum comportamento menos apropriado dava expulsão do (s) jogador (es) e restante equipa/as, sendo que ficariam sem as faltas justificadas. Com isto todo, o torneio se desenrolou da melhor forma, mantendo estes alunos ativos durante toda a manhã, terminado os últimos jogos perto das 12h30.



Figura 30 - Torneio Basquetebol 3x3

3.3.4.8. Torneio de Futsal Interturmas

Realizou-se no dia 31 de março nos vários campos da Escola Secundária Dom Manuel I, o torneio interturmas de futsal. Os jogos realizaram-se nos três campos da escola com a seguinte divisão, campo 1 jogos do 3º ciclo, campos 2 e 3 jogos do secundário.

Este torneio contou com um total de 18 equipas entre os ciclos mencionados em cima que originou num total de 164 alunos envolvidos nesta atividade. De realçar que algumas equipas eram constituídas por rapazes e raparigas e no 3º ciclo tivemos duas equipas só de raparigas.

Os jogos tiveram início por volta das 10h terminado o último jogo por voltas das 13h. No final da manhã apareceu um chuveiro que condicionou um pouco o término do torneio, onde teve de haver um ajuste e acabamos por terminar com um só jogo final entre a melhor equipa dos 10º e 11º com a melhor dos 12º. Os jogos eram iniciados com um sinal sonoro em que todos os jogos começavam ao mesmo tempo com a duração de 10min, terminando com outro sinal sonoro.

Nós professores só orientamos em que campo é que se realizavam os jogos e que jogo se realizava seguidamente, bem como a cronometragem do tempo para dar início e fim aos jogos. De realçar a excelente participação de toda a comunidade escolar e principalmente dos alunos, que participaram de forma exemplar respeitando os colegas, não tendo qualquer tipo de árbitro os jogos, eles por si iam jogando e orientando os jogos, mesmo assim não se verificou nenhum comportamento indisciplinar durante todo o torneio.

Na minha modesta opinião, e dentro das condições disponíveis, esta atividade correu da melhor forma possível e foi a que teve mais alunos a participar. Reforçando as relações intrapessoais entre os vários alunos da comunidade escolar e aferindo ao desportivismo dos alunos e bem-estar de todos. Uma atividade que fica com uma marca positiva para a comunidade escolar.



Figura 31 - Torneio de futsal interturmas

3.3.4.9. XVII MEGA SPRINTER NACIONAL

Decorreu nos passados dias 21 e 22 de abril em Beja no Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja a décima sétima edição do MEGA SPRINTER fase nacional. Esta prova é organizada pelo Desporto Escolar e Federação Portuguesa de Atletismo, com o apoio do Ministério da Educação, Direção Geral da Educação, Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares, Camara Municipal de Beja e os agrupamentos de escolas nº1 e 2 de Beja.

Este evento é composto pelas provas de Sprinte, Salto em Comprimento, KM e lançamento do peso. Estas provas envolveram cerca de 1000 pessoas entre atletas e toda a sua organização. As comitivas começaram a chegar à cidade de Beja por volta das 16h do dia 21 de abril, onde os professores responsáveis fizeram as creditações dos alunos e em seguida eram encaminhados para os alojamentos, que por sua vez foram nas escolas pertencentes ao agrupamento nº1 e 2 de Beja. O jantar do dia 21 foi servido no refeitório do Instituto Politécnico de Beja onde em seguida os alunos foram ver a cerimónia de abertura e iniciar as primeiras eliminatórias do sprinte. Provas estas que iniciaram por volta das 21h. O dia 22h começou bem cedo, com a alvorada para as comitivas às 6h30 da manhã para se encontrarem novamente prontos para as primeiras provas às 9h da manhã. As provas duraram a manhã toda tendo terminado por volta das 13h30 seguindo da entrega de medalhas. Após a cerimónia, as comitivas foram direcionadas até à Escola Básica Mário Beirão onde foi fornecido o almoço e lanches para as viagens de regresso, as comitivas começaram a sair de Beja por volta das 16h.

Neste evento nós fizemos parte da organização da prova em conjunto com o desporto escolar, onde a função que tínhamos era de orientar os alunos que eram guias das comitivas e dar-lhes o suporte necessário na resolução de qualquer tipo de problema. Por sua vez nós fizemos todo este acompanhamento e seguimento desde antes da chegada das comitivas, com reuniões de preparação, para estar a par de todo o que era necessário, até depois de todas as comitivas abalarem com uma reunião de agradecimento por parte do Desporto Escolar.

Sem dúvida que a par do Corta-Mato Nacional é outro evento de grande envolvimento e de uma grande organização, foi sem dúvida uma experiência enriquecedora participar neste evento fazendo parte da organização para perceber a grande envolvimento que uma prova destas pode ter numa cidade.



Figura 32 - Megs Nacional

3.3.4.10. Masstraining em SBV (Suporte Básico de Vida)

No passado dia 28 de abril no âmbito da 39ª Ovibeja, decorreu pelas 11h no Parque de Feiras e Exposições de Beja um Masstraining em Suporte Básico de Vida, promovido pela Câmara Municipal de Beja em parceria com a Alento – Associação para a Formação em Reanimação e o Agrupamento nº2 de Beja.

Este Masstraining foi direcionado para todos os alunos pertencentes aos 11º anos do agrupamento de escolas nº2. Teve como objetivo realizar uma demonstração prática aos alunos de técnicas de reanimação e PLS (Posição Lateral de Segurança).

Para esta atividade foram montadas 14 bancas num espaço delimitado para depois de uma demonstração geral feita no palco, os alunos dividirem-se em grupos e praticarem com os 14 formadores, realizando as várias manobras demonstradas no palco principal, de forma mais atenciosa e com a devida correção nos momentos certos, esperando sensibilizar os alunos para promoverem estas manobras numa situação real com que se possam deparar no seu dia a dia se for necessário.

A nossa participação foi através de no agrupamento existir um conjunto de professores que são formadores de SBV, onde se inclui o professor orientador cooperante António Castilho. Devido a essa situação nós acompanhamos o professor na atividade ajudando na montagem das bancas e em seguida fazendo o acompanhamento aos alunos. Não temos o título de formadores, mas devido ao nosso percurso académico e a uma cadeira que fez parte da licenciatura já tínhamos falado de tudo o que ali foi exemplificado, serviu para também nós reavivarmos a memória e praticarmos.

Na nossa opinião é um evento que faz todo o sentido e apelativo ao local que é, uma vez que quem passeia na feira acaba por ver aquela montra de pessoas a realizar o trabalho e aproxima-se para ver também. Acharmos que o que poderia ser melhorado era o local ser aberto, mas devidamente sinalizado, para que quem passa à volta não passe pelo meio da atividade, o palco principal deve ser montado no meio de todas as bancas, a níveis sonoros e visuais para todos os alunos achamos que fica melhor e mais concentrado, acrescentaria também mais uma banca para a possibilidade de alguém do público em geral querer experimentar, ter essa oportunidade.



