



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

Bruno Miguel Nascimento Ferreira

Relatório Final de Estágio

**Atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário, público,
em relação à inclusão antes e depois de uma aula, de Educação Física sobre
Paradesporto.**

Orientador Interno: Professora Doutora Renata Matheus Willig

Orientador cooperante: Professor Mestre Ricardo Chumbinho;
Professor João Esperto

2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



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

Bruno Miguel Nascimento Ferreira

Relatório Final de Estágio

**Atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário, público,
em relação à inclusão antes e depois de uma aula, de Educação Física sobre
Paradesporto.**

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

2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Índice

ÍNDICE DE FIGURAS	5
ÍNDICE DE TABELAS	6
ÍNDICE DE QUADROS	7
SIGLÁRIO	8
DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS	9
RESUMO	10
ABSTRACT	11
1. INTRODUÇÃO	12
2. ÁREA I- PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA.....	13
2.1 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PALMELA	14
2.2 ESCOLA BÁSICA HERMENEGILDO DE CAPELO	15
2.3 ESCOLA SECUNDÁRIA DE PALMELA	16
2.4 GRUPOS EDUCAÇÃO FÍSICA	18
2.4.1 Grupo EF HBHCP	18
2.4.2 Grupo EF ESP	19
2.5 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS.....	20
2.5.1 Turma 6ºB.....	20
2.5.2 Turma 8ºD	20
2.5.3 Turma 12ºB	21
3. ÁREA II- DESENVOLVIMENTO DE ENSINO E APRENDIZAGEM.....	24
3.1 PLANEAMENTO	24
3.1.2 Distribuição de matérias por Espaços EF.....	26
3.1.3 Planeamento Anual.....	28
3.1.3.1 Planeamento Anual 6ºB.....	28
3.1.3.2 Planeamento Anual 8ºD	28
3.1.3.3 Planeamento Anual 12ºB	28
3.1.6 Planos de Aula	29
3.2 ENSINO	30
3.2.1 Estilos de Ensino	30
3.2.2 Instrução e Feedback.....	32
3.3 AVALIAÇÃO.....	34
3.3.1 Critérios de Avaliação.....	34
3.3.1.1 EBHC.....	37
3.3.1.2 ESP	38
4. ÁREA III- PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	40
4.1 PROJETO EDUCATIVO	40
4.1.1 EBHC e Agrupamento de Escolas de Palmela.....	40
4.1.2 ESP	41
4.2 DESPORTO ESCOLAR	42
4.2.1 EBHC	42
4.2.1.2 – Atividades Jogos Escolares.....	42
4.2.2 ESP	46
4.2.2.1 Coadjuvância Grupos Equipa	46

4.2.2.2 Atividades Jogos Escolares	47
4.4 DIREÇÃO DE TURMA	49
5. ÁREA IV- DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA.....	51
RESUMO	51
ABSTRACT	52
5.1 INTRODUÇÃO	52
5.2 MATERIAIS E MÉTODOS	54
5.2.1 <i>Amostra</i>	54
5.2.2 <i>Instrumentos e Procedimentos Éticos</i>	54
5.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA	55
5.2.3 RESULTADOS	55
5.5 DISCUSSÃO	58
5.6 CONCLUSÃO	59
5.7 REFERÊNCIAS	60
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
8. ANEXOS	67
8.1 APÊNDICES	73

Índice de Figuras

Figura 1- Vista Aérea da EBHC	15
Figura 2- Organograma da Organização da ESP.....	16
Figura 3- Vista aérea da ESP.....	17
Figura 4- Vista aérea do Campo Cornélio Palmela, PFC.....	18
Figura 5- Critérios de avaliação referente à UE na modalidade de Voleibol, EBHC.....	35
Figura 6- Critérios de avaliação referente à UE na modalidade de Voleibol, ESP.....	36
Figura 7- Alunos da EBHC, participantes no torneio Regional de Andebol, Professora Josefina Faria, Professor Estagiário Bruno Ferreira, ano letivo 2023/2024	44
Figura 8- Prova Distrital do Corta-Mato, DE, ano letivo 2023/2024	45
Figura 9- Professores e Alunos da EBHC em atividades náuticas, referentes ao dia José Rocha, ano letivo 2023/2024	46
Figura 10- Torneio de Apuramento Singulares, Boccia DE, Pavilhão das Manteigadas, Setúbal, 2023/2024	47
Figura 11- Atividade "Orienta-te", ponto de distribuição de mapas e verificação de pontos	48
Figura 12- Plano de jogos dos 7ºano, no torneio de futvolei, ESP 2023/2024	49

Índice de Tabelas

Tabela 1- Corpo docente que compõe o GEF da EBHCP no ano letivo de 2023/2024	19
Tabela 2- Corpo docente que compõe o GEF da ESP no ano letivo de 2023/2024	20
Tabela 3- Caracterização da turma 6ºB por Género	20
Tabela 4- Caracterização da turma 6ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar	20
Tabela 5- Caracterização da turma, 8ºD, por Género.....	21
Tabela 6- Caracterização da turma 6ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar.....	21
Tabela 7- Caracterização da turma, 12ºB, por Género	21
Tabela 8- Caracterização da turma 12ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar	22
Tabela 9- Situação Profissional dos EE da turma 12ºB	22
Tabela 10- Habilitações Literárias EE do 12ºB	22
Tabela 11- Distribuição de matérias face aos espaços destinados EF da EBHCP.....	27
Tabela 12- Distribuição de matérias face aos espaços destinados EF da ESP.....	27
Tabela 13- Total de Planos e Reflexões de aula realizados durante a PES	29

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário Professor Estagiário na instituição EBHC.....	13
Quadro 2- Horário Professor Estagiário na instituição ESP.....	14
Quadro 3- Número total de Alunos e Professores no Agrupamento de Escolas de Palmela	15
Quadro 4- Caracterização Espaços Aula EBHC.....	15
Quadro 5- Caracterização dos espaços para a aula de EF da ESP	17
Quadro 6- Plano/Orientações Curriculares para as turmas do 2ºciclo da EBHC	25
Quadro 7- Plano/ Orientações Curriculares para as turmas do 3ºciclo da ESP	25
Quadro 8- Plano/ Orientações Curriculares para as turmas do Ensino Secundário Regular da ESP.....	26
Quadro 9- Critérios de avaliação referentes à resolução de problemas	37
Quadro 10- Critérios de avaliação por níveis referentes á aptidão física.	37
Quadro 11- Critérios de avaliação referente aos conhecimentos.	38
Quadro 12- Critérios de avaliação referentes à comunicação.....	38

Siglário

AF- Atividade Física

DE- Desporto Escolar

DT- Direção de Turma

EE- Encarregados de Educação

EF- Educação Física

ESP- Escola Secundária de Palmela

GEF- Grupo Educação Física

EBHC – Escola Básica Hermenegildo Capelo

JDC- Jogos Desportivos Escolares

PASEO – Perfil Aluno Saída da Escolaridade Obrigatória

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

UD- Unidades didática

UE- Unidades de Ensino

NSE- Necessidades de Saúde Especiais

Dedicatória e Agradecimentos

No término da minha formação académica para a obtenção do título de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos básico e Secundário, cabe-me agradecer:

Ao Instituto Piaget de Almada, ao pessoal docente e não docente, por transformarem a educação em uma ciência ainda mais especial;

A todo o grupo de docentes do mestrado inserido, em especial à Professora Doutora Renata Matheus Willig pelo acompanhamento durante todo o ano letivo referente ao processo de Estágio Pedagógico;

Ao meu grupo de trabalho “Grupo top do Improviso” por todas as aprendizagens e amizade demonstrada;

Às instituições nas quais exerci o estágio Pedagógico, Escola Básica Hermenegildo de Capelo e Escola Secundária de Palmela, pessoal docente e não docente, em especial aos grupos disciplinares de Educação Física endereço a minha simpatia e gratidão.

Aos professores cooperantes João Esperto e Ricardo Chumbinho, agradeço profundamente por terem aceite o desafio de me orientarem durante este processo. Foi um ano de aprendizagens constantes e de inserção no ambiente escolar, onde o vosso apoio e conhecimento foram fundamentais para o meu desenvolvimento.

À minha mãe, pai e irmão por terem acreditado em mim e fazerem com que todo este processo tenha decorrido sem qualquer percalço. Aos meus avós por serem os meus portos de abrigo.

Obrigado, levo em mim um pouco de todos vós.

Resumo

O presente relatório final de estágio descreve as experiências e aprendizagens adquiridas ao longo do estágio pedagógico realizado nas Escolas Básica Hermenegildo de Capelo e Secundária de Palmela, no contexto do Ensino Básico e Secundário, sendo uma componente essencial da avaliação da Prática de Ensino Supervisionada, realizada no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Inicialmente, na Área I, é apresentada a caracterização das instituições onde foi realizado o estágio, incluindo detalhes sobre as infraestruturas, as turmas do 6º e 8º ano (Ensino Básico) e 12º ano (Ensino Secundário), bem como as condições essenciais para a prática de Educação Física, tais como o planeamento, os espaços disponíveis e as matérias a serem utilizadas. Na Área II, são descritos os procedimentos e condutas adotadas no processo de planeamento e as opções de ensino. Este segmento destaca as estratégias pedagógicas e abordagens utilizadas ao longo do ano letivo, adaptadas às especificidades das turmas, e inclui uma descrição detalhada do sistema de avaliação dos alunos, métodos, critérios e resultados obtidos. A Área III aborda a participação nas atividades escolares e desportivas, bem como a relação com a comunidade. Este segmento inclui uma descrição das atividades e projetos em que o estagiário esteve envolvido, destacando a integração com a comunidade escolar e o impacto dessas iniciativas tanto a nível pessoal como profissional. Finalmente, a Área IV refere-se ao desenvolvimento profissional contínuo do futuro professor, incluindo uma investigação sobre a influência de uma aula de Paradesporto nas atitudes dos alunos do Ensino Secundário em relação à inclusão de colegas com deficiência. Este estudo evidenciou que a participação nesta modalidade demonstra ter influência nas atitudes dos colegas sem deficiência, sugerindo que a integração de matérias relacionadas à pessoa com deficiência pode ser uma ferramenta importante para a promoção de atitudes inclusivas, não só na perceção entre pares na disciplina de Educação Física, como também em todo o contexto escolar.

Palavras-chave: Educação Física, Inclusão, Paradesporto, Desenvolvimento Profissional, Ensino Básico e Secundário.

Abstract

This final internship report describes the experiences and learning acquired during the pedagogical internship conducted at the Hermenegildo de Capelo Basic School and Palmela Secondary School in the context of Basic and Secondary Education. This report is essential to evaluating the Supervised Teaching Practice carried out as part of the Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. Initially, in Area I, the institutions where the internship took place are characterized, including more information about the infrastructure, including details about the infrastructures, the 6th and 8th-grade classes (Basic Education) and 12th-grade (Secondary Education), as well as the essential conditions for the Physical Education practice, such as planning, available spaces, and materials to be used. Area II describes the procedures and behaviors adopted in the planning process and teaching options are described. This section highlights the pedagogical strategies and approaches used throughout the school year, adapted to the specificities of the classes. It includes a detailed description of the student assessment system, methods, criteria, and results obtained. Area III addresses participation in school and sports activities, and the relationship with the community. This section includes a description of the activities and projects in which the intern was involved, highlighting integration with the school community and the impact of these initiatives at both personal and professional levels. Finally, Area IV refers to the continuous professional development of the future teacher, including research on the influence of a Paradesporto class on the attitudes of Secondary Education students towards the inclusion of peers with disabilities. This study showed that participation in this modality influences the attitudes of non-disabled peers, suggesting that the integration of subjects related to people with disability can be an important tool for promoting inclusive attitudes, not only in the perception among peers in the Physical Education discipline but also in the entire school context.

Keywords: Physical Education, Inclusion, Paradesporto, Professional Development, Basic and Secondary Education.

1. Introdução

Relatório Final de Estágio insere-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que está integrada no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este documento tem como objetivo descrever detalhadamente e de forma reflexiva a formação do aluno estagiário, destacando a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, bem como a evolução das suas competências pedagógicas.

O estágio pedagógico foi realizado em duas instituições, nomeadamente a Escola Básica Hermenegildo de Capelo (EBHC) e a Escola Secundária de Palmela (ESP). As instituições foram selecionadas pela sua representatividade nos diferentes ciclos de ensino e pela experiência e conhecimento das mesmas (enquanto aluno), o que proporcionou uma vivência abrangente incluindo tanto o ensino básico como o secundário. Foi um processo fundamental para a compreensão das dinâmicas escolares, da relação com a comunidade educativa, bem como do impacto das práticas pedagógicas no desenvolvimento dos alunos.

Este relatório está estruturado em áreas que refletem as diferentes dimensões da prática pedagógica. A Área I - Profissional, Social e Ética destaca a importância do ambiente escolar e das interações sociais na formação do professor. São abordados aspetos relacionados à componente profissional, social e ética, sublinhando o papel crucial das interações no contexto educativo. A Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem foca-se nas metodologias de ensino aplicadas, nos planos de aula e nas estratégias de avaliação utilizadas. Esta área descreve como os conhecimentos teóricos foram postos em prática e adaptados às necessidades específicas dos alunos. A Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade evidencia a integração do estagiário nas atividades escolares e o seu contributo para a comunidade educativa. Esta participação ativa é fundamental para a construção de uma prática pedagógica rica e contextualizada. A Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida inclui uma investigação sobre as atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão de colegas com deficiência nas aulas de Educação Física, com foco no paradesporto. Este estudo destaca a importância da inclusão e o impacto da prática educativa nas atitudes inclusivas dos alunos.

Ao longo deste documento, são expostas as perceções do aluno estagiário sobre seus conhecimentos, expectativas e desafios enfrentados durante o estágio. Esse processo de reflexão crítica permitiu uma ação pedagógica fundamentada e orientada, promovendo um crescimento pessoal e profissional significativo. A prática pedagógica desenvolvida no estágio consolidou os conhecimentos teóricos e contribuiu para a formação de um professor preparado para enfrentar os desafios do ensino com competência e ética. Deste modo, este Relatório Final de Estágio documenta as atividades e aprendizagens realizadas, servindo também como um guia orientador para futuras práticas pedagógicas. Reforça a importância da reflexão contínua e do desenvolvimento profissional no contexto do ensino da Educação Física (EF).

2. Área I- Profissional, Social e Ética

O processo de aprender a ensinar envolve a assimilação contínua de um vasto conjunto de conhecimentos, competências, atitudes, crenças e emoções, que são desenvolvidos ao longo da carreira docente. Este desenvolvimento é profundamente moldado pelos contextos e ambientes educativos onde o ensino se realiza, influenciando a forma como os professores respondem aos desafios e circunstâncias que encontram (Montero, 2001).

Neste âmbito, a Prática de Ensino Supervisionada (PES) assume uma relevância particular no desenvolvimento profissional dos futuros docentes, pois é através dela que estes têm a oportunidade de aplicar a teoria na realidade educativa. Ao vivenciarem as dinâmicas escolares e responderem às necessidades dos alunos, os professores em formação consolidam e aperfeiçoam as suas competências pedagógicas. Além disso, estes contextos não afetam apenas a prática pedagógica em si, mas também todas as dimensões sociais da profissão, como a partilha de experiências com os alunos, colegas docentes, pessoal não docente e outros intervenientes na escola.

A escolha das instituições de ensino onde realizei a PES — a Escola Básica Hermenegildo de Capelo (EBHC) e a Escola Secundária de Palmela (ESP) — não foi apenas uma decisão estratégica, mas também pessoal. Tendo frequentado estas escolas como aluno, senti uma ligação ainda mais próxima ao ambiente escolar e aos desafios que estas comunidades enfrentam, o que enriqueceu significativamente a minha experiência de estágio.