Figura 33 - Masstraining em SBV

3.3.4.11. Festa do Futebol Feminino - Beja

No passado dia 3 de maio decorreu no Complexo Desportivo Fernando Mamede, sintético nº1 a fase regional para apuramento da fase nacional da Festa do Futebol Feminino. Esta atividade é realizada pela Associação de Futebol de Beja em parceria com o Desporto Escolar e a Câmara Municipal de Beja. É realizada para os escalões de sub-13 e sub-15 para clubes e escolas, existindo duas competições extintas, sendo que de cada distrito são apurados um clube e uma escola sub-13, e um clube e uma escola sub-15.

Nesta fase regional participaram na parte das escolas, a Escola Dom Manuel I (ESDMI) sub-15 e a Escola Básica de Pias (EBPias) sub-13, logo à partida a nível de escola estavam encontrados os apurados para a fase final da festa do futebol feminino. Em relação a clubes participaram o Desportivo de Beja em sub-15 e sub-13, e o Moura Atlético Clube (MAC) em sub-15. Como o número de equipas era reduzido, optou-se por realizar um jogo entre o Desportivo de Beja (DB) sub-15 e o Moura Atlético Clube sub-15 para apurar a equipa que faltava, uma vez que de clubes também só tivemos no escalão de sub-13 o Desportivo de Beja. Após esse jogo foi realizado um minitorneio em que todas as equipas jogaram entre si, no intuito de promover o desporto e para estas atletas usufruírem de mais jogos. Estes jogos duraram 12 minutos e decorreram no período da manhã entre as 10h e as 13h.

Nós fomos como orientadores da nossa equipa acabou com os seguintes resultados:

- ESDMI sub15 2-0 DB sub13
- ESDMI sub15 0-3 DB sub-15
- ESDMI sub15 0-1 MAC sub-15
- ESDMI sub15 0-0 EBPias sub13

Com a participação nesta atividade assegurámos o apuramento para a Festa do Futebol Feminino a realizar no dia 27-05-2023 na Cidade do Futebol em Oeiras. O que desde logo foi bastante entusiasmante para as alunas poderem ir participar nesse evento.

Na nossa opinião é um excelente evento de promoção ao futebol feminino, achamos que dentro dos possíveis o evento estava bem organizado e ao agrado de todos. Fica só a falta de mais clubes e escolas

participarem para tornar o evento mais competitivo e ser uma experiência ainda mais agradável para todos os participantes.



Figura 34 - Festa do Futebol Feminino Beja

3.3.4.12. Festa do Futebol Feminino – Cidade do Futebol

Realizou-se nos dias 26 e 27 de maio a Festa do Futebol Feminino na Cidade do Futebol em Oeiras. Este evento foi da organização da Federação Portuguesa de Futebol com a colaboração do Desporto Escolar. Este evento teve a envolvimento de cerca de 1300 pessoas, entre atletas e staff e uma plateia de cerca de 800 encarregados de Educação. O intuito deste evento é promover ao máximo o futebol feminino, tanto que todas as pessoas ligadas são premiadas com o bilhete para a final da taça de Portugal de Futebol Feminino que se realiza logo após este evento no Estádio Nacional do Jamor.

A nossa comitiva iniciou a esta participação no dia 26 com a viagem de Beja para Carnaxide para a escola onde pernoitamos, partindo de Beja por volta das 14h30 com chegada a Carnaxide por volta das 17h. Após a chegada foi feita a creditação das alunas deram-nos os vales de refeição, bilhetes para o jogo e fomos reencaminhados para as salas onde iríamos montar as camas e pernoitar. Até à hora da alvorada 6h30 da manhã estávamos por nossa conta, foi momento para as alunas relaxarem e partilharem momentos entre si. No dia seguinte iniciamos o dia bem cedo, para preparar e arrumar tudo para seguirmos até à cidade do futebol onde foram realizados os jogos. Na cidade do futebol tínhamos ao nosso dispor snacks, fruta, água para abastecermos quando queríamos durante todo o dia. Os nossos jogos iniciaram-se às 10h, jogos de 15 minutos que era dado o seu início e fim com um sinal sonoro. Realizamos um total de quatro jogos, que foram os seguintes:

- 10h - ESDMI Beja 0-1 AE de Ovar
- 11h15 – ESDMI Beja 0-3 AE de Vila Viçosa
- 12h15 – ESDMI Beja 0-3 EB António Feijó
- 13h – AE de Marvão 0-3 ESDMI Beja

Com estes resultados não conseguimos passar da fase de grupos do nosso grupo, que foi o menos importante. Seguimos para os banhos e em seguida almoço e espaço de lazer. A federação tinha ao dispor das alunas um espaço com mesas de matraquilhos e um dos auditórios compostos por quatro *Playstation 5* onde os alunos podiam realizar uns jogos de *Fifa 23*. Durante o tempo de espera de que abrissem o túnel de acesso ao Jamor estivemos por esses espaços a aproveitar.

Durante o dia as alunas tiveram também o privilégio de conhecer e falar com uma atleta da nossa seleção nacional A de futebol feminino e jogadora do SL Benfica, a Jéssica Silva, que andou pelo espaço da cidade do futebol a convier com as alunas. Outra jogadora que também esteve presente foi a Francisca Nazarreth, também ela jogadora da seleção e SL Benfica, mas nesse caso só a conseguimos ver ao longe e não conseguimos registar o momento.

Por volta das 15h foi aberto o túnel de acesso ao Jamor para podermos entrar no estádio e ver o jogo. No nosso caso optámos por entrar mais perto das 16h para assim também as alunas aproveitarem mais do espaço da cidade do futebol e suas atividades. Por volta das 16h15 entramos no estádio do Jamor onde tivemos o prazer de presenciar o jogo da final da Taça de Futebol Feminino entre Sporting Clube de Braga e o Futebol Clube de Famalicão. Este jogo que o Famalicão levou a melhor ganhando por 2-0 marcando os dois golos na primeira parte, ficando logo aí o jogo resolvido. Após terminar o jogo regressámos à cidade do futebol, onde recolhemos as nossas malas, *lunchbox* e voltamos a entrar no autocarro que nos trouxe até Beja, chegando por volta das 22h30 a casa.

Nesta atividade o estagiário acabou por fazer sozinho com as alunas, uma vez que o professor orientador cooperante não a conseguia comparecer, e para as alunas não perderem esta oportunidade, avançou sozinho. Foi sem mais uma experiência bastante enriquecedora, para as alunas e para o estagiário. Mais um evento de grande dimensão envolvendo muita gente que decorreu na nossa opinião na perfeição, como estagiários sentimos que viemos mais ricos em vários aspetos, e o feedback dado pelas alunas é que para o ano querem lá estar novamente.



Figura 35 - Festa do Futebol Feminino Cidade do Futebol

3.3.4.13. Desporto Escolar – Futsal

Relativamente ao Desporto Escolar, participamos com uma equipa de futsal feminino no escalão de iniciados. O estagiário com o professor orientador cooperante foram os responsáveis por esta equipa por treinar e acompanhar a equipa durante todo o ano letivo. Os treinos iniciaram-se no dia 11 de novembro de 2022, acontecendo no espaço 1 da Escola Secundária c/3º ciclo D. Manuel I ou no pavilhão da Escola Básica Mário Beirão às sextas-feiras a partir das 14h15. A presente época foi

concluída com a participação da equipa na festa do futebol feminino que se realizou na Cidade do Futebol que se realizou em Oeiras como foi descrito no ponto 3.12.

A equipa era composta por 12 alunas todas elas pertencentes ao Agrupamento nº2 de Beja, ou seja, à Escola Secundária c/3º ciclo Dom Manuel I e à Escola Básica Mário Beirão.

No campeonato corrente do Desporto Escolar, participamos na fase Distrital, onde competimos com o Agrupamento de Escolas de Grândola – Escola Secundária Inácio Cruz, Agrupamento de Escolas nº1 de Serpa – Escola Básica de Pias e o Agrupamento de Escolas de Cuba – Escola Básica Fialho de Almeida. O quadro competitivo fez-se por um jogo em casa e outro fora com cada uma das escolas, realizando um total de 6 jogos, dos quais obtivemos os seguintes resultados:

- EB Fialho de Almeida 10-0 ESDMI;
- ESDMI 2-4 EB Pias;
- ESDMI 10-1 ES Inácio Cruz;
- ESDMI 2-0 EB Fialho de Almeida
- EB Pias 4-0 ESDMI;
- ES Inácio Cruz 0-5 ESDMI.

Com estes resultados ficamos no 3º lugar do grupo, não conseguindo passar para a fase regional. Para esta competição foram realizados 18 treinos onde os seus planos de treino podem ser consultados nos anexos.

Esta foi uma experiência diferente, pois tivemos mais contacto com aquele grupo de atletas que representavam a nossa escola, e durou do início do ano até ao fim. Sem dúvida que foi mais uma experiência enriquecedora neste percurso. Como futuro professor e gosto pela área do treino, o Desporto Escolar pode ser uma mais-valia para trabalhar esse gosto e dar um maior contributo à escola e toda a sua comunidade criando oportunidades aos alunos de participarem noutras competições.



Figura 36 - Encontro de Desporto Escolar

4. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A Influência da participação no Desporto Escolar Padel no desempenho das aptidões resistência e agilidade.

Luís Manuel Martins Machado [1] *, Ana Carolina Reyes [2,3]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Portugal

[2] Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes, ISMAT, Portugal

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

Resumo

Enquadramento: O Desporto Escolar (DE) é um complemento curricular, de ocupação de tempos livres e de participação livre, tendo muita importância na comunidade escolar. Como modalidade de DE, o *Padel* é um desporto em crescimento, captando cada vez mais jovens para a prática, fácil de aprender a jogar e intenso quando praticado em competição. **Objetivos:** Comparar os resultados dos testes Vaivém e Agilidade 4x10 metros pertencentes à bateria de testes Fitescola, entre alunos praticantes de DE *Padel* e não praticantes de DE. **Métodos:** Foram identificados dois grupos, praticantes e não praticantes de DE, com 25 alunos cada grupo (um total de 50 alunos em estudo) de idades compreendidas entre os 11 e 18 anos. Em duas fases diferentes foram registados os dados relativamente aos dois testes em estudo, segunda quinzena de outubro de 2022 e primeira quinzena de março de 2023. Utilizou-se o SPSS 28.0 para a análise dos dados. Foi realizado o teste de normalidade Shapiro-Wilk ($n < 50$) e para se verificar as diferenças dos testes de aptidão física, utilizou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney. O nível de significância foi estabelecido em 5%. **Resultados:** Neste grupo de alunos avaliados, não existem diferenças significativas dos resultados dos testes Vaivém e Agilidade 4x10 metros entre os praticantes de DE *Padel* e não praticantes. **Conclusões:** Com este estudo não se pode afirmar que a participação no DE *Padel* influencia ou não os resultados nestes dois testes realizados. Mas espera-se consciencializar toda a comunidade escolar para a importância da participação no DE para ganhos a níveis de saúde, desportivos e humanos para o futuro.

Palavras-Chaves: *Padel*; Desporto Escolar; Aptidão Física; Adolescentes; Educação Física.

Abstract

Background: School Sport (SS) is a complement to the curriculum, a form of leisure time and free participation, and is of great importance to the school community. Padel is a growing sport, attracting more and more young people to its practice, easy to learn how to play and intense when practiced in competition. **Objectives:** To compare the results of the Shuttle and 4x10 meter Agility tests belonging to the Fitescolas battery of tests, between students who practiced DE Padel and those who did not. **Methods:** Two groups were identified, DE practitioners and non-practitioners, with 25 students in each group (a total of 50 students in the study) aged between 11 and 18. Data on the two tests under study were recorded in two different phases: the second half of October 2022 and the first half of March 2023. SPSS 28.0 was used to analyze the data. The Shapiro-Wilk normality test was carried out ($n < 50$)

and the Mann-Whitney non-parametric test was used to verify the differences in the physical fitness tests. The significance level was set at 5%. **Results:** In this group of students evaluated, there were no significant differences in the results of the Shuttle and 4x10 meter Agility tests between DE Padel practitioners and non-practitioners. **Conclusions:** With this study, we can't say that participation in DE Padel does or doesn't influence the results of these two tests. However, we hope to make the whole school community aware of the importance of participating in DE for future health, sporting, and human gains.

Keywords: Padel; School Sport; Physical Fitness; Adolescents; Physical Education.

4.1. Introdução

No quotidiano da educação e comunidade escolar o Desporto Escolar (DE) tem vindo cada vez mais a afirmar a sua importância ao longo dos anos. O DE é uma atividade de complemento curricular, deve ser de carácter lúdico-desportivo, de formação e de ocupação de tempos livres, sendo de participação livre para todos os alunos. As modalidades são também escolhidas de forma livre consoante os planos de atividades realizados pelas escolas ou agrupamentos. Deve ser uma atividade de promoção de saúde e condição física, tornando-se um hábito na vida dos jovens promovendo hábitos e condutas motoras, a solidariedade e o entendimento entre todos de forma autónoma e criativa, sempre com a supervisão e orientação de professores ou outros profissionais qualificados (Ministérios da Educação, 2021). O DE é uma atividade educativa de excelência e valores, que em tudo beneficia o ser humano (Azevedo, 2012). De acordo com Resende et al. (2014), o DE proporciona o desenvolvimento dos alunos nas escolas e perante a sociedade. Os alunos procuram neste meio realizar as atividades que mais gostam, procurando as suas modalidades de maior gosto, conjugando com a prática de atividade física e estar com os amigos. No DE encontramos um complemento da formação e educação dos alunos, sendo uma escola de valores e atitudes ligada à parte desportiva e de satisfação por parte do aluno (Lucas et al. 2012). A escola, através das aulas de Educação Física e do DE é para muitos jovens a porta de entrada na vida desportiva ao alcance de todos. É a oportunidade de acesso ao desporto de forma regular, orientada e controlada por profissionais de forma segura com o conhecimento dos encarregados de educação (Jacob, 2015).