Tendo em consideração a colocação em duas instituições de ensino distintas, a sua justificação prende-se por a EBHC ter apenas 2º ciclo de Estudos, enquanto a ESP contém os 3 ciclos de estudo. O Quadro 1 demonstra o horário do aluno estagiário, sob a orientação do professor cooperante JE, referente às suas funções desempenhadas na EBHC, nomeadamente na prática pedagógica da turma do 6ºB (Prof. Titular JE), assim como no acompanhamento e organização da Taça José Rocha (JDC Internos). Já o quadro 2 indica o horário para a ESP, sob a orientação do professor Cooperante RC, através da prática pedagógica das turmas do 8ºD (Prof. Titular AI) e 12ºB (Prof. Titular RC), o acompanhamento direção de turma do 12ºB (Prof. Rita Ribeiro), assim como a coadjuvância no Desporto Escolar através das modalidades de futsal (Prof. NF), DE Escola Ativa (Prof. SF) e Boccia (Prof. RC).

Tempos	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:00 – 8:50					
8:55 – 9:45			6ºB		
9:55 – 10:45					
10:55 -11:45					
11:45 -12:45		JDC – Taça José Rocha			6ºB
12:50 -13:40					
13:45 -14:35					
14:45 -15:35					
15:45 -16:35					
16:45 -17:35					
17:40 -18:30					

Quadro 1- Horário Professor Estagiário na instituição EBHC

Tempos	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
--------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

8:00 – 8:50	12ºB				
8:55 – 9:45					
9:55 – 10:45	12ºA - Observação			12ºB	
10:55 -11:45				12ºA observação	
11:45 -12:45				DT + DE	
12:50 -13:40				DT + DE	
13:45 -14:35					
14:45 -15:35		8ºD (ESP)			
15:45 -16:35					
16:45 -17:35					
17:40 -18:30					

Quadro 2- Horário Professor Estagiário na instituição ESP

2.1 Agrupamento de Escolas de Palmela

O Agrupamento de Escolas de Palmela tem como missão proporcionar um ensino de qualidade, orientado pelo rigor e pela eficácia, visando a formação de cidadãos participativos e conscientes da realidade económica, social e cultural do país. A sua visão centra-se na mobilização de todos os seus elementos para a melhoria contínua do desempenho individual e coletivo, promovendo a formação contínua e a integração de toda a comunidade educativa, adotando uma abordagem inclusiva que valoriza a diversidade. Com o objetivo de se afirmar como uma referência nacional em escolas inclusivas, destaca-se pela defesa dos valores locais e pela capacidade de inovação, eficiência e dinamismo. Os valores que orientam o agrupamento incluem qualidade, inovação, eficácia, respeito, tolerância, liberdade, solidariedade, sustentabilidade, responsabilidade e responsabilização, fundamentais para criar um ambiente educativo que promova o crescimento integral dos alunos e a coesão da comunidade escolar. A qualidade do ensino é assegurada através da implementação de metodologias pedagógicas inovadoras, suportadas por um corpo docente altamente qualificado e comprometido com o desenvolvimento profissional contínuo, e da adoção de práticas de sustentabilidade ambiental, incorporando-as no currículo e nas atividades extracurriculares, sensibilizando os alunos para a importância da preservação do meio ambiente. A solidariedade e a responsabilidade social são incentivadas através de projetos comunitários que envolvem os alunos em iniciativas de voluntariado e cidadania ativa. Em termos de inovação, investe em tecnologias educativas e em métodos pedagógicos que promovem a aprendizagem ativa e colaborativa, preparando os alunos para os desafios do século XXI. A inclusão é uma prioridade, com a implementação de políticas e práticas que garantem o acesso equitativo a uma educação de qualidade para todos os estudantes, independentemente das suas necessidades individuais.

A Direção Executiva, em funções no decorrer do ano letivo 2023/2024, é liderada pela Professora Ana Ludovina Serra, sendo a mesma responsável por implementar estas políticas e garantir a execução da missão e visão do agrupamento. O restante Concelho Diretivo é composto pela Professora Isabel Covas, pelo Professor Manuel Barbeitos e pela Professora Josefina Faria. O quadro 3 apresenta a distribuição total de professores e alunos por ciclos. Neste contexto, observam-se 8 professores contratados para esta disciplina, alocados exclusivamente no 2.º e 3.º ciclos, não havendo docentes de EF no 1.º Ciclo.

	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Nº de Professores	68	46	48
Nº de Alunos	1074	561	503

Quadro 3- Número total de Alunos e Professores no Agrupamento de Escolas de Palmela

2.2 Escola Básica Hermenegildo de Capelo

Localizada no centro da cidade de Palmela, a EBHC é uma instituição que atende alunos do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. A escola, inaugurada a 20 de setembro de 1971, está organizada em cinco blocos: Polivalente, Bloco A, Bloco B, Bloco C e Pavilhão Gimnodesportivo. Possui 30 salas de atividades/aulas, das quais 11 são específicas, além de outras instalações como centro de recursos educativos, refeitório, serviços administrativos, sala de professores, sala de informática, ginásio, campos de jogos e espaços de recreio. Deste conjunto arquitetónico são destinados à disciplina de EF o ginásio José Rocha (1) e o Polidesportivo (2) exterior como indicados na figura 1, enquanto no quadro 4 é feita uma caracterização de cada um dos espaços mencionados.

Espaços Aula EF	
Pavilhão Desportivo (Dividido entre G1 e G2) - Interior	Polidesportivo – Zona Exterior
3 campos de Basquetebol – 6 tabelas 1 campo de Futsal – 2 balizas 1 campo de Andebol – 2 balizas 12 mesas de Ténis de mesa – Marcações / Divisórias DE	Caixas de saltos; Pista de Atletismo; Campo de Futsal; Campo de Andebol; Marcações de campo de Basquetebol; Rede de Voleibol

Quadro 4- Caracterização Espaços Aula EBHC

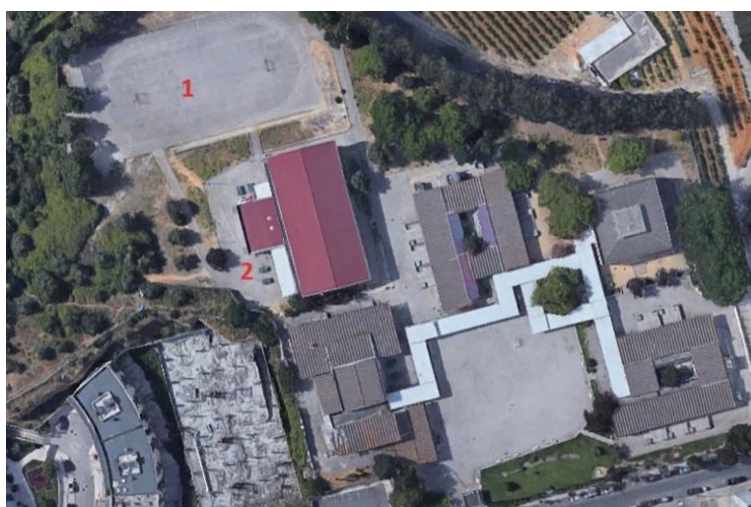


Figura 1- Vista Aérea da EBHC

2.3 Escola Secundária de Palmela

A Escola Polivalente de Palmela, agora conhecida como ESP, teve sua origem em 15 de outubro de 1973, quando surgiu como resposta à necessidade de proporcionar continuidade de estudos aos alunos do concelho. Na época, muitos estudantes enfrentavam o desafio de ter de se deslocar para as escolas em Setúbal após concluírem o segundo ciclo, uma vez que estas estavam superlotadas. Inicialmente, a escola funcionou em três salas da Escola Primária de São João e em uma sala na Sociedade Filarmónica Humanitária, com os serviços administrativos distribuídos em outros locais. Somente em 6 de janeiro de 1975 é que o concelho passou a contar com uma escola com instalações próprias, as quais permaneceram até os dias atuais. Um aspeto relevante é a democracia na gestão da escola, que sempre foi uma prioridade. A primeira eleição dos órgãos diretivos ocorreu em 20 de janeiro de 1975 e esse processo manteve-se ao longo dos 50 anos de existência da instituição. Durante muitos anos, a escola enfrentou dificuldades relacionadas à falta de espaço, infraestrutura e serviços, que foram sendo resolvidas ao longo do tempo, embora soluções temporárias tenham sido adotadas, já que a escola era considerada provisória pelas autoridades. Somente nos anos de 1993 e 1994 é que o Bloco Novo foi inaugurado, atendendo às demandas da escola e da comunidade local.

Para o ano letivo de 2023/2024, a ESP ofereceu uma variedade de cursos nos ensinos básico, secundário e profissional, abrangendo turmas do 7º ao 12º ano no ensino regular e do 9º ano em diante no ensino profissional. De acordo com a figura 2 é apresentada a composição dos Órgãos da Escola, sendo a Direção liderada pela Professora Isabel Ramada. O restante conselho direto é formado através da Professora Maria dos Anjos, a Professora Maria Costa e o Professor Nuno Ferreira.

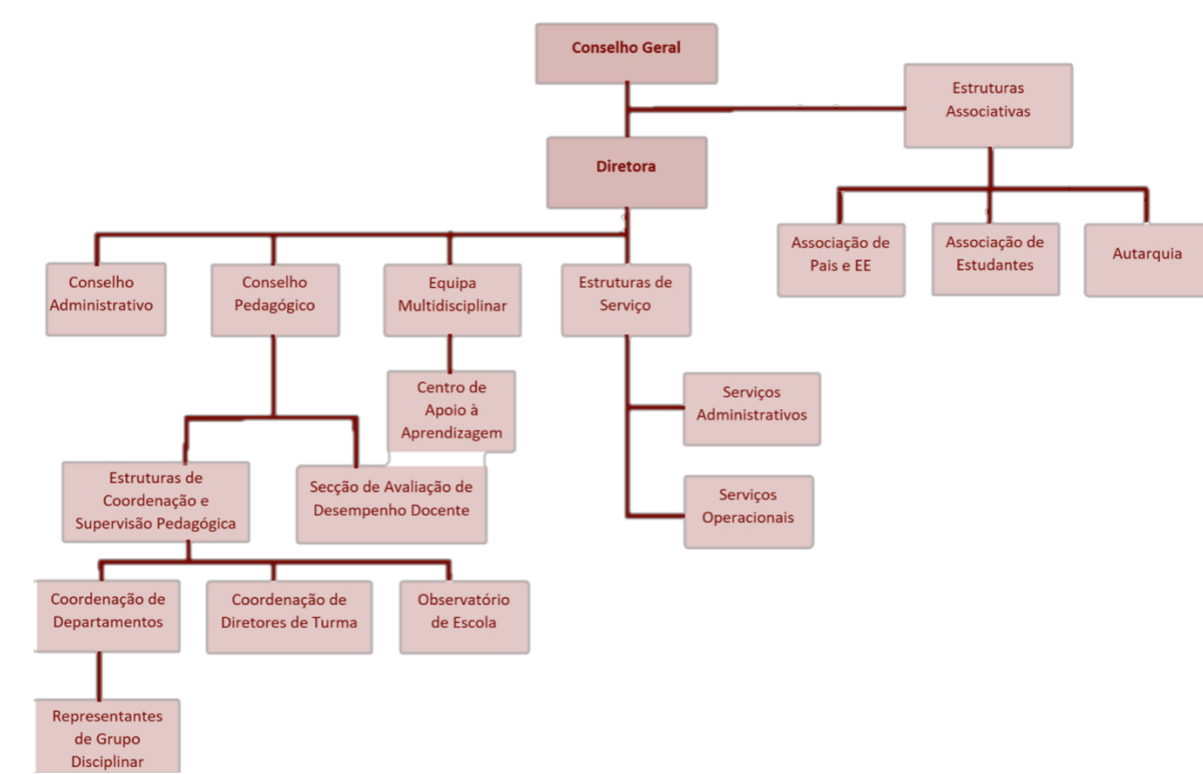


Figura 2- Organograma da Organização da ESP

Já no quadro 5, é feita uma caracterização dos espaços destinado para as aulas de EF (figura 3 e 4),

onde devido à escola não ter pavilhão e espaços limitados (figura 3) para o decorrer normal da disciplina, em parceria com o Palmelense Futebol Clube (PFC) (figura 4), financiado pelo Ministério da Educação, são utilizados também os campos de futebol 7 e 11, permitindo haver mais opções e aumento de rotatividade entre turmas e professores.

Espaços Aula EF				
Interior		Exterior		
Sala EF (Miniginásio)	Sótão	Polidesportivo	PFC 7	PFC 11
7 espaldares; 2 colchões de quedas e 12 colchões de ginástica; 4 bancos suecos; 2 Minitrampolim; 1- Bock, 1- Plinto, 2- reuther; material de cross fit.	Marcações Campo Boccia; 4 mesas de Ténis de mesa	1 campo de Futsal e Andebol- 2 balizas; 2 campos de voleibol- 4 postes e 2 redes; 2 campos de Basquetebol (4 tabelas); Caixa de Saltos (areia)	1 campo de futebol de 7; 2 campos de futebol de 5; 1 campo de Andebol.	1 campo de futebol de 11; 2 campos de futebol de 7. 1 Campo de futebol de 9

Quadro 5- Caracterização dos espaços para a aula de EF da ESP



Figura 3- Vista aérea da ESP



Figura 4- Vista aérea do Campo Cornélio Palmela, PFC

2.4 Grupos Educação Física

Para definir o papel de um grupo de docentes é essencial destacar que, para além das funções base da profissão, como a planificação e lecionação de aulas, estes profissionais também assumem um conjunto diversificado de cargos e responsabilidades. Entre estas estão a gestão escolar, a direção pedagógica e a coordenação de turmas. No caso específico dos docentes de EF acrescem ainda funções relacionadas com o desporto, como o cargo de Coordenador do Desporto Escolar ou o papel de professor responsável por um grupo/equipa no âmbito do Desporto Escolar (Correia, 1996; Martins, 2011). Estas funções adicionais são particularmente importantes, pois promovem a criação de relações de apoio mútuo entre os colegas (Correia, 1996; Martins, 2011), sendo, particularmente importante que os professores desenvolvam relações de apoio mútuo com os seus colegas. Segundo Seco (2002), a existência dessa rede de apoio é essencial, pois não apenas motiva os docentes, mas também fortalece o espírito de equipa, o que é crucial para o sucesso das atividades e programas educacionais. Carvalho (1992, p. 345) reforça esta ideia ao afirmar que "as relações entre colegas podem funcionar como um outro fator de recompensa e satisfação ou como um modo de sobrevivência para os professores que se sentem isolados no estabelecimento de ensino." No âmbito da EF, onde muitas vezes as atividades são realizadas em ambientes menos convencionais e requerem uma maior coordenação e cooperação, este apoio mútuo entre os professores torna-se ainda mais vital. Desta forma, ao promover um ambiente de colaboração e apoio, o grupo disciplinar de Educação Física (GEF) pode não só melhorar a motivação dos professores, mas também contribuir para um ambiente educacional mais coeso e eficaz.

2.4.1 Grupo EF HBHCP

O GEF da instituição, referente ao ano letivo de 2023-2024, era composto por nove professores, sendo cinco do sexo feminino e quatro do sexo masculino, apresentando uma vasta experiência em diversas modalidades, incluindo atletismo, ténis de mesa, desportos de natureza e modalidades desportivas coletivas. Em termos de formação académica, o grupo incluía professores mestres, bem como licenciados formados no regime pré-Bolonha, não sendo homogéneo nos grupos de recrutamento, que variavam entre os grupos 260 e 620 (tabela 1).

Nome	Funções	Grupo Recrutamento
JE	Professor Cooperante da PES; Coordenador DE da HBGCP; Grupo equipa DE Ténis de Mesa.	260
PM	Grupo Equipa DE Orientação.	620,260
RV	Grupo Equipa DE Atletismo.	260
MG		620,260
TP		620,260
RM		620,260
AP	Grupo Equipa DE Natação.	260
JF		260
DF		260

Tabela 1- Corpo docente que compõe o GEF da EBHC no ano letivo de 2023/2024

2.4.2 Grupo EF ESP

O GEF da instituição, referente ao ano letivo de 2023/2024, era composto por onze professores, sendo quatro do sexo feminino e sete do sexo masculino, apresentando uma vasta experiência em diversas modalidades, incluindo o atletismo, orientação, desportos natureza, danças, boccia e modalidades desportivas coletivas. No GEF existem professores que para além das funções inerentes à escola, também exerciam funções de docência em instituições de Ensino Superior. Todos os docentes presentes na tabela 2, pertenciam ao grupo de Recrutamento 620.

Nome	Funções
RC	Professor Cooperante da PES; Membro Conselho Pedagógico; Grupo equipa DE Boccia
AI	Membro Conselho Pedagógico; Responsável Material EF
SF	Coordenação Grupo Equipa EF; De Escola Ativa
JPP	Coordenador DE da ESP; Grupo Equipa DE Orientação.
NF	Membro do Conselho Diretivo da ESP; Grupo Equipa DE Futsal
JC	Grupo Equipa DE BTT ESP
SF	
AR	Grupo Equipa Basquetebol e DE Escola Ativa
MM	Grupo Equipa Ténis de Mesa
SP	

Tabela 2- Corpo docente que compõe o GEF da ESP no ano letivo de 2023/2024

2.5 Caracterização das Turmas

A caracterização das turmas é um aspeto fundamental para entender a dinâmica de cada grupo e, assim, adaptar as estratégias pedagógicas às suas necessidades específicas. Para isso, é essencial que o professor conheça bem a turma, tanto no que se refere ao conhecimento específico quanto ao geral. Dessa forma, a caracterização inicial e contínua das turmas é um passo crucial no planeamento das atividades educativas, permitindo uma abordagem mais personalizada e eficaz no ensino (Gaspar, M. 2014).

2.5.1 Turma 6ºB

De acordo com a tabela 3 é demonstrado que havia mais elementos masculinos, face ao género feminino na turma. As idades foram compreendidas entre os 11 e os 13 anos.

Género	N (22)	%
Masculino	13	59
Feminino	9	41

Tabela 3- Caracterização da turma 6ºB por Género

A tabela seguinte demonstra que apenas 36% dos alunos pratica algum exercício físico e/ou desporto federado. Os desportos identificados foram Futebol e Ginástica Rítmica.

Prática de Exercício Físico / Desporto	N (22)	%
Sim	8	36
Não	14	64

Tabela 4- Caracterização da turma 6ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar

Na turma, apenas um dos alunos estava ao abrigo do decreto-lei 54/2018, 6 de julho – Necessidades de Saúde Especiais (NSE), com Síndrome de Down.

Trata-se de uma turma em que não existiram quaisquer conflitos/ situações menos positivas dignas de registe, o que facilitou todo o processo enquanto professor estagiário. A larga maioria da turma já se acompanha desde o 1ºciclo, facilitando a interação social entre eles. A taxa de aprovação à disciplina foi de 100%.

2.5.2 Turma 8ºD

A prática pedagógica, foi partilhada com o Professor titular AI, que por impossibilidade de horários, a

aula de 90 minutos era lecionada pelo titular, enquanto o professor estagiário, lecionava o bloco de 45 minutos. A tabela 5 mostra que havia uma maior predominância de elementos do género feminino, face ao masculino. As idades foram compreendidas entre os 13 e os 15 anos.

Género	N (29)	%
Masculino	10	34
Feminino	19	66

Tabela 5- Caracterização da turma, 8ºD, por Género.

A tabela seguinte demonstra que apenas 17% dos alunos praticavam algum tipo de Exercício Físico e/ou Desportos, em modalidades como o futebol, andebol e ginástica rítmica.

Prática de Exercício Físico / Desporto	N (29)	%
Sim	5	17
Não	24	83

Tabela 6- Caracterização da turma 6ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar

Em suma, a maioria dos alunos apresentou um aproveitamento classificado em Muito Bom na disciplina de EF. De acordo com o discutido em Conselho de Turma, tanto o comportamento como o aproveitamento global da turma foram positivo. A taxa de Aprovação à disciplina foi de 100%.

2.5.3 Turma 12ºB

A turma do 12ºB era composta, na sua maioria, por elementos do género masculino (tabela 7). A idade dos elementos da turma foi compreendida entre os 17 e os 21 anos.

Género	N (24)	%
Masculino	19	79
Feminino	5	21

Tabela 7- Caracterização da turma, 12ºB, por Género

A tabela 8, indica que apenas 21% da turma participava em Exercícios e/ou Desporto, em modalidades como o Futebol, Futsal, Voleibol e Hóquei em patins e Orientação.

Prática de Exercício Físico / Desporto	N (24)	%
Sim	5	21
Não	19	79

Tabela 8- Caracterização da turma 12^ºB por Praticante de Exercício Físico ou Desporto fora do ambiente Escolar

Caracterizou-se como um grupo sempre muito exigente e competitivo a nível dos seus resultados escolares e como discutido em Conselho de Turma, o aproveitamento e comportamento global da turma foi excelente. Todos os alunos finalizaram o Ensino Secundário com aproveitamento à disciplina de EF.

Sendo também a turma acompanhada na direção de turma, foi realizada uma análise sociométrica tendo em consideração os registos disponibilizados referentes ao agregado familiar, situação profissional dos Encarregados de Educação (EE) e projeções futuras de estudos de cada aluno. A tabela 9 demonstra que a maioria dos EE dos discentes da turma estão empregados. Importante referir que um dos elementos desempregados é um elemento da turma. Este fenómeno acontece dado ao facto de que os alunos a partir da maioridade (18 anos) passam, sem indicação contrária, automaticamente a ser o seu EE.

Situação Profissional	N (24)	%
Empregado	20	83
Desempregado	4	17

Tabela 9- Situação Profissional dos EE da turma 12^ºB

A tabela seguinte demonstra a distribuição de habilitações literárias dos EE, sendo a maioria representada com o 12^ºano, no entanto, de realçar que nove elementos possuem grau académico de licenciatura.

Habilitações Literárias	N (24)	%
9 ^º ano	2	8
12 ^º ano	10	42
Licenciatura	9	38
Mestrado	2	8
Sem indicação	1	4

Tabela 10- Habilitações Literárias EE do 12^ºB

A tabela 10 faz referência à projeção futura de estudos por parte dos discentes da turma, sendo que a grande maioria se interessa por cursos de engenharia. De salientar também, por ser uma turma de ensino articulado, 21% ter como objetivo a entrada em cursos superiores artísticos.

Projeção de Estudos por Área	N (24)	%
Engenharia	10	42

Música	5	21
Ciências Farmacêuticas	1	4
Ainda não decidiu	5	21
Não respondeu	3	12

3. Área II- Desenvolvimento de Ensino e Aprendizagem

Através da Área II, é possível identificar três áreas de intervenção fundamentais, onde serão apresentadas, detalhadamente, as atividades desenvolvidas nesse âmbito, com o objetivo de fornecer uma visão compreensiva das práticas anotadas e estratégias implementadas para promover um ambiente de ensino-aprendizagem eficaz. Essas são denominadas: Planejamento; Ensino; Avaliação.

3.1 Planejamento

O processo pedagógico de planejamento implica a definição de um objetivo geral a ser alcançado, a seleção de atividades para guiar o que será aprendido, e a estipulação de objetivos gerais e específicos que direcionem essas atividades em uma sequência pedagógica coesa e voltada para a aprendizagem (Pacca, 1992). Isso revela ser de extrema importância na prática de qualquer profissional no campo da Educação. Assim, segundo Nérici (1983), citado por Metzner, A. & Mathias, V. (2007), os objetivos do planejamento de ensino englobam os seguintes propósitos:

- Definir claramente as metas a atingir.
- Orientar de forma segura os educandos em direção aos objetivos estabelecidos.
- Considerar o conhecimento prévio dos educandos e criar experiências de aprendizagem que se relacionem com as suas vivências anteriores.
- Planear uma progressão lógica e contínua de atividades de aprendizagem ao longo do tempo, de acordo com o tempo disponível no calendário escolar.
- Promover, sempre que possível, a integração dos vários domínios de estudo com a comunidade e a realidade atual.

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), como documento orientador oficial para a atuação dos professores de EF em Portugal, recomendam que a organização de um ano letivo seja estruturada através de um planejamento faseado. Esse modelo visa operacionalizar o plano anual da turma, facilitando a orientação e a regulação do processo de ensino-aprendizagem. Assim, o planejamento pressupõe a divisão do ano letivo em diferentes etapas, que funcionam como períodos que guiam o processo educativo. Devem ser distintas ao longo do ano, ajustando-se à evolução das aprendizagens dos alunos e às metas do professor. São sugeridas três etapas principais. A primeira etapa é a avaliação inicial, que busca entender o nível de cada aluno em relação ao programa previsto e prever sua evolução ao longo do ano. A segunda etapa foca no desenvolvimento e na aprendizagem dos conteúdos. A terceira etapa é destinada à revisão e consolidação dos conteúdos abordados, oferecendo oportunidades de recuperação para que os alunos alcancem níveis mais elevados (Ministério da Educação, 2001).

Tendo em consideração a organização estrutural das etapas é importante considerar o calendário escolar (Apêndice 8.2.1), as características das instalações disponíveis e definição de rotatividade (anexo 8.1.1 e 8.1.2) assim como as condições climáticas ao longo do ano, com o intuito de utilizar eficientemente todos os recursos da escola. Deste modo os quadros 8, 9 e 10 representam o planejamento executado para o presente ano letivo tendo como base os PNEF, as organizações curriculares de cada instituição da PES, e o nível dos alunos de cada turma.

5º e 6º anos - EBHC		1º Período	2º Período	3º Período
Jogos	Desportivos	Basquetebol	Basquetebol	Voleibol

Coletivos	Futsal	Voleibol Andebol	Andebol
Atletismo	Corridas de fundo Lançamento do peso	Corridas de fundo Estafetas Salto com comprimento Salto em Atura	Corridas de fundo
Ginástica	Solo Aparelhos- Minitrampolim	Solo Aparelhos	Solo Aparelhos
Raquetas	Badminton	Badminton	Badminton
Fit Escola	Fitnessgram	Fitnessgram	
Matérias alternativas	Luta Orientação Dança Ténis de mesa Corfebol Treino da condição Física	Luta Orientação Dança Ténis de mesa Corfebol Treino da condição Física	Luta Orientação Dança Ténis de mesa Corfebol Treino da condição Física

Quadro 6- Plano/Orientações Curriculares para as turmas do 2ºciclo da EBHC

7º;8º e 9º anos – ESP	1ºPerido	2º Período	3º Período
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol Andebol Basquetebol Voleibol	Futebol Andebol Basquetebol Voleibol Frisbee	Futebol Andebol Basquetebol Voleibol Frisbee
Atletismo	Corrida de fundo Corrida de Velocidade	Corridas de Fundo Lançamento do Peso Salto em Comprimento	Corrida de fundo Estafetas
Ginástica	Ginástica de solo	Ginástica de solo Aparelhos	Ginástica de solo
Raquetas	Ténis de mesa Ténis Badminton	Ténis de mesa Ténis Badminton	Ténis de Mesa Ténis Badminton
Fit Escola	Fitnessgram	Fitnessgram	Fitnessgram
Atividade Rítmica e Expressivas	Danças Tradicionais Portuguesas	Danças Tradicionais Portuguesas	Danças Tradicionais Portuguesas
Natureza	Orientação	Orientação	Orientação
Matérias alternativas	Lutas Treino da condição Física	Frisbee Tiro ao arco Treino da condição física	Frisbee Tiro ao arco Treino da condição física Golfe.

Quadro 7- Plano/ Orientações Curriculares para as turmas do 3ºciclo da ESP

Para as turmas do Ensino Secundário, mais concretamente para as turmas do 12ºano, é sugerido numa primeira instância, aquando a apresentação da disciplina, a oportunidade de escolherem as modalidades a serem trabalhadas dentro cada subárea, representada no quadro seguinte.

10º;11º;12 anos – ESP	1ºPerido	2º Período	3º Período
-----------------------	----------	------------	------------

Jogos Desportivos Coletivos (Escolher 1- 12ºano)	Andebol Voleibol Basquetebol Futsal	Andebol Voleibol Basquetebol Futsal	Andebol Voleibol Basquetebol Futsal
Subárea (Escolher 2- 12ºano)	Tagrugby Softbol Ultimate frisbee	Tagrugby Softbol Ultimate frisbee	Tagrugby Softbol Ultimate frisbee
Atletismo	Corridas de fundo Corridas de velocidade Estafetas Salto em comprimento Triplo Salto Lançamento do Peso	Corridas de fundo Corridas de velocidade Estafetas Salto em comprimento Triplo Salto Lançamento do Peso	Corridas de fundo Corridas de velocidade Estafetas Salto em comprimento Triplo Salto Lançamento do Peso
Ginástica	Solo Aparelhos	Solo Aparelhos	Solo Aparelhos
Fit Escola	Fitnessgram	Fitnessgram	Fitnessgram
Atividade Rítmica e Expressivas	Danças Tradicionais Portuguesas Danças Sociais	Danças Tradicionais Portuguesas Danças Sociais	Danças Tradicionais Portuguesas Danças Sociais
Natureza	Orientação	Orientação	Orientação
Matérias alternativas	BTT Ténis de Mesa Boccia Treino da condição Física	BTT Ténis de mesa Boccia Treino da Condição Física	BTT Ténis de mesa Boccia Surf Treino da condição Física
Conhecimentos	Trabalho de Grupo	Trabalho de Grupo	Trabalho de Grupo

Quadro 8- Plano/ Orientações Curriculares para as turmas do Ensino Secundário Regular da ESP

3.1.2 Distribuição de matérias por Espaços EF

Face à instituição EBHC a tabela seguinte, demonstra a distribuição de matérias face aos espaços destinados à prática da disciplina de EF, nomeadamente entre os espaços G1 e G2 referentes ao ginásio José Rocha e Polidesportivo, ambos os espaços dentro da própria escola.

	G1	G2	Polidesportivo
Modalidades desportivas coletivas	Futsal Basquetebol Andebol Voleibol Corfebol	Futsal Andebol Corfebol	Futsal Andebol Jogo do Queimado
Atletismo	Corridas de fundo Lançamento do Peso	Corridas de fundo Corridas de Estafeta Corridas de Velocidade Salto em	Corridas de fundo

		comprimento	
		Salto em Altura	
Ginástica	Solo	Solo Aparelhos	Solo Aparelhos
Raquetas	Tênis de mesa Badminton	Tênis de mesa Badminton	Tênis de mesa Badminton
FitEscola	Vai e vêm Índice de Massa Corporal	Vai e vêm Índice de Massa Corporal	
Treino da Condição Física	Abdominais Flexibilidade Impulsão Horizontal	Abdominais Flexibilidade Impulsão Horizontal	
Danças Tradicionais portuguesas	Regadinho Erva Cidreira	Regadinho Erva Cidreira	Regadinho Erva Cidreira
Natureza	Orientação BTT	Orientação BTT	Orientação BTT

Tabela 11- Distribuição de matérias face aos espaços destinados EF da EBHC

Já a ESP por não ter um Ginásio Desportivo dentro do espaço da escola, as aulas de EF decorrem no Polidesportivo, na Sala de EF. Face a essas dificuldades logísticas o Sótão foi um espaço adaptado para modalidades como o ténis de mesa e boccia, já o campo do PFC, é no exterior da Escola, sendo um espaço alugado pelo Ministério da educação e cedido à escola.