O *Padel* é uma modalidade em ascensão, cada vez mais praticado em Portugal. Em Beja teve um crescimento considerável nos últimos anos. O que pode comprovar isso é o simples fato de nos últimos seis anos a cidade ter passado de não ter nenhum campo desta modalidade, para ter dez campos divididos em três espaços disponíveis para toda a população. Em Portugal, esta modalidade está cada vez mais enraizada, tendo um aumento de praticantes por ano de cerca de 80%. Estima-se que existam entre federados e amadores mais de 200.000 praticantes em Portugal (Pereira, 2023).

É um desporto de raquetes com regras, jogado com raquetes e bolas próprias a pares, num campo fechado, a sua superfície em maioria dos campos é de relva sintética. Abrange ambos os sexos e alcança um intervalo de faixa etária considerável (dos 5 aos 80 anos), o que faz com que se jogue em família, uma grande vantagem de socialização. Outro aspeto que favorece bastante a modalidade é o facto de ser de fácil aprendizagem, devido ao muito contacto com a bola e à conquista de pontos durante um jogo, tornando-se um desporto divertido e social. Tudo isto não quer dizer que seja só de carácter social, a nível federado, mais sério também se pode considerar um desporto bastante exigente a nível técnico e tático. Para iniciar a modalidade de *Padel* é necessário ter roupa confortável para a realização

de atividade física e um campo com material que esteja disponível para alugar na zona de residência, um parceiro e uma dupla adversária. (Federação Portuguesa de *Padel*, 2020). De acordo com Borrego (2022), esta é uma modalidade que se diferencia pela exigência física, particularmente a nível cardiovascular, com as constantes alterações da frequência cardíaca dos atletas, como em outras modalidades.

Segundo a OMS (2022), a atividade física tem importantes benefícios na saúde do coração, do corpo e da mente, as crianças e adolescentes (5 a 17 anos) devem realizar 60 minutos de atividade física moderada a intensa por dia. Falando numa relação atividade física-qualidade de vida, o que se tem vindo a provar é que a qualidade de vida melhora consoante mais ativa é a pessoa. Outros aspetos, como o psicológico e cognitivo tem demonstrado diferenças positivas para pessoas mais ativas quando comparadas com pessoas que não praticam atividade física (Silva, et al., 2010). De acordo com Manteigas (2021), em 90 minutos de *Padel* existe alteração relativamente à composição corporal, o que permite afirmar que 90 minutos de *Padel* pode melhorar a aptidão dos atletas.

Nas escolas portuguesas do segundo ciclo ao ensino secundário, em dois períodos ou mesmo nos três períodos letivos, para efeitos de cálculo da aptidão física dos alunos é aplicado pelos professores de Educação Física a bateria de testes Fitescola. Os testes pertencentes à bateria Fitescola são realizados com o objetivo de avaliar a condição e atividade física de crianças e jovens. Esta bateria de testes está dividida em três áreas, aptidão física, composição corporal e aptidão neuromuscular (Ministério da Educação, 2021).

Com a aplicação destes testes nas escolas, alguns estudos foram já realizados por outros autores sobre a ligação entre o desporto escolar e os testes do Fitescola. Segundo Nascimento (2019), conclui-se que há vantagens dos alunos praticantes (P) de desporto escolar sobre os alunos não praticantes (NP) nos resultados dos testes, uma vez que em nenhum teste existe uma média superior ou idêntica dos alunos NP com os P. De acordo com Duarte (2021), pode concluir-se que mais tempo de prática extracurricular promove melhores resultados nos testes pertencentes ao Fitescola. Segundo o estudo de Torres (2019), os resultados obtidos não provam uma relação direta com a realização de atividades físicas extracurriculares.

Apesar dos resultados obtidos nos estudos supramencionados, ainda assim não é claro ao ponto de se poder afirmar que são acontecimentos a repetir em estudos futuros, além do mais com o DE *Padel*. Existe assim, a necessidade de continuar a investigação em estudos similares aos apresentados, levando-se em consideração a modalidade *Padel*. Sendo assim, o objetivo geral deste estudo é comparar os resultados de dois testes do Fitescola (Vaivém e Agilidade 4x10m) entre os alunos que praticam DE, e alunos que não pratica qualquer atividade física para além das aulas de EF.

4.2. Materiais e Métodos

4.2.1. Amostra

Um total de 50 alunos, com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos, foram avaliados. 25 alunos eram praticantes de *Padel* e 25 alunos não praticantes de qualquer tipo de desporto fora das aulas de Educação Física. Para chegar ao total desta amostra, os alunos passaram por fatores de inclusão e exclusão que foram os seguintes:

Inclusão-Alunos do agrupamento; Praticantes de DE *Padel*; Não Praticantes de DE.

Exclusão-Praticantes de desporto extracurricular; Praticantes de outra modalidade de DE; Testes do Fitescola incompletos.

A amostra foi balanceada de acordo com o sexo e a idade.

4.2.2. Instrumentos

A aptidão física dos alunos foi avaliada através dos testes Vaivém e Agilidade 4x10m da bateria Fitescola (Ministério da Educação, 2021). A escolha destes dois testes está relacionada à exigência física da modalidade *Padel*. A seguir podemos ver a descrição deles.

Vaivém: teste da aptidão aeróbia que consiste em cada aluno (a) realizar o máximo de percursos de 20m em linha reta no intervalo dos sinais sonoros. Cada aluno pode realizar uma falta, na segunda o teste desse aluno (a) dá-se por terminado. Para este teste, para além da tabela de registo é necessária uma coluna para transmitir a música do teste e um espaço onde se consiga marcar uma distância de 20 metros para a realização dos percursos. Quanto maior for o espaço, maior será o número de alunos a realizar a prova no mesmo tempo;

Agilidade 4x10m: que é um teste de aptidão neuromuscular que consiste que o aluno (a), no menor tempo possível, consiga realizar acelerações máximas, num percurso pré-determinado apanhando uma esponja e deixando-a no outro ponto, repetindo com as três esponjas do teste. Para este teste para além da tabela de registos necessitamos também de duas linhas marcadas com fita adesiva distanciadas por 10 metros e três esponjas, uma na linha de partida e as outras duas na linha oposta. É necessário, também, um apito para dar o sinal de partida e um cronómetro para tirar o tempo do teste. O teste termina quando o (a) aluno (a) ultrapassar a linha de partida com a última esponja. Cada aluno (a) repetiu este teste duas vezes sendo contabilizado o melhor tempo.

4.2.3. Procedimento Éticos

Este projeto foi iniciado com a apresentação e aceitação deste estudo na realização do documento Plano Individual de Formação. Que foi revisto por uma comissão que aprovou o mesmo. Numa segunda fase foi feito um contacto à direção da escola explicando no que consistia o estudo e pedindo autorização para a recolha de dados e utilização de dados dos alunos do agrupamento. Posteriormente, foi realizada uma reunião com todos os professores de Educação Física para partilhar a ideia do estudo e pedir o seu auxílio na recolha de dados e identificação da amostra. Todos os professores participantes realizaram o mesmo protocolo de recolha de dados, uma vez que a bateria de testes do Fitescola está inserida no sistema de avaliação nacional dos estudantes. Sendo assim, também não foi necessário qualquer tipo de autorização aos pais dos alunos. A aplicação dos testes foi realizada em dois momentos, sendo o primeiro na segunda quinzena de outubro de 2022 e o segundo momento na primeira quinzena de março de 2023. De realçar que qualquer aluno podia desistir de participar neste estudo em qualquer momento, sendo todos eles voluntários para o mesmo.