	PFC 7	PFC 11	Sala EF "Miniginásio"	Polidesportivo	Sótão
Modalidades desportivas coletivas	Futebol/ Futsal Andebol Voleibol	Futebol/ Futsal Andebol Voleibol		Futsal Basquetebol Voleibol Andebol	
Atletismo	Lançamentos Saltos Corridas	Corrida de Resistência	Salto em Altura	Salto em comprimento Triplo salto Lançamento do Peso Corrida de Velocidade	
Ginástica			Solo Aparelhos		
Raquetas			Badminton	Tênis Badminton	Tênis de Mesa
Lutas			Diversas		
Danças Tradicionais portuguesas			Regadinho Erva Cidreira Malhão Danças do mundo		
Natureza	Orientação	Orientação	Escalada		

Tabela 12- Distribuição de matérias face aos espaços destinados EF da ESP

3.1.3 Planeamento Anual

Conforme Afonso (2016), todo o projeto de planeamento deve começar pela conceção e pelos conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino. Este ponto de partida é essencial para o processo de ensino-aprendizagem, pois envolve uma gestão inicial que permite a preparação antecipada das aulas ao longo do ano letivo. Desta forma, garante-se que todas as matérias a serem lecionadas são abordadas de acordo com os objetivos estabelecidos.

A estrutura do planeamento anual (Anexos 4, 5 e 6) foi desenvolvida em colaboração com os professores titulares de cada turma, com o intuito de ser atualizada periodicamente antes de cada período letivo de modo a permitir a análise dos resultados obtidos em cada Unidade Curricular (UC) e a consequente adaptação do planeamento para alcançar os objetivos definidos. Em termos de comparação entre as duas instituições de ensino, na EBHC, o planeamento anual sofria poucas alterações em relação ao que havia sido previamente estabelecido, sendo apenas realizadas adaptações pontuais. Por outro lado, na ESP, embora o planeamento anual fosse fundamental para a definição e programação das UC a trabalhar, as dificuldades enfrentadas nas rotações e na utilização dos espaços de aula tornavam a sua adaptação e reformulação uma prática constante.

3.1.3.1 Planeamento Anual 6ºB

A turma do 6ºB, composta por 22 alunos, teve um planeamento que contemplou um total de 89 sessões de aula (apêndice 8.2.4). O plano incluiu a abordagem de Unidades de Ensino (UE) relativas a jogos desportivos coletivos, como Voleibol, Andebol, Basquetebol, Futsal e Jogo do Queimado; Atletismo, que abrangeu Corta-mato, Estafetas, Corrida de Velocidade e Fundo; Orientação; Danças Tradicionais Portuguesas; Ginástica; FIT Escola; e outras matérias alternativas. O objetivo principal foi proporcionar uma ampla variedade de experiências de aprendizagem, tanto pela diversidade de atividades como pela rotatividade dos espaços, atendendo ao nível de exigência da turma e promovendo um desenvolvimento abrangente das competências motoras e cognitivas dos alunos.

3.1.3.2 Planeamento Anual 8ºD

O planeamento para a turma do 8ºD (apêndice 8.2.5), composta por 29 alunos, foi elaborado em colaboração entre o professor estagiário e o professor titular. Foram previstas 35 sessões de aula, abordando as UE relacionadas com jogos desportivos coletivos, Atletismo, Orientação, Danças Tradicionais Portuguesas, Ginástica, FIT Escola e outras matérias alternativas. Este plano visou proporcionar uma diversidade de vivências e experiências de aprendizagem, ajustadas ao nível da turma e às necessidades educativas dos alunos, através de práticas pedagógicas partilhadas que garantiram uma continuidade e coesão no processo de ensino-aprendizagem.

3.1.3.3 Planeamento Anual 12ºB

A turma do 12ºB, composta por 24 alunos, teve um planeamento que incluiu 87 sessões de aula (apêndice 8.2.6). As UE abordadas abrangeram jogos desportivos coletivos como Softbol, Frisbee, Basquetebol e Futsal; Atletismo, incluindo Corta-mato, Estafetas, Corrida de Velocidade e Fundo; Orientação; Danças Tradicionais Portuguesas; Ginástica; FIT Escola; e outras matérias alternativas. O plano visou proporcionar uma ampla gama de experiências de aprendizagem, ajustadas ao nível avançado da turma e à sua experiência prévia, promovendo o desenvolvimento de competências

motoras e a compreensão aprofundada das diferentes modalidades e atividades.

3.1.6 Planos de Aula

De acordo com Nérici (1983, p. 151), o “plano de aula deve ser uma previsão detalhada dos conteúdos, materiais e atividades didáticas, destinada a facilitar a realização dos objetivos estabelecidos. O plano de aula serve como um guia estruturante, permitindo ajustes conforme necessário para responder às circunstâncias emergentes durante a aula.”

Os planos de aula foram organizados em quatro partes (Anexos 7 e 8):

1. **Parte Inicial (Aquecimento):** Esta fase foi projetada para incluir exercícios dinâmicos, evitando atividades estáticas. O aquecimento tinha como objetivo preparar os alunos física e cognitivamente para a aula, elevando a temperatura corporal, ativando a circulação e preparando os músculos e articulações. Além disso, o aquecimento facilitava a transição para a prática desportiva, garantindo que os alunos estivessem preparados para as atividades que se seguiriam.
2. **Parte Principal/Fundamental:** Nesta fase, as atividades foram selecionadas e adaptadas para cumprir os objetivos da aula, respeitando o nível de desenvolvimento dos alunos. O foco foi criar um ambiente propício à prática segura e eficiente da atividade física, assegurando que os alunos aplicassem a sua literacia física de forma prática e eficaz.
3. **Fase Final/Retorno à Calma:** Incluiu atividades de alongamento e uma reflexão sobre o que foi abordado na aula. O retorno à calma permitiu aos alunos diminuir a frequência cardíaca e refletir sobre os conteúdos e aprendizagens da aula, contribuindo para uma recuperação adequada após a atividade física.
4. **Reflexão da Aula e dos Conteúdos Trabalhados:** Esta fase visou avaliar o processo de ensino-aprendizagem e ajustar o planeamento futuro. Foi um momento de análise crítica que permitiu a identificação de melhorias para futuros planos de aula, promovendo uma prática pedagógica contínua e eficaz.

A tabela 13, representa, num computo geral o número de planos e reflexões de aula, realizados pelo estagiário. O número exponencialmente maior na turma do 6ºB e na instituição EBHC deve-se a uma prática da PES diferente por parte de cada professor cooperante, onde desde cedo assumi o controlo total da turma. Já na ESP a PES foi progressiva, onde o trabalho entre professor cooperante e estagiário era desenvolvido em parceria, tendo assumido um maior controlo da turma, a partir do 2ºPeríodo letivo.

Turmas	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo	Total (93)
6ºB	9	20	12	41
8ºD	9	7	8	24
12ºB	5	13	10	28

Tabela 13- Total de Planos e Reflexões de aula realizados durante a PES

No início da PES a elaboração dos planos de aula representou um grande desafio, especialmente pela

necessidade de garantir que os conteúdos, materiais e atividades estivessem alinhados com os objetivos pedagógicos. Inicialmente, a criação de planos eficazes exigiu um esforço significativo, particularmente no que toca à organização das atividades e à escolha das metodologias mais adequadas para o desenvolvimento dos alunos. A antecipação de possíveis imprevistos durante a aula e a capacidade de adaptar o plano em tempo real também foram competências que demoraram a consolidar-se, surgindo com a experiência prática e a adaptação ao contexto escolar.

À medida que o ano letivo avançou, a elaboração dos planos de aula tornou-se um processo mais intuitivo e natural. O feedback recebido dos professores cooperantes e a prática contínua contribuíram para melhorar a estrutura e a execução dos planos, tornando-os mais ajustados às necessidades específicas de cada turma. A tabela 13 reflete claramente esta evolução, ao demonstrar que, na turma do 6.ºB, onde assumi o controlo desde o início, houve uma produção significativamente maior de planos e reflexões. Em contraste, nas turmas da ESP, onde o controlo foi progressivo, o número de planos foi menor durante o primeiro período, mas aumentou a partir do segundo, com o aumento da responsabilidade no planeamento e condução das aulas.

Além disso, a reflexão sobre cada aula tornou-se um elemento essencial na melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem. Ao final de cada sessão, a análise crítica permitiu identificar áreas de melhoria e ajustar as práticas pedagógicas para as aulas seguintes. Com o tempo, esta fase de reflexão revelou-se fundamental para aprimorar a qualidade das aulas, garantindo que o processo pedagógico evoluísse de acordo com as necessidades dos alunos e os objetivos definidos.

3.2 Ensino

Após a execução de todo o planeamento e a delimitação dos objetivos a alcançar em cada etapa, os docentes enfrentaram o momento crucial do ensino e da ação pedagógica, essencial para a aquisição das aprendizagens dos alunos. Segundo Siedentop (1998) o docente eficaz é aquele que, encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.

3.2.1 Estilos de Ensino

Vários autores contribuíram significativamente para a sistematização dos estilos de ensino em EF, fornecendo ferramentas essenciais para que os professores adaptem as suas práticas às necessidades dos alunos. Mosston e Ashworth (1969) foram pioneiros ao introduzir o conceito de *espectro de estilos de ensino*, sublinhando a importância de adaptar as tarefas às capacidades individuais dos alunos, o que permitiu uma abordagem mais inclusiva no ensino da EF. Em 1981, o espectro foi refinado, correlacionando os diferentes estilos diretamente com o comportamento e desempenho dos alunos, marcando um avanço na compreensão das metodologias pedagógicas em EF. Posteriormente, os autores revisitaram o *Espectro de Estilos de Ensino*, consolidando uma estrutura que orienta de forma clara o comportamento dos professores em sala de aula, ajudando-os a selecionar os estilos mais adequados para cada contexto educativo (Mosston & Ashworth, 2008). Com base nestes contributos, Vieira (2015) complementou a investigação ao classificar os estilos de ensino em dois grandes grupos: convergentes e divergentes. Esta classificação reforça o *Espectro de Estilos de Ensino* proposto por

Mosston e Ashworth (2008), que sistematizaram dez estilos, agrupando-os de acordo com a forma como o conhecimento é transmitido e adquirido.

Entre os estilos convergentes, destaca-se o **estilo de comando**, onde o professor toma todas as decisões pedagógicas, desde a definição dos objetivos até à avaliação do desempenho dos alunos. Neste estilo, os alunos seguem rigorosamente as instruções do professor, executando as tarefas de acordo com os parâmetros estabelecidos (Mosston & Ashworth ,2008). Outro estilo convergente é o **estilo de tarefa**, onde os alunos dispõem de alguma autonomia na execução das atividades, podendo controlar aspetos como o ritmo e o tempo de execução, mas dentro de diretrizes pré-definidas pelo professor (Mosston & Ashworth ,2008).

O **estilo recíproco** é outro estilo convergente que promove a interação entre os alunos, em que um aluno realiza a tarefa enquanto o outro observa e fornece feedback, com base em critérios estabelecidos pelo professor. Este estilo desenvolve competências de cooperação e comunicação entre pares (Mosston & Ashworth ,2008).No **estilo de autoavaliação**, os alunos avaliam o seu próprio desempenho, identificando áreas de melhoria, o que incentiva a autonomia e a responsabilidade na aprendizagem. Por fim, o **estilo inclusivo** permite aos alunos escolher o nível de dificuldade das tarefas, adaptando a atividade às suas capacidades individuais e promovendo a inclusão de todos os alunos na aula (Mosston & Ashworth, 2008).

Por outro lado, os estilos divergentes incentivam a exploração e a descoberta por parte dos alunos. O **estilo de descoberta guiada** promove o questionamento e a exploração, com o professor a orientar os alunos através de perguntas, até que estes descubram os conceitos por si próprios (Mosston & Ashworth ,2008). O **estilo de descoberta divergente** encoraja os alunos a apresentar múltiplas soluções para um problema, fomentando o pensamento crítico e criativo (Mosston & Ashworth ,2008). O **estilo de programa individual** permite ao aluno desenvolver um plano de aprendizagem personalizado, com base em metas individuais, contando com o apoio do professor para validação e orientação (Mosston & Ashworth ,2008).

No **estilo centrado no aluno**, o estudante assume o controlo total do processo de ensino-aprendizagem, recorrendo ao professor apenas quando necessita de esclarecimentos. Este estilo promove a autodisciplina e a autonomia, incentivando o aluno a gerir o seu próprio desenvolvimento (Mosston & Ashworth ,2008). Por último, o **estilo de autoensino** caracteriza-se pela aprendizagem autodidata, em que o aluno define o seu percurso de aprendizagem e explora conteúdos relevantes sem a intervenção direta do professor, exigindo um elevado nível de planeamento e organização (Mosston & Ashworth, 2008).

Cada um destes estilos de ensino descritos por Mosston e Ashworth (2008) apresenta características distintas no que respeita aos comportamentos de ensino e aprendizagem, oscilando entre a reprodução do conhecimento e a descoberta de novas soluções. Estes estilos proporcionam uma ampla gama de metodologias pedagógicas que podem ser ajustadas às necessidades e contextos educativos dos alunos, permitindo ao professor adotar a abordagem mais adequada aos objetivos da aula e ao perfil da turma.

Enquanto professor estagiário, decidi adaptar os estilos de ensino consoante o ano de escolaridade, tendo em atenção os cálculos gerais de cada turma, desde o grau de maturidade até ao conhecimento das matérias a abordar. Na EBHC, na turma do 6ºano, numa fase inicial, o estilo utilizado foi o de comando, com o objetivo dos alunos se adaptarem ao método de trabalho, progredindo para o estilo de tarefa, até à fase que foi atribuída maior autonomia aos alunos através de um estilo de tarefa. Na ESP, o processo pedagógico decorreu em duas turmas de ciclos distintos, o que exigiu

abordagens diferenciadas. A turma do 8ºano era partilhada com outro professor, pelo que os alunos já estavam adaptados aos estilos de ensino do seu professor titular. Para não comprometer o trabalho desenvolvido e causar diferentes sensações no processo de ensino-aprendizagem, foi necessária uma adaptação ao estilo de liderança. Para tal, foram utilizados estilos de ensino desde aos convergentes por tarefa como ao estilo centrado no aluno. Já a turma do 12ºano, com um elevado grau de autonomia, teve, numa fase inicial, a oportunidade de desempenhar um papel importante na definição de conteúdos a trabalhar. Assim, o estilo de ensino maioritariamente aplicado foi o centrado no aluno e a descoberta divergente.

3.2.2 Instrução e Feedback

A qualidade da instrução e a introdução de feedback desempenham um papel fundamental na disciplina de EF, facilitando a correção de erros, o reforço de comportamentos positivos e a promoção de uma experiência de ensino-aprendizagem eficaz. A dimensão de intervenção pedagógica engloba todos os comportamentos e técnicas utilizadas pelo professor para transmitir informações essenciais aos alunos relativamente ao conteúdo de ensino e à maneira com que, os mesmos, executam a tarefa. Dessa forma, durante a instrução, o professor deve empregar a preleção, o questionamento, a demonstração e o feedback, procurando sempre que esta seja breve para reduzir o tempo gasto em explicações. (Silva, 2010; Aranha, 2007). A instrução deve acompanhar a prática com retornos frequentes, motivando e corrigindo os alunos, para que se tornem agentes ativos no processo de ensino. Assim, a informação transmitida deve ser de alta qualidade e relevante, utilizando um discurso claro e simples, o que permite dedicar mais tempo ao empenhamento motor dos alunos e ao potencial de aprendizagem (Amorim, 2013).