4.2.4 Procedimentos Estatísticos

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 28.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, utilizou-se o teste de normalidade Shapiro-Wilk ($n < 50$), uma vez que os grupos foram divididos em praticantes e não praticantes de desporto escolar ($n=25$ por grupo). Como os dados não seguem uma normalidade da amostra, para se verificar as diferenças dos testes de aptidão física, Vaivém e Agilidade 4x10m, para praticantes de *Padel* e não praticantes de qualquer desporto escolar, utilizou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

4.3. Resultados

Na tabela 1 está representado a análise descritiva (mediana e desvio interquartil) dos testes de aptidão física, Vaivém e Agilidade 4x10m, para os praticantes de Desporto escolar *Padel* e os não praticantes de Desporto Escolar, bem como a análise inferencial de comparação entre os testes de aptidão física entre os grupos.

Tabela 1 - Análise descritiva e inferencial dos valores dos testes Vaivém e Agilidade 4x10m dos praticantes do Desporto escolar *Padel* e não praticantes de Desporto Escolar.

Teste de Aptidão Física	Praticantes de <i>Padel</i> (n=25)	Não Praticantes de Desporto Escolar (n=25)	p	Z
Vaivém	54.0 ± 44.0	36.0 ± 24.0	p = 0.067	-1.834
Agilidade 4x10m	11.54 ± 1.03	11.94 ± 1.10	p = 0.067	-1.834

O teste de Mann-Whitney demonstrou que tanto no teste Vaivém quanto no Agilidade 4x10m não houve diferenças significativas dos praticantes de *Padel* como Desporto escolar e não praticantes de Desporto escolar.

4.4. Discussão

Este estudo, teve como objetivo analisar o desempenho dos alunos com idades compreendidas entre os 11 e 18 anos nos testes Vaivém e Agilidade 4x10m do Fitescola, realizando uma comparação de resultados dos alunos praticantes de *Padel* como DE e alunos não praticantes de DE. Os resultados obtidos neste estudo, dizem-nos que não existem diferenças significativas no desempenho nestes dois testes entre esses dois grupos.

Segundo Torres (2019), num estudo comparativo dos resultados dos testes do Fitescola entre alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares, os resultados obtidos não são claros de forma que se possa afirmar que exista um melhor desempenho dos alunos que praticam para os que não praticam. No sentido oposto, os estudos de Duarte (2021), Nascimento (2019) e Pinto (2017), todos chegam à conclusão de que quanto maior for a prática de atividades extracurriculares, Desporto escolar, exercícios específicos para a melhoria da condição física geral, melhores são os resultados obtidos na generalidade dos testes Fitescola.

Relativamente a uma relação direta entre o *Padel* e os resultados do Fiescola, não foi por nós conhecido nenhum estudo que se realiza essa comparação, procuramos outras soluções na literatura, em estudos realizados sobre o *Padel*. Num estudo de Manteigas (2021), que teve como objetivo verificar os comportamentos da composição corporal e fadiga em atletas amadores com uma média de idades de 37 anos. Chega-se à conclusão de que num jogo de 90 minutos com privação de ingestão de líquidos, a composição corporal sofre alterações, a massa muscular aumenta do pré para o pós jogo, sendo um aumento minucioso, uma vez que após o banho torna a diminuir, e a frequência cardíaca não diferencia entre vencedores e vencidos. De salientar que este estudo é feito com atletas amadores, mas a média de idades é superior à do nosso estudo. De acordo com Borrego (2022), num estudo de carácter fisiológico sobre as alterações na modulação autonómica em atletas amadores com média de idades

de 37 anos através da medição da frequência cardíaca, medida em repouso, durante o jogo e após o jogo. Em conclusão, a modulação autonómica sofre alterações impactantes durante o jogo, sendo muito importante um retorno à calma adequado.

De acordo com os dois últimos autores supramencionados, e contextualizando com o nosso estudo, podemos afirmar que o *Padel* é um desporto que pode ser praticado com alta intensidade, e trazer muitos ganhos para os atletas/alunos. No que diz respeito à condição física, se for realizado de forma controlada e supervisionado por um profissional da área, tem todas as características para que leve à obtenção de melhores resultados.

De acordo com diversos autores (Azevedo, 2012; Manteigas, 2021; OMS, 2022; Resende et al, 2014; Silva et al, 2010), quanto mais ativo a pessoa for, melhor é a sua condição física e saúde geral, mais tempo de empenho nas tarefas (atividades do dia a dia, exercícios específicos, estimulados e controlados, modalidades praticadas, aulas de grupo, dentre outros), melhor é a condição física da população em geral.

Todas estas afirmações vão de encontro com os resultados obtidos no nosso estudo. Este estudo teve algumas limitações, uma das que achamos que foi mais importante foi o facto de o número da amostra ser reduzido, uma vez que o número de praticantes de *Padel* não é elevado. Entretanto, é importante referir que nesta escola é a modalidade desportiva com mais praticantes no DE. Não termos tido acesso ao número de presenças dos alunos que eram praticantes de *Padel* foi mais uma limitação que achamos que pode ter muita influência no estudo. O número de treinos de cada atleta pode ter variado e em alguns casos não ser suficiente para fazer efeito no estudo em questão. Outro fator que na nossa opinião pode ter influência direta neste resultado é o facto da escola onde o estudo foi realizado se encontrar no meio rural e mais “pequeno”. De acordo com Glaner (2005), os rapazes rurais são mais ativos e desenvolvidos nas capacidades motoras e funcionais que os urbanos. Os adolescentes residentes no meio rural tem menos contacto com comportamentos sedentários, optando no seu dia a dia por atividades mais ativas, que quando comparados a adolescentes do meio urbano, tem níveis de atividade física mais elevados (Regis, et al. 2016). Com isto, torna-se uma variável não controlada o facto de que os alunos que não praticam DE ou outra atividade extracurricular, não tenham uma vida mais ativa que os pertencentes ao grupo que pratica *Padel*.

Posto tudo isto, é sem dúvida importante continuar a estudar o tema em questão, e realizar outros estudos semelhantes. O *Padel* é sem dúvida uma modalidade em ascensão e cada vez presente na comunidade escolar de adolescentes, por isso será também importante realizar estudos nesta área.

Uma sugestão mais específica é realizar este mesmo estudo, mas com três diferentes grupos, praticantes de *Padel*, praticantes de uma outra modalidade de DE (Futsal, Basquetebol, BTT, Ténis, entre outros) e não praticantes de DE, controlando para algumas variáveis que possam afetar o desempenho.