O feedback constante tem sido uma preocupação recorrente, pois representa uma ferramenta pedagógica crucial tanto para a motivação quanto para a correção dos alunos, contribuindo significativamente para suas aprendizagens. É essencial emitir feedback com qualidade e relevância, completando o ciclo de retorno para verificar se o objetivo foi alcançado (Amorim, 2013). Durante as aulas, procurou-se fornecer o máximo de feedback, essencialmente de reforço positivo, de maneira natural e fluida, assim como a reservar um momento apropriado para realizar um balanço das aprendizagens, comportamentos e evolução dos alunos. Este momento de reflexão também serviu para a extensão de conteúdos para as aulas seguintes, criando uma continuidade no processo de ensino-aprendizagem.

No domínio da instrução, a demonstração revelou-se uma técnica eficaz, especialmente ao apresentar exercícios pouco familiares ou de novos conteúdos aos alunos. Optei por realizar a demonstração, maioritariamente executada pelos próprios alunos, com o objetivo de promover uma aprendizagem mais ativa e participativa. Acredito que esta abordagem facilitou a transmissão dos critérios de êxito, permitindo aos alunos uma compreensão mais clara dos objetivos, ao mesmo tempo que assumiam um papel mais ativo no processo de ensino-aprendizagem. Esta escolha, embora desafiante, visava fomentar a autonomia dos alunos e aumentar o seu envolvimento nas aulas. Paralelamente, houve uma preocupação constante em garantir que a organização e o posicionamento da turma durante as demonstrações fossem adequados, de modo a assegurar que todos os alunos tivessem uma visão clara e que o sucesso dessa prática não fosse comprometido.

Ao refletir sobre esta opção pedagógica, considero que trouxe benefícios significativos para o processo de ensino-aprendizagem. A maior proatividade e responsabilização por parte dos alunos foi visível,

uma vez que participaram ativamente na demonstração e corrigiram os seus próprios erros com base nos critérios apresentados. No entanto, esta abordagem exigiu um acompanhamento contínuo da minha parte, para garantir que as correções fossem realizadas de forma eficaz e que os objetivos de aprendizagem fossem plenamente alcançados. De um modo geral, considero esta escolha acertada, pois contribuiu para o desenvolvimento de competências fundamentais, como a autonomia e o pensamento crítico, além de reforçar a dinâmica de ensino e aprendizagem na turma.

Além dessas estratégias, a instrução deve ser adaptada ao nível de desenvolvimento e compreensão dos alunos. Conforme descrito por Barbosa e Moura (2013, p. 55), a aprendizagem ativa é caracterizada pela interação dos alunos com o conteúdo estudado, englobando atividades como ouvir, falar, questionar, discutir e realizar tarefas relacionadas ao tema. Este processo estimula os alunos a construir seu próprio conhecimento, ao invés de recebê-lo passivamente. Nesse contexto, o professor assume o papel de orientador, supervisor e facilitador da aprendizagem, ao invés de ser apenas a principal fonte de informação.

Para a turma do 6º ano, que apresentava um baixo nível de maturidade coletiva e uma participação limitada em aula, foi necessário implementar um estilo de ensino por comando. Este método estabeleceu objetivos claros e organizou as atividades de forma estruturada, proporcionando uma base sólida para a compreensão e execução das tarefas. Com o avanço das semanas, o processo de ensino-aprendizagem evoluiu, sendo incorporadas técnicas que influenciaram positivamente esse processo, como a divisão do grupo conforme as UE em aulas por estações, adotando assim o estilo por tarefa.

Na turma do 8.º ano, que tinha um número maior de alunos e era partilhada com o professor titular, foi necessário adaptar-me às práticas e métodos de instrução deste, de forma a assegurar a continuidade das rotinas e metodologias previamente estabelecidas. Inicialmente, este processo revelou-se um desafio, pois tive de ajustar o meu estilo de ensino às diretrizes e expectativas já implementadas na turma. No entanto, com o decorrer das aulas, essa adaptação tornou-se mais natural, à medida que fui compreendendo melhor o método do professor titular e integrando as suas estratégias com as minhas próprias abordagens pedagógicas. Esta experiência, embora desafiante, permitiu-me desenvolver uma maior flexibilidade pedagógica, algo essencial quando se trabalha em equipa docente, e reforçou a importância da coesão entre os professores na criação de um ambiente de aprendizagem estruturado e eficaz. Assim, o estilo de ensino predominantemente adotado foi por tarefas, o que permitiu aos alunos aplicar as UE, através de aulas organizadas por estações. Esta abordagem ajudou a manter o foco nas atividades, facilitando a gestão da turma e promovendo uma participação mais ativa e autónoma dos alunos nas tarefas propostas.

Por fim, para a turma do 12º ano, que apresentava um bom nível de conhecimento e uma prática consistente, foi possível conceder uma maior autonomia na aplicação das UE, uma vez que os alunos não apresentavam dificuldades significativas e estavam bem preparados para um maior grau de independência. Esta maior autonomia não só fomentou o envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem, como também lhes proporcionou a oportunidade de desenvolver competências essenciais como a autogestão e a capacidade de tomar decisões informadas. Estes aspetos não só fortaleceram o seu desempenho imediato, mas também prepararam os alunos para desafios futuros, tanto a nível académico como profissional.

3.3 Avaliação

A avaliação constitui um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem, desempenhando um papel crucial na regulação das aprendizagens e na orientação do percurso escolar dos alunos. De acordo com o Despacho Normativo n.º 1/2005 do Ministério da Educação, a avaliação verifica as competências adquiridas ao longo do percurso educativo e fornece informações contínuas que são fundamentais para a tomada de decisões pedagógicas. Este processo contínuo permite não só ajustar as práticas de ensino, mas também melhorar a qualidade do ensino em geral.

A avaliação pode ser dividida em três tipos:

A) A avaliação diagnóstica é realizada no início de um ciclo de aprendizagem, com o objetivo de identificar os conhecimentos prévios dos alunos, possibilitando adequar o ensino às características individuais da turma, assegurando que os métodos pedagógicos respondem às reais necessidades dos alunos (Cortesão, 2002).

B) A avaliação formativa é um processo contínuo que visa monitorizar o progresso dos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem. Allal (1986) considera esta avaliação essencial para a personalização do ensino, pois permite identificar dificuldades e propor soluções adequadas. Ao invés de classificar, visa fornecer um feedback contínuo que permita ajustar as práticas pedagógicas em tempo real. Esta abordagem assemelha-se a uma "bússola orientadora", ajudando tanto professores como alunos a identificar falhas e a corrigir o percurso durante o próprio processo educativo (Cortesão, 2002). De acordo com Haydt (2008), a avaliação formativa é essencial para adaptar o ensino às necessidades individuais dos alunos, permitindo intervenções rápidas e eficazes. Não se trata de um instrumento de classificação, mas sim de um acompanhamento contínuo que visa melhorar a aprendizagem e a participação ativa dos alunos.

C) A avaliação sumativa destina-se a apresentar uma síntese dos resultados obtidos ao longo de um processo educativo, ocorrendo em momentos específicos como o fim de uma unidade letiva, semestre ou ano escolar. Esta avaliação tem por objetivo medir o grau de alcance das metas estabelecidas, sendo frequentemente expressa de forma quantitativa (Cortesão, 2002). Além de permitir uma visão geral do desempenho, também desempenha um papel essencial na progressão escolar dos alunos. Ribeiro (1990) sugere que a avaliação sumativa proporciona um balanço dos resultados, incorporando dados recolhidos durante todo o percurso educativo para uma avaliação mais equilibrada. Este tipo de avaliação permite uma apreciação global do desempenho dos alunos, baseada nos objetivos previamente estabelecidos.

3.3.1 Critérios de Avaliação

No início de cada ano letivo, os grupos disciplinares de EF de cada instituição definem e adaptam os critérios de avaliação para a UE. De modo a identificar as diferenças e particularidades entre escolas, as figuras 6 e 7 representam os critérios de avaliação definidos para a modalidade de voleibol, na componente de jogos desportivos coletivos.

Na EBHC, os critérios de avaliação de voleibol (figura 5) são aplicados de forma mais abrangente, com apenas dois níveis de categorização: Introdutório e Elementar. Esta abordagem permite uma avaliação

mais generalista do progresso dos alunos, focando-se nas habilidades fundamentais e na compreensão básica das regras do jogo, nomeadamente:

- No nível Introdutório, os alunos devem conhecer o regulamento do jogo e executar corretamente o serviço por baixo, realizar a manchete ou o passe conforme a trajetória da bola, e devolver a bola ao adversário utilizando o passe ou a manchete.
- No nível Elementar, espera-se que os alunos conheçam o sistema de pontuação, as faltas e os principais gestos de arbitragem, executem corretamente o serviço por baixo e por cima, tentem colocar a bola em espaços vazios, realizem a manchete ou o passe colocando a bola na zona do distribuidor e construam o ataque com três toques da equipa.



CrITÉrios de Avaliação de Voleibol

	Níveis	Contexto	CrITÉrio êxito/Avaliação
Exercício CrITÉrio	Nível Introdução	Situação de 1+1	- Iniciando o jogo com "toque de dedos", o aluno coopera com o companheiro sustentando a bola batendo e devolvendo ao seu colega.
	Nível Elementar	Situação de 1+1	- Iniciando o jogo com serviço por baixo, o aluno coopera com o companheiro sustentando a bola batendo e devolvendo ao seu colega
	Nível Avançado	Situação 2+2	- Iniciando o jogo com serviço por baixo, os alunos sustentam a bola, direcionando o 1º passe para o companheiro de equipa.
Situação de Jogo	Nível Introdução	Situação de 2+2 (campo reduzido)	- Iniciando o jogo com serviço por baixo ou "toque de dedos", os alunos sustentam a bola, direcionando o 1º passe para o companheiro de equipa. - Conhece alguns gestos técnicos, regras básicas e materiais específicos. - Participa de forma pertinente nas aulas e colabora, com tolerância, respeito, espírito de partilha e de entajuda com os colegas.
	Nível Elementar	Situação de 2x2/4x4 (campo reduzido/rede 2,10m)	- Iniciando o jogo com serviço por baixo, com receção da bola para a frente (1º passe), e o 2º passe para a rede, ou para o campo contrário. - Conhece os gestos técnicos, as regras do jogo e os materiais específicos. - Participa de forma bastante pertinente nas aulas e colabora bem, com tolerância, respeito, espírito de partilha e de entajuda com os colegas.
	Nível Avançado	Situação de 2x2 /4x4 (campo reduzido/rede 2,20m)	- Iniciando o jogo com serviço por baixo/cima, com receção da bola para a frente (1º passe), e o 2º passe para a rede, finalizando em passe colocado ou em remate. - Conhece os gestos técnicos, as regras do jogo, os materiais específicos e algumas estruturas táticas. - Participa de forma extremamente pertinente nas aulas e colabora muito bem, com tolerância, respeito, espírito de partilha e de entajuda com os colegas.

Figura 5- CrITÉrios de avaliação referente à UE na modalidade de Voleibol, EBHC

Por outro lado, na ESP, os crITÉrios de avaliação são mais detalhados, divididos em quatro níveis: Parte Introdutório, Introdutório, Parte do Elementar e Elementar. Esta categorização permite um acompanhamento mais preciso do desenvolvimento do aluno em relação à modalidade, avaliando habilidades específicas em cada etapa do aprendizado. Assim, identificamos que no nível:

- Parte Introdutório - os alunos devem conhecer o regulamento do jogo, executar o serviço por baixo com dificuldades, realizar a manchete ou o passe correto e devolver a bola utilizando o passe ou a manchete.
- Introdutório - os alunos devem conhecer o sistema de pontuação e faltas, executar corretamente o serviço por baixo, realizar a manchete ou o passe tentando colocar a bola na zona do distribuidor e construir o ataque com três toques.

- Parte do Elementar - os alunos devem conhecer as regras de arbitragem e as faltas principais, colocar propositalmente a bola em espaços vazios durante o serviço, realizar a manchete ou o passe com precisão na zona do distribuidor e finalizar o ataque através de passe colocado.
- Elementar - os alunos devem dominar completamente as regras e os gestos técnicos, executar o serviço por baixo e por cima, realizar o bloco conforme o movimento ofensivo do adversário e construir o ataque utilizando todos os três toques da equipa.

Educação Física - **Voleibol**

Critério	Parte do INTRODUTÓRIO	INTRODUTÓRIO	Parte do ELEMENTAR	ELEMENTAR
Conhecimentos	Conhece o regulamento do jogo: terreno de jogo.	Conhece o regulamento do jogo: terreno de jogo e sistema de pontuação.	Conhece o regulamento do jogo: terreno de jogo, sistema de pontuação, e faltas.	Conhece o regulamento do jogo: terreno de jogo e sistema de pontuação, faltas e os principais gestos de arbitragem.
Serviço	Nem sempre executa corretamente o serviço.	Executa corretamente o serviço por baixo.	Executa corretamente o serviço por baixo e com algumas dificuldades o serviço por cima.	Executa corretamente o serviço por baixo ou por cima, tentando colocar a bola propositalmente nos espaços vazios.
Defesa (Campo reduzido, 4x4)	Nem sempre executa corretamente a manchete ou o passe consoante a trajetória da bola..	Executa corretamente a manchete ou o passe consoante a trajetória da bola..	Executa corretamente a manchete ou o passe consoante a trajetória da bola, tentando colocá-la na zona do distribuidor.	Executa corretamente a manchete ou o passe consoante a trajetória da bola, colocando-a na zona do distribuidor. Executa o bloco de acordo com o movimento ofensivo do adversário.
Ataque (Campo reduzido, 4x4)	Nem sempre executa corretamente o passe ou manchete para enviar a bola para o campo adversário.	Devolve a bola ao primeiro toque para o campo adversário, utilizando com correção o passe ou a manchete.	Tenta construir o ataque utilizando os 3 toques da equipa. Utiliza corretamente o passe ou manchete (2º toque) para passar ao colega melhor colocado. Finaliza através do passe colocado.	Constrói o ataque utilizando os 3 toques da equipa. Utiliza corretamente o passe ou manchete (2º toque) para passar ao colega melhor colocado. Finaliza através do passe colocado para espaços vazios ou rematando em apoio ou suspensão.

Figura 6- Critérios de avaliação referente à UE na modalidade de Voleibol, ESP

As principais diferenças entre os critérios de avaliação das duas instituições residem na pormenorização dos níveis de habilidades dos alunos. A ESP oferece uma estrutura mais detalhada que permite uma avaliação contínua e específica do progresso do aluno, enquanto a EBHC adota uma abordagem mais geral, adequada para avaliar as competências básicas e fundamentais no voleibol. Essas diferenças refletem as adaptações curriculares e pedagógicas necessárias para atender às demandas específicas de cada contexto escolar.

Em relação à minha reflexão sobre o processo de avaliação, considero que foi uma experiência extremamente enriquecedora. Permitiu-me compreender a importância dos momentos de avaliação e a sua aplicabilidade em contexto de aula. Embora o meu papel, neste parâmetro, tenha maioritariamente de observação e apoio ao professor titular, as aprendizagens retiradas deste processo foram essenciais, especialmente no que diz respeito à partilha de informações entre docentes, de forma a garantir uma prática avaliativa eficaz, inclusiva e promotora de sucesso educativo.