4.5. Conclusão

Concluimos com este estudo que tanto no teste Vaivém quanto no Agilidade 4x10m não houve diferenças significativas dos praticantes de *Padel* como DE e não praticantes de DE. Com estes resultados não podemos afirmar que os alunos que pratiquem DE *Padel* têm melhores resultados nestes testes. Mas dadas todas as justificações, o contrário também não pode ser afirmado. E estes resultados foram obtidos com esta população específica, que como está provado, no meio rural os jovens têm tendência em ter os níveis de atividade física mais elevados, que pode ser um fator

determinante para estes resultados. O *Padel* é uma modalidade em constante crescimento, por várias razões. Uma delas é o contacto com o objetivo principal do jogo ser constante, poder ser jogado por várias faixas etárias e até entre família, promovendo momentos de partilha, hoje, onde disponível um campo é de fácil acesso ao aluguer quer do campo, como do material. Numa forma mais competitiva e profissional o crescimento também é grande, existindo vários torneios aos fins-de-semana por todo o país, e em algumas localidades até mesmo durante a semana. Todas estas circunstâncias tornam-no mais apelativo a novos praticantes quer de forma mais lúdica, ou competitiva.

Com tudo, esperamos consciencializar docentes e futuros docentes para a importância do DE em toda comunidade escolar e, principalmente, na valorização dos seus alunos. Acreditamos que o DE tem a capacidade de ajudar e potencializar os alunos como atletas e como cidadãos. O DE é para muitos uma oportunidade de experimentarem e praticarem várias modalidades até encontrar a do seu gosto. Em alguns casos de iniciarem uma carreira de atleta, potencializando no futuro para carreiras enquanto atletas a nível profissional. Assim como, de forma mais lúdica, ajudando os alunos a serem mais ativos, aumentando os níveis de atividade física na adolescência, e precavendo a sua saúde para o futuro construindo hábitos de prática de exercício físico de forma regular.

4.6. Referências

- Azevedo, C. (2012). *A Escola como Oficina de Humanidade. O contributo do Desporto Escolar*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.
- Borrego, P. (2022). *Análise da variabilidade da frequência cardíaca num jogo de padel em categorias amadoras*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Évora.
- Duarte, L. (2021). *Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola* [Dissertação de Mestrado]. Universidade da Beira Interior - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.
- Federação Portuguesa de Padel, (2020). *O que é o Padel?*. Consultado a 13 de 09 de 2023. <https://www.fppadel.pt/document/370BD518-4196-4527-93F0-9234AA881D65>.
- Glaner, M. (2005). *Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência*. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 19(1), 13-24. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092005000100002>.
- Jacob, J. (2015). O desporto escolar ao alcance dos alunos portugueses [School sport within the reach of Portuguese students]. *Profforma*, 16, 1-15.
- Lucas, M., Pereira, B. Monteiro A. (2012). Desporto Escolar: Dinâmicas e Valores [School Sports: Dynamics and Values]. In: B.Pereira, A. Silva & G. Carvalho (Coord.), *Atividade Física, Saúde e lazer. O Valor Formativo do Jogo e da Brincadeira*. 153-165. CIEC. ISBN: 978-972-8952-20-4.
- Manteigas, F. (2021). *Efeitos fisiológicos agudos da prática de padel em praticantes amadores por nível de jogo* [Dissertação de mestrado]. Universidade de Évora.
- Ministério da Educação (2021). Conheça o Fitescola. Fitescola. Consultado a 12 de 09 de 2023. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.
- Ministério da Educação (2021). Sobre o DE. Desporto Escolar. Consultado a 13 de 09 de 2023. <https://desportoescolar.dge.medu.pt/sobre-o-de>.
- Organização Mundial de Saúde (2022). Atividade Física. OMS. Consultado a 12 de 09 de 2023. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Pereira, R. (2023). *Plano de Negócio: Team Padel* [Dissertação de Mestrado]. ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.
- Pinto, V. (2017). *Análise da Aptidão Muscular (Força Muscular) dos alunos do 7º Ano: Estudo comparativo do processo evolutivo-com contributo do programa de testes de FITescola* [Dissertação de Mestrado] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Regis, M., Oliveira, L., Santos, A., Leonidio, A., Diniz, P., & Freitas, C. (2016). Estilos de vida urbano versus rural em adolescentes: associações entre meio-ambiente, níveis de atividade física e comportamento sedentário. *Einstein (São Paulo)*, 14, 461-467. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082016AO3788>.
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina [School sport: The opinion of students at a city school]. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 4, 4-10.

- Silva, R., Silva, I. & Tomasi, L. (2010). Atividade física e qualidade de vida [Physical activity and quality of life]. *Ciência e Saúde Coletiva*, 15, 115-120. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>.
- Torres, M. (2019). Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, junto da turma D do 7º ano, no ano letivo 2018/2019 – Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

5. Considerações Finais

Neste ponto efetuou-se uma reflexão final sobre todo o desenvolvimento deste capítulo que aqui se conclui. Trata-se de relatar tudo o que foi desenvolvido, não ao longo deste último ano, mas sim, ao longo de dois anos de muita luta e trabalho com um único objetivo, ser Professor de Educação Física.

Todas as aprendizagens desenvolvidas no ISEIT de Almada, com o auxílio de antecedentes como o Curso Técnico Superior Profissional e Licenciatura realizados noutra instituição, bem como outras experiências de vida, complementam o professor que seremos futuramente. Ser professor é passar um pouco de nós para os nossos alunos, criando laços de amizade com os alunos, trabalhando para o seu melhor e ajudando para que também nós sejamos melhores. Um dos objetivos é sermos sempre melhores que ontem, e isso é algo não vem só dos estudos, mas sim da vontade pessoal de aprender e querer ser melhor e aprender mais todos os dias.

Este processo teve várias fases, umas mais complexas que outras, e todas elas sem complementam no fim. Sendo que nenhuma é menos importante que outra, o que interessa é resultado que se vê no fim. Ser professor é continuar a ser um pouco de aluno, porque os professores necessitam estudar sempre para acompanhar a evolução das matérias e procurar conseguir as melhores estratégias para cativar os alunos da melhor forma. Trata-se de formar pessoas, a nível de conhecimentos, mas também como futuros cidadãos do nosso país, contribuindo para um futuro geral melhor, é uma das nossas metas.

Depois dos conhecimentos adquiridos a nível teórico e alguns a nível prático, focando-nos agora mais no último ano, sem dúvida que a PES é um momento muito importante na vida de um professor. É o primeiro contacto real com a comunidade escolar e com as turmas para muitos dos futuros docentes. É o início de uma realidade para muitos não reconhecida, por isso é o “pontapé de saída” para o início de carreira, que como sabemos, bem atribulada é. Neste momento fomos buscar muitas das matérias estudadas para colocar em prática, onde umas correram melhor, outras pior, tudo faz parte desta fase de aprendizagem.