Concordei, em grande parte, com os critérios de avaliação aplicados em ambas as instituições, pois

refletiam de forma justa o desempenho dos alunos. No entanto, identifiquei algumas dificuldades, particularmente no Ensino Secundário, onde existiu um desequilíbrio entre a avaliação das componentes prática e teórica. Muitos alunos demonstravam maior facilidade na vertente prática, mas enfrentaram desafios na parte teórica, o que, de certa forma, influenciou negativamente a sua avaliação final. Este facto destacava a importância de assegurar que ambas as componentes fossem avaliadas de forma equilibrada e justa.

3.3.1.1 EBHC

Os critérios de avaliação do 2º Ciclo do Ensino Básico, com foco no 6º ano, na EBHC, foram elaborados e adaptados pelo GEF de modo a proporcionar uma análise abrangente do desempenho dos alunos em várias áreas. Este sistema de avaliação é dividido em quatro componentes principais: resolução de problemas, aptidão física, conhecimentos e comunicação, sendo categorizados nos níveis introdutório (I) e elementar (E).

A resolução de problemas, como demonstrado no quadro seguinte, representa 80% da avaliação total foca-se na participação dos alunos em contexto das práticas desenvolvidas, num mínimo de 4 AF em 2 modalidades coletivas e individuais. Nela também se insere a avaliação da aptidão física (quadro 10), através dos testes de FIT Escola (Vaivém, Abdominais; Impulsão Horizontal, Senta e Alcança e Flexibilidade de Ombros), esta, na classificação de I, E Avançado (A), resultando na soma dos mesmos por zona não saudável (ZNS) e zona saudável (ZS).

Avaliação Quantitativa	Nº Atividades Físicas (Nível)
2	4 (I)
3	5 (I)
4	4 (I) + 1 (E)
5	3 (I) + 2(E)

Quadro 9- Critérios de avaliação referentes à resolução de problemas

Nível Qualitativo	Critérios
Introdutório	Realiza 3 testes na ZS
Elementar	Apresenta ZS no vaivém + 3 testes
Avançado	Apresenta 5 testes na ZS

Quadro 10- Critérios de avaliação por níveis referentes á aptidão física.

A avaliação dos conhecimentos, que corresponde a 10% da nota final, é realizada através da observação direta do conhecimento dos alunos sobre regras e técnicas em situações de jogo. Neste parâmetro entra, em caso de atestado médico, a realização de testes e ou trabalhos individuais/ coletivos, o que não veio a ser necessário durante todo o período de estágio.

Avaliação Quantitativa	Critérios
2	Revela pouco conhecimento dos conceitos, regras, técnicas e procedimentos nas diferentes modalidades.
3	Revela conhecimento dos conceitos, regras, técnicas e procedimentos nas diferentes modalidades.
4	Revela um bom conhecimento dos conceitos, regras, técnicas e procedimentos nas diferentes modalidades.
5	Revela muito bom conhecimento dos conceitos, regras, técnicas e procedimentos nas diferentes modalidades.

Quadro 11- Critérios de avaliação referente aos conhecimentos.

A componente de comunicação, também com um peso de 10% na avaliação, avalia a capacidade dos alunos de comunicar ideias, raciocínios e procedimentos em situação de jogo, utilizando o vocabulário específico da disciplina. Os níveis de desempenho vão desde o nível 2, onde os alunos comunicam com dificuldade, até ao nível 5, onde conseguem comunicar com extrema facilidade e clareza.

Avaliação Quantitativa	Critérios
2	Em situação de jogo comunica com dificuldade ideias, raciocínios e procedimentos, não recorrendo a vocabulário específico da disciplina e de acordo com o contexto.
3	Em situação de jogo comunica com facilidade ideias, raciocínios e procedimentos, recorrendo a vocabulário específico da disciplina e de acordo com o contexto.
4	Em situação de jogo comunica com bastante facilidade ideias, raciocínios e procedimentos, recorrendo a vocabulário específico da disciplina e de acordo com o contexto.
5	Em situação de jogo comunica com extrema facilidade ideias, raciocínios e procedimentos, recorrendo a vocabulário específico da disciplina e de acordo com o contexto.

Quadro 12- Critérios de avaliação referentes à comunicação

3.3.1.2 ESP

Face aos critérios aplicados na ESP, o GEF adapta os critérios de avaliação de acordo com as normativas da instituição e de acordo com as matérias curriculares dos PNEF de acordo com os PASEO. Durante a prática da PES estive envolvido na prática pedagógica e consequente papel na avaliação dos alunos em duas turmas, como já mencionado anteriormente, do 8º e 12ºano. Sendo duas turmas de Ensino diferentes, irei apresentar os critérios de avaliação por:

A) Ensino Básico (anexo 8.1.3)

No ensino básico, os critérios de avaliação são estruturados em duas dimensões principais: Apropriação do Conhecimento e Pensamento Crítico, Criação e Expressão. Cada dimensão é subdividida em domínios específicos, e os alunos são avaliados de acordo com descritores de desempenho que variam entre 1-2 (Insuficiente/ Parte do Introdutório); 3 (Suficiente/ Introdutório); 4 (Bom/ Parte do Elementar); 5 (Muito Bom/ Elementar).

A dimensão Apropriação do conhecimento e Pensamento Crítico, apresenta o domínio das Capacidades, com um peso percentual de 65%, sendo avaliado através de observação direta da participação dos alunos em contexto aula e respetivas grelhas de registo de observação (figura 10) do desempenho dos alunos. Já a dimensão Criação e Expressão, apresenta o domínio do pensamento Crítico, criação e expressão, com um peso percentual de 35% é dividida em dois domínios: Aptidão física (10%) e Conhecimentos (25%).

B) Ensino Secundário (anexo 8.1.4)

No ensino secundário os critérios de avaliação, seguem a estrutura do ensino básico, no entanto com um maior detalhe e exigência. Os alunos deste nível de ensino, para além da componente prática obrigatória, também foi exigido e totalizado com 20% da nota final, um trabalho de grupo com um tema adaptado à disciplina e sugerido aos professores titulares. A partir deste ciclo, a avaliação dos alunos varia entre: 0-9 (Insuficiente/ Parte do Introdutório), 10-13 (Suficiente/ Introdutório), 14-17 (Bom-Parte do Elementar), 18-20 (Muito Bom/ Elementar).

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

4.1 Projeto educativo

O Projeto Educativo de Escola é a forma mais nobre de liberdade educativa de cada Escola. É, por excelência, um documento de compromisso acerca das linhas orientadoras da ação educativa; compromisso entre a política educativa nacional e a sua adequação aos interesses regionais e locais; compromisso entre os vários interesses dos protagonistas locais do processo educativo; compromisso possível entre a realidade humana, material e financeira – e a utopia (Rocha, 1996: p.103; citado no Projeto Educativo da Escola Secundária de Palmela, consultado dia 22/07/2024).

Sobre o Projeto Educativo da EBHC e da ESP, torna-se evidente que ambas as instituições partilham uma visão centrada na inclusão, no sucesso educativo e na personalização do ensino. A missão de proporcionar uma educação de qualidade, capaz de formar cidadãos conscientes e participativos, é um objetivo amplamente reconhecido no discurso institucional. No entanto, a concretização destes princípios enfrenta desafios, especialmente no que respeita à plena aplicação da autonomia curricular e à inclusão efetiva de todos os alunos. Embora exista um esforço contínuo para adaptar o currículo às necessidades dos alunos, a sobrecarga curricular e a limitação de recursos materiais e humanos tornam difícil garantir que todos os alunos tenham acesso igualitário a uma educação personalizada.

Por outro lado, o envolvimento da comunidade educativa, um valor fundamental tanto para a EBHC quanto para a ESP, continua a ser uma área em desenvolvimento. Embora as instituições promovam iniciativas que aproximem pais e encarregados de educação, o nível de participação ativa nem sempre corresponde às expectativas definidas nos Projetos Educativos. É crucial que o envolvimento de toda a comunidade escolar seja fortalecido para alcançar os objetivos traçados. No entanto, apesar destes desafios, o compromisso com a melhoria contínua é evidente, tanto nas práticas pedagógicas como na gestão escolar, com ambos os projetos focados em garantir a qualidade e a inovação no processo de ensino-aprendizagem.

4.1.1 EBHC e Agrupamento de Escolas de Palmela

A EBHC pertence ao Agrupamento de Escolas de Palmela, sendo a sua base. Como tal, o lema, a missão, princípios e valores são comuns a todas as instituições que ao agrupamento fazem parte.

- **Missão**

O Agrupamento de Escolas de Palmela tem como missão o ensino, numa perspetiva de qualidade, rigor e eficácia, contribuindo para formar cidadãos participativos e despertos para a vida económica, social e cultural do país.

- **Visão**

O Agrupamento deve mobilizar todos na melhoria do desempenho individual, no reforço da formação e da procura constante da integração de todos os seus elementos, projetando-se como referência em matéria de escolas inclusivas e afirmando-se, quer pela defesa dos valores do meio em que está inserido, quer pela capacidade de inovação, eficiência e dinamismo.

- **Valores**

Procurar valores de qualidade, de inovação, de eficácia, de respeito, de tolerância, de liberdade, de solidariedade, de sustentabilidade, de responsabilidade e de responsabilização.

4.1.2 ESP

O Projeto Educativo da ESP reforça um conjunto de princípios e valores essenciais para a formação de uma escola inclusiva. Assume como objetivo a promoção de uma cultura de escola de excelência, onde todos participam e aprendem, em condições de equidade e igualdade de oportunidades. Tendo como referência uma cultura científica e artística de base humanista e partindo do Projeto de Intervenção da Diretora, dos relatórios das equipas inspetivas e dos relatórios do observatório da escola, entre outros, construindo, para o próximo triénio, um instrumento agregador dos interesses da política educativa nacional e das reais necessidades da escola, centrado na qualidade do serviço educativo, na formação cidadã, na gestão, liderança e projeção local e (trans)nacional da escola, de onde sobressaem os princípios da inovação pedagógica e da afirmação da sua identidade, enquanto comunidade de aprendizagem.

- **Lema**

O lema definido é: Construir em partilha-Partilhar para crescer. Remetendo para o valor do trabalho colaborativo na construção da escola pretendida – uma escola inclusiva de excelência. Sem o envolvimento de todos os docentes, técnicos especializados, auxiliares de ação educativa, encarregados de educação, pais e instituições e serviços da comunidade não será possível cumprir com os objetivos propostos. Estes são os pontos chave, definidos para crescimento da Escola.

- **Missão**

Garantir a todos uma aprendizagem que capacite os alunos para a construção do seu projeto de vida académico, pessoal e profissional e que contribua para o desenvolvimento de cidadãos livres e conscientes, capazes de garantir a coesão social e de participar na construção do bem comum.

- **Princípios e Valores**

- Proporcionar a todos o acesso ao currículo, à participação e à qualidade das aprendizagens.
- Promover o sucesso educativo e diminuir a taxa de abandono escolar.
- Dispor da autonomia curricular concedida às escolas para o desenvolvimento de um currículo adequado ao contexto específico e às necessidades dos alunos.
- Desenvolver uma cultura de cooperação, articulação e de partilha, que se evidencie na qualidade e eficiência educativas, nas relações interpessoais e na ligação à comunidade.
- Promover uma cultura de envolvimento dos pais e encarregados de educação no processo educativo dos seus educandos e na vida da comunidade escolar.
- Desenvolver as competências previstas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- Criar as condições para que todos desenvolvam as competências necessárias para a prática de uma cidadania ativa ao longo da vida.
- Contribuir para a melhoria de condições de trabalho que favoreçam o desenvolvimento pessoal e, por inerência, aumentem a qualidade do serviço público de educação.
- Praticar uma gestão racional dos recursos humanos, organizacionais e da comunidade, colocando-os ao serviço da promoção da aprendizagem de todos.
- Promover o contínuo aperfeiçoamento das práticas de autoavaliação e monitorização, diagnosticando os seus pontos fracos e fortes, constrangimentos e oportunidades de melhoria.

4.2 Desporto Escolar

Em Portugal, o desporto escolar é regulamentado pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, que estabelece o enquadramento legal das atividades desportivas nas escolas. Este diploma sublinha a importância do desporto escolar no desenvolvimento integral dos alunos, promovendo não só a saúde física, mas também a socialização, o trabalho em equipa e a disciplina. Através da prática desportiva, os estudantes têm a oportunidade de desenvolver competências motoras, psicológicas e sociais que são essenciais para a sua formação como indivíduos equilibrados e cidadãos ativos.

O processo de coadjuvância nos grupos de DE permitiu observar e participar na dinâmica dos treinos e atividades desportivas, proporcionando uma aprendizagem prática e direta. Este acompanhamento permitiu adquirir experiência na gestão de grupos, na verificação das metodologias de vários professores nas suas abordagens à modalidade.

4.2.1 EBHC

Durante o processo e estágio, na instituição acima referida, não participei no processo de coadjuvância do DE, no entanto tive o papel de organização do torneio/ taça José Rocha que se definiu da participação de todas as turmas do 5º ao 9º ano de escolaridade, ao longo de todo o ano letivo. Os jogos foram realizados em dois horários: terça das 11:40 à 13:15 e das 15:00 às 16:30. As modalidades envolvidas foram: futsal, basquetebol, andebol, voleibol e jogo do Queimado (5 e 6ºano).

O principal objetivo desta atividade, para além da sentida homenagem à pessoa José Rocha, é também de inculcar uma responsabilidade ética e desportiva aos alunos, fornecendo assim uma competição com maior margem temporal e abrangente, permitindo que os alunos tenham mais prática da atividade física e competitiva no decorrer de todo o ano letivo. De realçar que a hora dos jogos dos alunos não afetava o decorrer de outras aulas pois, estes, eram realizados fora do seu horário escolar.

4.2.1.2 – Atividades Jogos Escolares

15 de dezembro 2023 – Torneio Interescolar de Ténis de Mesa

No dia 15 de dezembro de 2023, ocorreu no pavilhão José Rocha, da Escola Hermenegildo de Capelo, o torneio de Ténis de Mesa, uma das competições internas da escola que também serviu como apuramento para o torneio interescolar. O evento decorreu durante o período da manhã, entre as 08:00 e as 13:00, e contou com a participação de 50 alunos. Estes foram divididos por escalões, desde Infantis B a Iniciados, organizados em grupos que competiram até às meias-finais e finais. Os dois primeiros classificados de cada escalão e género foram apurados para a fase seguinte. Durante o torneio, enquanto professor estagiário desempenhei um papel essencial, sendo responsável pela montagem do espaço, incluindo a colocação das mesas de Ténis de Mesa e das divisórias. Adicionalmente, acompanhei os alunos às mesas de jogo atribuídas e prestei apoio aos elementos da arbitragem.

18 de março 2024 – Torneio Atletismo da escola Hermenegildo de Capelo

No dia 18 de março de 2024, realizou-se na Escola Básica Hermenegildo de Capelo o torneio de atletismo, que tinha como objetivo apurar os alunos para o encontro inter-escolas a realizar-se numa fase mais avançada das atividades dos JDE. As provas decorreram em simultâneo no pavilhão José

Rocha e no Polidesportivo da escola, com início às 08:15 e término às 13:30. A atividade contou com a participação de todos os professores do GDEF distribuídos pelas várias modalidades: Salto em Altura, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso, Corrida de Velocidade, Milha e Corrida de Estafetas. O meu papel foi o de acompanhar os alunos às provas definidas, cronometrar os tempos nas corridas de velocidade e estafetas, e também organizar estas provas.

22 de março de 2024 – Torneio JDE Interescolar de Ténis de Mesa

No dia 22 de março de 2024, decorreu no pavilhão José Rocha, da Escola Básica Hermenegildo de Capelo, a prova regional de Ténis de Mesa. Além da escola organizadora, participaram também a Escola Secundária de Palmela, a Escola Secundária do Pinhal Novo e a Escola Básica José Saramago. Foram disputados jogos em vários escalões, desde o Infantil B até ao Juvenil. Enquanto professor estagiário desempenhei um papel fundamental na organização do evento, sendo responsável pela montagem e divisão do espaço, preparação das mesas de jogo e respetivas mesas de arbitragem. Além disso, fiquei encarregue da receção e acompanhamento das escolas participantes, bem como da coordenação e apoio às arbitragens dos jogos.

Inter-Escolas Regional – Andebol 9ºAno de escolaridade

No dia 20 de Março de 2024, referente ao final do 2º Período Escolar, decorreu na Escola José Saramago no Poceirão, o encontro entre as escolas do concelho, que combinava os apurados dos jogos desportivos escolares, na fase interna, em uma competição entre si. Teve início às 09:30 e término ao 12:30. A escola Hermenegildo de Capelo, contou com a presença de 2 equipas, uma feminina e outra masculina. 7 alunas e 7 alunos. 3 Professores. O torneio ficou dividido no feminino, entre 3 equipas, tendo a Escola Hermenegildo de Capelo atingido o 1º lugar; já no masculino, disputaram os lugares de pódio 5 equipas, tendo a escola Hermenegildo de Capelo, atingido o 3º lugar.

A função desempenhada foi a de acompanhamento dos alunos, focalizado no grupo masculino, acompanhando e orientando os alunos durante todo o encontro de escolas. Foi uma manhã desportiva com uma boa participação dos alunos da escola e uma organização, também ela, muito boa. Para além dos resultados desportivos, também foram criados bons momentos entre os docentes e respetivos alunos.



Figura 7- Alunos da EBHC, participantes no torneio Regional de Andebol, Professora Josefina Faria, Professor Estagiário Bruno Ferreira, ano letivo 2023/2024

Corta-Mato Distrital, Desporto Escolar

No dia 23 de fevereiro de 2024, ocorreu no Parque Urbano da Várzea, em Setúbal, o Corta-Mato Distrital. A escola foi representada por 16 alunos, distribuídos pelos escalões de Infantis a Iniciados, tanto no género masculino como feminino. O papel do professor estagiário incluiu o acompanhamento dos alunos desde o local de partida até à receção na meta, assegurando também o acompanhamento geral de todos os participantes. À chegada ao local, foram distribuídas camisolas identificativas e lanches/águas aos alunos, que foram depois direcionados para a zona de espera. Durante o evento, os professores mantiveram-se atentos às corridas e às chamadas dos escalões, informando os alunos atempadamente para realizarem o aquecimento e dirigirem-se para a linha de partida.

Além das excelentes provas realizadas pelos alunos da escola, a colaboração entre os professores foi fundamental para o sucesso da atividade, garantindo que tudo decorresse conforme o planeado. O evento contou com a participação de todas as escolas aderentes ao Corta-Mato Distrital.



Figura 8- Prova Distrital do Corta-Mato, DE, ano letivo 2023/2024

Dia mérito-desportivo Taça José rocha – 5 junho 2024

No passado dia 5 de junho de 2024, decorreu, no Parque Urbano da Albarquel, em Setúbal, uma atividade destinada a valorizar o mérito de participação e os resultados desportivos obtidos ao longo do ano por cada turma da Escola Hermenegildo de Capelo, no âmbito da Taça José Rocha, disputada ao longo do ano na instituição. Assim, neste dia estiveram representadas turmas do 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade. As atividades, desenvolvidas ao longo de todo o dia, das 09:30 às 16:30, incluíram modalidades náuticas, como passeios de kayak, canoagem e stand-up paddle. Foram também praticados jogos de basquetebol, voleibol de praia, futebol de praia e frisbee.

Neste contexto, participaram todos os professores do GEF, os diretores de cada turma envolvida, e um instrutor do Clube Náutico de Setúbal, de modo a garantir o sucesso e a segurança das atividades. O papel do professor estagiário nesta atividade foi o de controlar e organizar os alunos, numa primeira fase, durante a distribuição dos alunos pelas atividades. Posteriormente, fui destacado para supervisionar o futebol de praia e acompanhar os alunos durante os banhos lúdicos.

A nível pessoal, considero que esta atividade, inserida no plano anual de atividades e organizada pelo grupo de EF, correu muito bem. Todos os registos, por parte dos participantes, foram extremamente positivos, o que permitiu fortalecer os laços entre os alunos e proporcionou-lhes momentos de prática física e aprendizagens diferentes daquelas a que estão habituados no contexto sala de aula.



Figura 9- Professores e Alunos da EBHC em atividades náuticas, referentes ao dia José Rocha, ano letivo 2023/2024

4.2.2 ESP

Na escola, as atividades de desporto escolar, estão organizadas no horário das 11:40 às 13:00, um período designado para os grupos de expressões, onde todos os alunos tiveram a oportunidade de participar em diversas modalidades desportivas. Este horário estratégico permitiu uma adesão significativa dos alunos, integrando as atividades físicas na sua rotina escolar diária.

4.2.2.1 Coadjuvância Grupos Equipa

Durante o processo de estágio, tive a oportunidade de acompanhar três modalidades: Futsal, Boccia e DE-Escola Ativa. Esta experiência permitiu-me vivenciar diferentes contextos desportivos e acompanhar de perto o trabalho dos professores responsáveis por cada modalidade.

No caso do Futsal, a modalidade foi lecionada pelo professor NF. No início do ano letivo, enquanto colaborador na coadjuvação, participei diretamente nos treinos, contribuindo para a transmissão de conteúdos relacionados com o treino e seguindo as orientações metodológicas indicadas pelo professor NF, especialmente no que diz respeito ao modelo de jogo a ser aplicado. Embora não tenha acompanhado competições externas, estive presente em treinos e torneios internos.

Relativamente ao DE - Escola Ativa, esta foi uma modalidade nova na escola, introduzida este ano sob a responsabilidade do professor SF. O objetivo principal desta disciplina é proporcionar aos alunos uma prática mais lúdica das modalidades do currículo de EF com o intuito de aumentar os níveis de atividade física diária, melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho dos alunos na disciplina. Durante o ano, o professor SF e os estagiários organizaram várias atividades, como o torneio de basquetebol 1x1 e o torneio de lançamentos, realizados nos intervalos da manhã, nos dias 14, 21 e 28 de maio de 2024. Outra iniciativa foi a introdução do futvôlei, que culminou num torneio interturmas no dia 13 de junho de 2024. Além disso, foram realizadas atividades de condição física no miniginásio.

A modalidade de Boccia, coadjuvada pelo professor RC, destacou-se pelo seu caráter inclusivo e

acessível. O Boccia é um desporto adaptado, especialmente concebido para pessoas com deficiências motoras severas, promovendo a igualdade de oportunidades no desporto escolar. No âmbito da disciplina de DE, o Boccia é acessível a todos os alunos, independentemente de terem ou não deficiência. Acompanhando esta modalidade, pude observar a importância da preparação detalhada das atividades e do suporte individualizado, garantindo que todos os alunos pudessem participar plenamente. Um dos momentos de destaque foi o torneio de apuramento individual de Boccia, realizado no dia 14 de março de 2024, no Pavilhão Municipal das Manteigadas, em Setúbal, das 09:00 às 13:00. Nesta competição, os resultados obtidos foram um 3º lugar (RP) e um 1º lugar (MG). O meu papel consistiu no acompanhamento dos alunos e no apoio ao professor durante todo o período competitivo.



Figura 10- Torneio de Apuramento Singulares, Boccia DE, Pavilhão das Manteigadas, Setúbal, 2023/2024

4.2.2.2 Atividades Jogos Escolares

Atividade Orientação – “Orienta-te” – 25, outubro 2023

No dia 25 de outubro de 2023, foi realizada uma atividade, sob a modalidade de orientação, programada pelo grupo-equipa do desporto escolar de Orientação, a nome do professor responsável pela mesma, José Paulo Pinho. O local definido para a atividade, foi o parque Venâncio Costa e Lima localizado nas encostas do Castelo de Palmela, por ser um local onde já existe mapa cartográfico e pelo vasto reconhecimento do terreno, por parte dos docentes organizadores da atividade. A atividade destinava-se às 5 turmas da Escola Secundária de Palmela, no dia 25 de outubro, e às escolas Hermenegildo de Capelo, Escola Secundária do Pinhal Novo e Escola José Saramago.

A minha função na atividade, foi estar presente no posto/ponto C (foto em anexo), onde estava encarregue de entregar o mapa e apresentar aos alunos as características do percurso indicado, assim como, receber o final das suas provas, encaminhando-os para o ponto seguinte ou local de encontro.



Figura 11- Atividade "Orienta-te", ponto de distribuição de mapas e verificação de pontos

Torneio Interturmas, Boccia

No dia 12 de dezembro de 2023, realizou-se, na Escola Secundária de Palmela, no espaço do Miniginásio, o torneio interturmas referente à modalidade de Boccia. Teve início às 09:00 e término às 12:00. O torneio contou com a presença de alunos das turmas do 8^ªA, 10^ºGPSI, 11^ºGPSI, 10^ºB, 9^ªA e 12^ºF. de realçar que apenas um dos alunos, presentes no torneio, praticava a modalidade em contexto de desporto escolar. A estrutura do torneio foi idealizada e realizada em fases de grupos, compostos pelos alunos do 8 e 9 ano, e 10^º, 11^º e 12^º entre si. O formato dos jogos foi em individuais de 3 parciais. O vencedor do torneio foi o aluno Rodrigo Prates do 10^ºano.

O papel do professor estagiário foi o de montagem e preparação do campo de Boccia e acompanhamento do torneio juntamente com os outros dois professores. RC e SF.

Torneio Interturmas, Futsal

No dia 22 de março de 2024, ocorreu no campo do Palmelense futebol clube o torneio de interturmas, referente aos 9^ºanos de escolaridade. Teve início às 09h:00 e término às 11:30h. Os professores responsáveis foram: NF e Bruno Ferreira. O regulamento da Escola para a modalidade defende que cada turma pode levar, por equipa, apenas 8 elementos, daí a turma A ter sido dividida em 2 equipas derivada à alta taxa de participação dos elementos masculinos. Contou com a presença somente do escalão masculino e teve a participação das turmas A, A2, B, C e D.

Torneio Inter turmas, Frisbee

No dia 14 de dezembro de 2023, ocorreu no campo do Palmelense futebol clube o torneio de interturmas na modalidade de Frisbee, para as turmas do ensino Secundário. Teve início às 08.15 e término às 12:50h. Os professores responsáveis pela organização dos jogos foram: Bruno Ferreira, Henrique Matos, Sandro Ferreira e Sérgio Ferreira. O papel do professor estagiário foi o de acompanhamento dos alunos no campo 3 e organização do torneio em parceria com os outros professores responsáveis.

Torneio Inter turmas, FutVolei

No dia 23 de fevereiro de 2024, ocorreu no campo do Palmelense futebol clube, o torneio de fim de ano, interturmas na modalidade de futvolei, originada pela modalidade de DE Escola Ativa. Os professores responsáveis foram: SF, Henrique Matos, Bruno Ferreira e SF. Teve início às 08:30 e término ao 13:30. A estrutura do torneio foi com a montagem de 5 campos, tendo 1 professor ficado responsável pelo acompanhamento e organização desse mesmo espaço. Contou com a presença de 82 alunos, das turmas do 7º e 10º ano femininos e do 7º, 8º e 10º masculinos.

O papel do professor estagiário foi o de organização e acompanhamento dos jogos do grupo do 7º ano masculino.



Figura 12- Plano de jogos dos 7ºano, no torneio de futvolei, ESP 2023/2024

4.4 Direção de Turma

A direção de turma é uma componente essencial na organização escolar, desempenhando um papel crucial na coordenação e acompanhamento pedagógico dos alunos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho, que regulamenta a autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, sublinha-se a importância da direção de turma na gestão escolar e no acompanhamento do percurso educativo dos alunos.

Durante a PES, o acompanhamento do trabalho da direção de turma revelou-se uma experiência crucial para o desenvolvimento de competências essenciais na gestão de turmas e na comunicação com os diferentes intervenientes no processo educativo. A observação da professora RR, na sua função de diretora de turma, permitiu-me compreender a complexidade desta função, que não se limita apenas ao acompanhamento escolar, mas exige também uma forte capacidade de organização e intervenção na resolução de problemas.

Através da participação em reuniões de conselho de turma e com encarregados de educação, tornou-se evidente a importância da articulação entre os diversos agentes educativos para assegurar o sucesso dos alunos. A capacidade de estabelecer um diálogo eficaz com os encarregados de educação é um aspeto central na gestão de turma, uma vez que favorece um ambiente de confiança entre a escola e

as famílias, facilitando a resolução de situações administrativas, como a justificação de faltas ou a gestão de baixas médicas e atrasos.

Refletindo sobre esta experiência, considero que o acompanhamento da direção de turma foi determinante para o meu desenvolvimento enquanto futuro docente. A prática observada demonstrou que a liderança pedagógica eficaz requer uma postura proativa, tanto na prevenção de problemas como na implementação de estratégias que promovam o sucesso educativo. O elevado desempenho académico da turma, aliado à ausência de incidentes significativos, foi, em grande parte, facilitado pela gestão atenta e equilibrada da professora RR. A sua capacidade de monitorizar o percurso escolar dos alunos e de intervir de forma rápida e eficaz quando necessário, contribuiu para um ambiente de aprendizagem saudável e produtivo.

Neste sentido, esta experiência reforçou a relevância da direção de turma como um elemento fundamental para a garantia de um acompanhamento contínuo e personalizado dos alunos. A função de diretor de turma vai além da gestão de questões administrativas, promovendo a criação de um espaço de apoio e desenvolvimento para os discentes, algo que pretendo aplicar e desenvolver no futuro, enquanto docente responsável por uma turma.

5. Área IV- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

ATITUDES DOS ALUNOS SEM DEFICIÊNCIA DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO, PÚBLICO, EM RELAÇÃO À INCLUSÃO ANTES E DEPOIS DE UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE PARADESPORTO

Bruno Miguel Nascimento Ferreira [1], Fábio Saraiva Flôres [2,3], Renata Matheus Willig [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development, Instituto Piaget de Almada

[3] Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), 4900-347 Viana do Castelo, Portugal

Resumo

Enquadramento: As atitudes dos alunos são elementos importantes para a inclusão de estudantes com deficiência nas escolas e, neste caso, em específico na disciplina de Educação Física. Isto porque, a forma como a diversidade é percebida e aceite perante a comunidade escolar tem um impacto na eficácia da inclusão. **Objetivos:** Analisar as atitudes de alunos do ensino Básico e Secundário, público, em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física antes e depois da participação numa aula paradesportiva. **Métodos:** Participaram no estudo 63 alunos, sendo 25 do 8ºano e 38 do 12ºano de escolaridade. Foi aplicado o questionário Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education – Revised (CAIPE-R), versão adaptada para português em dois momentos, uma semana pré e uma semana pós a intervenção (aula de educação física sobre a modalidade de voleibol sentado). Para comparar os momentos pré e pós intervenção fez-se, primeiramente, uma análise descritiva das variáveis e posteriormente o teste não Paramétrico de Wilcoxon para comparar as atitudes gerais da Educação Física, atitudes específicas e globais. **Resultados:** Verificaram-se diferenças significativas nas atitudes gerais da EF das meninas antes e depois da aula paradesportiva, bem como na subanálise das atitudes específicas dos estudantes das turmas com alunos com deficiência. **Conclusões:** A inclusão de atividades paradesportivas nas aulas de EF aparenta ser uma ferramenta parcialmente eficaz na promoção das atitudes positivas em relação à inclusão entre alunos sem deficiência.