O início do ano letivo 2022/2023 foi sem dúvida com os “nervos à flor da pele”, sem saber bem como iria correr. Consolidar conhecimento teórico com a prática, quer na parte de ensino, quer na parte de planeamento, como nas matérias a abordar nas aulas e as avaliações. Depois de realizado todo este processo podemos afirmar que a parte do planeamento inicial, as reuniões e das avaliações foram as tarefas que mais dúvidas nos criaram. O planeamento inicial, quando abordado em aulas de mestrado parecia algo fácil de fazer, mas nós imaginamos sempre as escolas com todas as condições de espaço e material, e na realidade isso não acontece. Foi uma tarefa que durou todo o ano, depois de percebida a realidade da escola no que a espaços e matérias diz respeito. As condições climatéricas devido aos espaços disponíveis condicionaram em alguns momentos, e o ano até não foi de muita chuva, se não ainda era pior. Com isto, depois de realizado um planeamento anual no início do ano, que conseguimos cumprir, mas com ajustes durante quase todo o ano. Criou sérias dúvidas e dificuldades que foram ultrapassadas. No que às reuniões diz respeito, acabamos por só assistir, participando no diálogo quando nos era solicitado, mas ficamos com a sensação de que há trabalho ainda a ser adquirido no início de carreira, e que alguma dificuldade nos irá criar. As avaliações, pareciam mais fácil de realizar, mas é algo de muita importância e que joga com o futuro dos alunos, foi o momento da PES onde menos autónomos fomos, tivemos sempre o auxílio do orientador cooperante porque assim ficou decidido.

Sem dúvida que o contacto com os alunos foi das melhores coisas deste momento, sentimos que aprendemos mais com eles, do que propriamente eles connosco. Na nossa opinião, as duas turmas com que trabalhamos foram de excelência, nunca criaram grandes problemas e sempre colaboraram

para o bom decorrer das aulas. Foram sem dúvida alunos muito importantes nessa fase, ajudaram para o nosso crescimento como futuros docentes e pessoal.

Os colegas do grupo de equipa foram de excelência e mostraram um carinho muito grande sempre por nós, ajudando durante todo o ano, esclarecendo dúvidas e procuravam sempre que tudo fosse pelo melhor nas nossas aulas. Os momentos de partilha foram muito importantes para o nosso crescimento como professores.

Com um papel muito importante em todo este período, existiu um orientador cooperante que foi de excelência, o Professor António Castilho com quem foi uma honra trabalhar. Se nós pudéssemos escolher não acreditamos que conseguíssemos escolher melhor. Ser humano formidável com quem nos identificamos a 100% como professor. Grande parte do que seremos futuramente como professores se deve a ele, por acharmos a sua forma de trabalhar com os alunos de excelência.

Durante o período da PES, houve atividades extra que nos fizeram trabalhar com toda a comunidade escolar, que foi um momento que nos fez crescer também ao quebrar algumas rotinas ganhas inicialmente. O contacto deixa de ser só com aquele grupo de alunos e professores e passa a ser com toda a comunidade, como professores de outras disciplinas, alunos de outras turmas e funcionários. Onde foram criados outros desafios e tarefas que tivemos de superar e aprender a lidar com as diferentes exigências pedidas.

Todos estes momentos são o culminar desta etapa e o resultado deste documento, que muito trabalho e suor necessitou para ser realizado. Todas as experiências adquiridas nas várias fases originam o professor que seremos futuramente. Os conhecimentos pedagógicos, científicos e outras competências adquiridas durante este período da nossa formação, dão-nos mais confiança para integrar o leque de professores de Educação Física para o futuro de forma mais coerente.

Concluindo este relatório da PES, é o maior momento da nossa formação, é sem dúvida a conquista de um sonho. De um “menino” que sempre olhou para os professores de Educação Física com admiração e sonhou um dia poder estar no seu lugar. Sentimos que estamos preparados, entusiasmados, com muita vontade, querer e muito próximos para a próxima jornada que se avista.

6. Referências Bibliográficas

- Alves, M. & Bego, A. (2020). A Celeuma em Torno da Temática do Planejamento Didático-Pedagógico: Definição e Caracterização de seus Elementos Constituintes [The Upheaval Around the Theme of Didactic-Pedagogical Planning: Definition and Characterization of its Constituent Elements]. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*, 20, 71-96. <https://doi.org/10.28976/1984-2686rbpec2020u7196>.
- Andriola, W. & Araújo, A. (2018). Potencialidades da Avaliação Formativa e Somativa [Capabilities of Formative and Summative Assessment]. *Revista Eletrônica Acta Sapientia*, 5(1), 1-15.
- Aranha, A. (1993) Orientação de Estágios Pedagógicos: Avaliação Formativa versus Sumativa, *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (7-8), 157-165.
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física. 119-149.
- Avila, L., Frison, L., & Simão, A. (2016). Estratégias de autorregulação da aprendizagem: contribuições para a formação de estudantes de educação física [Self-regulation learning strategies: contributions to the physical education students training]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 70(1), 63-78. <https://doi.org/10.35362/rie70173>.
- Batista, P., Silveira, G. & Pereira, A. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e Sentidos [Being a cooperating teacher in Physical Education: reasons and meanings]. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 353-373.
- Benites, L., Neto, S., Borges, C., & Cyrino, M. (2012). Qual o Papel do Professor-Colaborador no Contexto do Estágio Curricular Supervisionado na Educação Física [What is the Role of the Collaborating Teacher in the Context of the Supervised Curricular Internship in Physical Education]. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 20(4), 13-25. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v20i4.3286>.
- Bento, A., Mendes, G. & Pacheco, D. (2016). Relação Escola-Família: Participação dos Encarregados de Educação na Escola [School-Family Relationship: Participation of Parents in School]. *Investigação Qualitativa em Educação*, 1, 603-612.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A. & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a Gestão da Ecologia da Aula [The relationship between the collective work of the Physical Education group and the Management of Classroom Ecology]. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 61-80.
- Clark, C., & Peterson, P. (1986). Teachers' thought processes. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of Research on Teaching*, 3, 255- 296.
- Dias, C. (2022). O presente e o futuro da docência: Análise dos processos de transmissão de conhecimentos entre orientadores cooperantes e estagiários [Dissertação de mestrado]. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto.

- Fialho, I. & Artur, A. (2018). Aprender a ser educador de infância com a prática de ensino supervisionada [Learning to be a kindergarten teacher with supervised teaching practice]. *Poiésis - Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação*, 12 (21), 57-77.
- Gonçalves, F. Fernandes, M. Gaspar, A. Oliveira, R. Gouveia, E. (2014) A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da Educação Física I*, 89-95. ISBN:978-989-8805-00-3.
- Gonçalves, F., Lima, R. & Albuquerque, A. (2017). O perfil do professor de Educação Física e o perfil do treinador, segundo a perspetiva dos alunos do Ensino Básico e Secundário [The profile of the Physical Education teacher and the profile of the coach, according to the perspective of Basic and Secondary Education students]. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 83-90.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.
- Jurado, J. (2013). Educar para una vida activa desde la educación física: el ejercicio físico como hábito saludable. [Educating for an active life from physical education: physical exercise as a healthy habit]. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 131-136.
- Leite, M. & Gasparotto, A. (2018). Análise SWOT e Suas Funcionalidades o autoconhecimento da empresa e sua importância [SWOT Analysis and its functionalities the company's self-knowledge of the company and its importance]. *Revista interface tecnológica*, 15(2), 184-195. <https://doi.org/10.31510/inf.v15i2.450>.
- Lopes, M., Neto, A., Parente, M., Araújo, J., Sousa, C. & Moura, D. (2016). A prática do planeamento educacional em professores de Educação Física: Construindo uma cultura de planeamento [The practice of educational planning in physical education teachers: building a planning culture]. *Journal of Physical Education*, 27, 1-9. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2748>.
- Loureiro, M. (2017). Relação Família-Escola: Educação Dividida ou Partilhada? [Family-School Relationship: Divided or Shared Education?]. *Revista de Psicologia*, 1(2), 103-114. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.979>.
- Machado, J. & Formosinho, J. (2016). Equipas Educativas e Comunidades de Aprendizagem [Educational Teams and Learning Communities]. *Revista Portuguesa da Investigação Educacional*, 16, 11-31. <https://doi.org/10.34632/investigacaoeducacional.2016.3419>.
- Martins, J., Gomes, L. & Carreiro da Costa, F. (2017) Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.
- Martins, M., Onofre, M. & Costa, J. (2014). Experiências de Formação que Tornam o Futuro Professor de Educação Física Mais Confiante no Início do Estágio [Training Experiences that Make the Future Physical Education Teacher More Confident at the Beginning of the Internship]. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (38), 23-47.
- Milheiro, R. (2013). Trabalho Colaborativo Entre Docentes-Um Estudo Caso [Dissertação de mestrado]. Escola Superior de Educação João de Deus.
- Ministério da Educação (2001) Departamento do Ensino Secundário, Programa de Educação Física 10º, 11º 12º Cursos Gerais e Tecnológicos, 34.

- Nascimento, S., Lopes, E., Brito, W., Carmo, I. (2021) A afetividade na relação docente/discente no ambiente escolar [escolar Affectivity in the teaching / student relationship in the school environment]. *Brazilian Journal of Development* 7, 36619-36627. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-228>.
- Nogueira, K. & Sousa, S. (2021). Uma Breve Discussão Sobre Avaliação Educacional E os Tipos de Avaliação: Formativa e Somativa [A Brief Discussion About Educational Assessment and the Types of Assessment: Formative and Summative]. *Cadernos da Pedagogia*, 16(34), 84-91.
- Oliveira, A., Moreira, J., Farani, E. & Severino, C. (2014) Estilos de ensino para a docência em Educação Física: aspetos históricos e conceituais [Styles of education for teaching in physical education: historical and conceptual aspects]. *Cadernos UniFOA*, 25, 113-119. <https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v9.n25.206>.
- Portilho, E., Batista, G., Banas, J. & Oliveira, S. (2017). Estilos de Ensino e Prática Pedagógica [Teaching Styles and Pedagogical Practice]. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 9(18), 135-152.
- Resende, H. & Rosas, A. (2011). Metodologias de ensino em educação física: os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth [Teaching methodologies in physical education: teaching Styles according to Mosston and Ashworth]. *Atividades físicas inclusivas para pessoas com deficiência*, 1, 101-196.
- Rosado, D. (2010) Relatório de ensino supervisionada, realizada no agrupamento vertical n.º 3 de Évora - Santa Clara e Escola Secundária Severim de Faria em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. [Tese de Mestrado]. Universidade de Évora.
- Santana, D. (2021). Avaliação em Educação Tecnológica: Uma Abordagem Baseada em Estratégias Diagnóstica, Formativa e Somativa. [Dissertação de doutoramento] Universidade Estadual de Campinas.
- Seabra, C., Silva, E. & Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física [The practice of Supervised Teaching in Physical Education]. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.
- Silva, H. & Gaspar, M. (2018). Estágio supervisionado: a relação teoria e prática reflexiva na formação de professores do curso de Licenciatura em Pedagogia [Supervised internship: the relation between theory and reflective practice in the teacher training of a Bachelor of Education programme]. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99(251), 205-221. <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.99i251.3093>.
- Soares, C., Taffarel, C., Varjal, E., Filho, L., Escobar, M. & Bracht, V. (2014). Metodologia do Ensino de Educação Física [Physical Education Teaching Methodology]. *Cortez Editora*, 1. ISBN: 978-85-249-2082-0.
- Sousa, M. & Sarmento, T. (2010). Escola-família-comunidade: uma relação para o sucesso educativo [School-family-community: a relationship for educational success]. *Gestão e Desenvolvimento*, (17-18), 141-156. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2010.133>.
- Tomás, C. & Gonçalves, C. (2019). Perfis De Estagiários Na Prática De Ensino Supervisionada Em Portugal [Profiles of trainees in Supervised Teaching Practice in Portugal]. *Cadernos de Pesquisa*, 49, 168-181. <https://doi.org/10.1590/198053146432>.

7. ANEXOS

7.1 Anexo I – Calendário Letivo 22/23

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
S		1									1
D		2			1 Ano Novo						2
2ª		3			2				1 Dia do Trabalhador		3
3ª		4	1 Todos os Santos		3 Início 2º P				2		4
4ª		5 Imp. República	2		4	1	1		3		5
5ª	1	6	3	1 Rest. Independência	5	2	2		4	1	6
6ª	2	7	4	2	6	3	3		5	2	7
S	3	8	5	3	7	4	4	1	6	3	8
D	4	9	6	4	8	5	5	2	7	4	9
2ª	5	10	7	5	9	6	6	3	8	5	10
3ª	6	11	8	6	10	7	7	4	9	6	11
4ª	7	12	9	7	11	8	8	5	10	7 Fim 9º/11º/12º	12
5ª	8	13	10	8 N. Srª Conceição	12	9	9	6	11	8 Corpo de Deus	13
6ª	9	14	11	9	13	10	10	7 Sexta-feira Santa	12	9	14
S	10	15	12	10	14	11	11	8	13	10 Portugal	15
D	11	16	13	11	15	12	12	9 Páscoa	14	11	16
2ª	12	17	14	12	16	13	13	10	15	12	17
3ª	13	18	15	13	17	14	14	11	16	13	18
4ª	14	19	16	14	18	15	15	12	17	14 Fim 10º	19
5ª	15	20	17	15	19	16	16	13	18 Feriado Municipal	15	20
6ª	16 Início 1º P	21	18	16 Fim 1º P	20	17	17	14	19	16	21
S	17	22	19	17	21	18	18	15	20	17	22
D	18	23	20	18	22	19	19	16 Páscoa	21	18	23
2ª	19	24	21	19	23	20	20	17 Início 3º P	22	19	24
3ª	20	25	22	20	24	21 Carnaval	21	18	23	20	25
4ª	21	26	23	21	25	22	22	19	24	21	26
5ª	22	27	24	22	26	23	23	20	25	22	27
6ª	23	28	25	23	27	24	24	21	26	23	28
S	24	29	26	24	28	25	25	22	27	24	29
D	25	30	27	25 Natal	29	26	26	23	28	25	30
2ª	26	31	28	26	30	27	27	24	29	26	31
3ª	27		29	27	31	28	28	25 Dia da Liberdade	30	27	
4ª	28		30	28			29	26	31	28	
5ª	29			29			30	27		29	
6ª	30			30			31 Fim 2º P	28		30 Fim 3º P	
S				31				29			
D								30			