Palavras-chave: Inclusão; Educação Física; Paradesporto; Pessoas com deficiência; Pessoas sem Deficiência; CAIPE-R.

ATTITUDES OF NON-DISABLED PUBLIC PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS INCLUSION BEFORE AND AFTER A PHYSICAL EDUCATION LESSON ON PARA- SPORTS

Abstract

Background: Students' attitudes are important elements to including students with disabilities in schools and, in this case, specifically in Physical Education. It is because how diversity is perceived and accepted by the school community impacts the effectiveness of inclusion. **Objectives:** To analyze public primary and secondary school students' attitudes towards including students with disabilities in physical education classes before and after participating in a para-sports class. **Methods:** A total of 63 public school students participated in the study, 25 from the 8th and 38 from the 12th grades. The Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education - Revised (CAIPE-R) questionnaire, adapted to Portuguese by Campos, Ferreira, and Block (2013), was administered on 8 and 9 - 22 and 23 April 2024, while the practical intervention on sitting volleyball took place on the 15th and 16th of the same month. To compare the pre-and post-intervention moments, the independent variables were first descriptively analyzed and then the Wilcoxon non-parametric test was used to compare general attitudes to PE, specific attitudes, and global attitudes. **Results:** There were significant differences in the general attitudes to PE before and after the para-sport lesson, as well as in the sub-analysis of the classes with students with disabilities. In addition, specific attitudes were significantly different in classes without disabled students. **Conclusions:** Including para-sports activities in PE lessons is an effective tool for promoting positive attitudes towards inclusion among students without disabilities. A study with a broader scope in terms of sample size, study cycles, and geographical areas would enrich the subject.

Keywords: Inclusion; Physical Education; Para-sport; People with disabilities; People without disabilities; CAIPE-R.

5.1 Introdução

A Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei n.º 46/86 de 14 de outubro, assume um papel crucial em Portugal, delineando os princípios e a organização do sistema educativo nacional. Inspirada pela Constituição da República Portuguesa, esta lei define os objetivos fundamentais da educação, destacando o desenvolvimento integral da personalidade, o acesso à cultura, a formação para a cidadania e a preparação para o mercado de trabalho (Lei n.º 46/86, artigo 2.º). Alinhada com os princípios da Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994), a Lei de Bases do Sistema Educativo reforça o compromisso com a educação inclusiva. A Declaração de Salamanca insta os governos a adotarem legislação que promova a educação inclusiva, reconhecendo o papel crucial das escolas regulares na educação de alunos com necessidades educativas especiais (NEE). Este paradigma ressalta a importância de incluir todos os alunos no sistema educacional, independentemente das suas características individuais, e de gerir a diversidade como um ponto de partida para a prática educativa (Ainscow, 1995; Correia, 2001; Rodrigues, 2001).

Uma escola inclusiva é um sistema de educação e ensino no qual os alunos com NEE, incluindo os alunos com deficiência, são educados em ambientes de salas de aula regulares, apropriadas para a sua faixa etária, junto de colegas sem deficiência, recebendo ensino e apoio de acordo com as suas capacidades e necessidades individuais (Porter, 1994). De acordo com a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD, 2010) e a Organização das Nações Unidas (OMS, 2006), pessoas com deficiência são aquelas que possuem incapacidades

prolongadas de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, que, em interação com variadas barreiras, podem comprometer a sua efetiva participação na sociedade, em igualdade de condições com outros cidadãos.

Dessa forma, uma verdadeira escola inclusiva precisa adaptar-se à nova realidade, aderindo a uma filosofia de respeito pela diversidade. Para isso, é importante que a escola tenha ou adquira os recursos, técnicas e materiais necessários para intervir de uma forma efetiva e especializada, nos momentos em que as crianças e jovens necessitarem (UNESCO, 1994). Correia (2005) salienta que o conceito de inclusão valoriza uma educação apropriada, devendo esta não apenas respeitar as características e necessidades dos alunos, como também levar em consideração as características e necessidades dos ambientes onde estes interagem.

As atitudes das crianças sem NEE e a sua preparação para aceitar, coexistir e cooperar com os seus pares com NEE na mesma sala de aula de uma escola regular são um dos fatores mais importantes para o sucesso da inclusão no contexto educativo (Block e Vogler, 1994; Sherrill, 2003; Slininger et al., 2000). As atitudes positivas podem, em grande medida, influenciar positivamente a partilha de espaços e de atividades entre crianças com e sem NEE (Slininger et al., 2000), assim como uma abordagem positiva dos professores de EF no ensino das crianças com NEE (Jansma e French, 1994). Por outro lado, comportamentos negativos e um baixo nível de aceitação dos alunos com NEE representam barreiras de atitudes que podem prejudicar todo o processo inclusivo (Frese e Yun, 2007). Uma educação para todos é sinónimo de educação inclusiva (Santos, 2004), ou seja, uma educação que especialize em todos os alunos, inclusive naqueles com deficiências mais acentuadas. Neste sentido, é necessário analisar o conceito de inclusão, considerando que o período escolar oferece as maiores oportunidades de inclusão.

Segundo Tilstone, Florian e Rose (2003), existem três dimensões de formação que devem ser consideradas para que os professores estejam capacitados a promover uma educação inclusiva e consigam implementar, de forma coerente e eficaz, diferentes estratégias de intervenção, com vistas a tornar as escolas mais integradas e inclusivas. A primeira dimensão é o conhecimento teórico, que consiste no domínio das bases teóricas sobre a inclusão, possibilitando intervenções sustentadas e produtivas, além do entendimento sobre o desenvolvimento e a aprendizagem de alunos com condições diferenciadas. A segunda dimensão é a das competências, relacionada com o saber fazer, ou seja, é o conhecimento específico que o professor deve ter para que consiga conduzir da melhor forma os diferentes processos educacionais. Dentro desta dimensão, insere-se a avaliação, o planeamento e a intervenção. Por fim, a última dimensão é a das atitudes, que nos indica que de pouco serve os saberes e as competências se os professores não tiverem atitudes positivas face às possibilidades de progresso dos alunos.

A inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física é uma temática de extrema relevância, pois promove a equidade de oportunidades no contexto educacional. Este estudo propõe-se a analisar as atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário, pertencentes ao sistema público de ensino, em relação à inclusão de alunos com deficiência, antes e depois de uma aula de Educação Física sobre paradesporto, especificamente voleibol sentado. Além disso, busca-se investigar como as variáveis de género e ano escolar podem influenciar essas atitudes.

5.2 Materiais e métodos

5.2.1 Amostra

A amostra, por conveniência, foi composta por 63 alunos de uma Escola Secundária inserida no concelho de Palmela, distrito de Setúbal. Entre os participantes 26 eram do género masculino e 39 do género feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 21 anos (média de idades 16 anos, desvio padrão 2,15). Todos estavam matriculados no ano letivo de 2023/2024. As turmas, envolvidas na amostra são uma do 8º ano de escolaridade do ensino básico regular, e duas do 12º ano do Ensino secundário dos cursos de Ciências e Tecnologias.

Os critérios de inclusão para a participação no estudo foram regularmente frequência regular nas aulas de Educação Física e aceitação voluntária, acompanhada da devida autorização para participar. Por outro lado, os critérios de exclusão incluíam a ausência em algum dos momentos da aplicação do questionário e/ou da aula paradesportiva. Todos os participantes do estudo aceitaram, de forma voluntária fazer parte do mesmo, mantendo o anonimato no tratamento dos dados e exposição dos mesmos.

5.2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

O estudo recebeu a aprovação da Comissão de Ética institucional (P33-S53-10/2023) e foi conduzido em conformidade com os princípios de Helsinque. Numa fase inicial do projeto, o mesmo foi discutido e apresentado com o docente cooperante da instituição que viria, o estudo, a ser aplicado. De seguida, foram entregues autorizações à direção da Instituição de ensino, e aos professores titulares das turmas envolvidas, estabelecendo, desde então um cronograma para a implementação dos três momentos (1ª semana o questionário, semana seguinte aula paradesportiva de voleibol sentado e 3ª semana a aplicação, novamente, do questionário). Em seguida, os alunos foram convidados a participar no estudo e com as devidas autorizações dos encarregados de Educação, que consistiu em uma explicação abrangente do consentimento informado, do objetivo e aplicabilidade do mesmo.

O Questionário foi aplicado em dois dias consecutivos nos dias 08 e 09 de abril (1ª semana), 22 e 23 de abril (3ª semana). Já a aula paradesportiva foi planeada e organizada em conjunto com os professores da instituição de ensino Secundário e os investigadores responsáveis, e foi aplicado nos dias 15 e 16 de abril (2ª semana).

Questionário - Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R)

Este questionário, elaborado e validado por Block (1995) e traduzido para língua portuguesa, adaptado por Campos, Ferreira e Block (2013) é de caráter experimental/exploratório e sociométrico, constituído por onze itens (atitude global da educação física) com níveis de acordo ou desacordo subdividido em duas subescalas: atitudes gerais face à Educação Física (6 questões – da 1 a 6) e atitudes específicas face às alterações das regras (5 questões - da 7 até 11). Para responder as perguntas, é utilizada uma escala de Lickert de 4 pontos (1= Não, 2 = Provavelmente não; 3 = Provavelmente sim, 4 = Sim). Para o cálculo da subescala, foi feito um cálculo individual para a atitude geral foram calculadas as questões 1 a 6, para a atitude específica as questões 7 a 11 e, para a atitude global da EF todas as questões (1 a 7). Em ambos os períodos analisados, pré e pós intervenção, a questão nº2 foi substituída pela questão 2 convertida.

Ainda o instrumento apresenta uma ficha de identificação dos dados pessoais (iniciais do ano, idade, data de nascimento, sexo, turma e ano). Complementarmente, apresenta 6 grandes itens acerca de: i) conhecer alguém com deficiência ou NEE; ii) ter na turma colega com deficiência ou NEE; iv) ter nas aulas de educação física colega com deficiência ou NEE; v) identificar a sua autopercepção de competitividade; vi) experiência com alguma modalidade desportiva para pessoas com NEE; e vii) ter assistido alguma modalidade ou evento desportivo para pessoas com deficiência ou NEE.

Aula Paradesportiva de Voleibol Sentado

A parte experimental desenvolvida foi uma aula sobre Paradesporto, especificamente sobre a modalidade de voleibol sentado. Esta foi estruturada à semelhança das demais aulas da matéria do voleibol (parte inicial, parte fundamental e parte final). Na parte inicial foi descrito o objetivo da aula e, realizada uma breve apresentação da modalidade. Já na parte fundamental foram desenvolvidas atividades com caráter mais introdutório da modalidade (deslocamento e compreensão das regras básicas), tendo sido finalizada com um momento de jogo. Como término da aula realizou-se uma reflexão final e esclarecimento de dúvidas.

5.3 Análise Estatística

A análise estatística foi realizada através do Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), na versão 28,0, com nível alfa de significância de 5%. Foi realizada uma estatística descritiva para as variáveis de idade, experimentou modalidade desportiva para pessoas com deficiência, assistiu modalidade desportiva para pessoas com deficiência e nível de competitividade. Posteriormente, após verificada a normalidade dos dados, foi realizado o teste não paramétrico de duas amostras relacionadas, nomeadamente o teste de Wilcoxon, de modo a comparar as diferenças das atitudes (global, gerais da EF e específicas) dos alunos antes e depois da vivência da aula paradesportiva, tendo sido analisados as seguintes variantes: Comparação entre pré e pós para as categorias analisadas num cômputo geral, de acordo com o ano de escolaridade, género e turmas com e sem aluno(s) com pessoas com deficiência.

5.2.3 Resultados

A tabela 1 apresenta a distribuição das idades dos alunos participantes. As idades são compreendidas entre os 13 anos de idade e os 21 anos. A maior percentagem ficou localizada na faixa etária dos 17 anos e a menor nos 21 anos.

Tabela 1. Estatística descritiva das idades, após intervenção.

Idades	Frequência	Percentagem (%)	N
13	15	23,8	63
14	10	15,9	
17	20	31,7	
18	17	27	

A tabela 2 apresenta a comparação quanto a vivência e observação de modalidades desportivas para pessoas com deficiência, antes e depois da intervenção, em aula paradportiva. Como esperado, denotou-se um aumento na porcentagem de alunos que experimentaram e assistiram a modalidades para pessoas com deficiência.

Tabela 2. Estatística descritiva, comparativa entre pré e pós para as categorias analisadas.

Categorias CAIPE-R		Pré-intervenção (N=63)		Pós-intervenção (N=63)	
		Frequência a	Porcentagem (%)	Frequência a	Porcentagem (%)
Experimentou MD para PcD	Sim	16	25,4	53	84,1
	Não	47	74,6	10	15,9
Assistiu a MD para PcD	Sim	26	41,3	30	52,4
	Não	37	58,7	33	47,6
Nível de competitividade	MC	10	15,9	10	15,9
	MMC	46	73	48	76,2
	NC	7	11,1	5	7,9

MD- Modalidade Desportiva; PcD- Pessoa com deficiência; MC- Muito competitivo; MMC- Mais ou menos competitivo; NC- Não competitivo

A tabela 3 apresenta a comparação dos valores de média e mediana das atitudes em relação a inclusão de alunos com deficiência Pré e Pós-intervenção. A análise demonstra ter havido um aumento significativo na atitude geral EF após a aula do paradesporto voleibol sentado.

Tabela 3. Comparação entre pré e pós para as categorias analisadas.

Atitudes	n	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	p
		Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
Geral EF		18,90 (1,92)	19,00	19,38 (2,32)	20,00	-2,175	,030
Específica	63	17,43 (1,97)	18,00	17,27 (2,18)	17,00	-,422	,673
Global		36,33 (3,37)	36,00	36,65 (3,93)	37,00	-1,344	,179

EF- Educação Física; DP- Desvio Padrão

A tabela 4 apresenta a comparação das categorias CAIPE-R, entre anos de escolaridade, nos períodos pré e pós-intervenção. Não houve, através da análise dos dados, mudanças significativas.

Tabela 4. Comparação entre pré e pós para as categorias analisadas, de acordo com o ano de escolaridade.

AE	Atitudes	N (63)	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	p
			Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
	Geral EF		18,48 (2,22)	19,00	18,80 (2,55)	19,00	-1,051	,293
8º	Específica	25	16,68 (2,39)	17,00	16,72 (2,46)	17,00	-,203	,839
	Global		35,16 (4,15)	36,00	35,52 (4,28)	35,00	-,810	,418
	Geral EF		19,18 (1,67)	19,00	19,76 (2,11)	20,00	-1,932	,053
12º	Específica	38	17,92 (1,48)	18,00	17,63 (1,92)	18,00	-1,022	,307
	Global		37,11 (2,52)	36,50	37,39 (3,55)	38,00	-1,101	,271

AE-Ano de Escolaridade; EF-Educação Física; DP- Desvio Padrão

A tabela 5 apresenta a comparação entre as atitudes inclusivas tendo em consideração os géneros dos alunos participantes, nos períodos pré e pós-intervenção. De acordo com a análise dos dados, houve um aumento significativo na atitude geral EF após a intervenção no género feminino.

Tabela 5. Comparação entre pré e pós para as categorias analisadas, de acordo com o género.

Género	Atitudes	N (63)	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	p
			Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
	Geral EF		18,38 (2,48)	19,00	18,69 (2,75)	19,00	-,721	,471
Masculino	Específica	26	16,88 (2,47)	17,00	16,77 (2,37)	17,00	-,123	,092
	Global		35,27 (4,16)	35,00	35,46 (4,92)	36,50	-,564	,573
	Geral EF		19,27 (1,33)	19,00	19,86 (1,86)	20,00	-2,249	,024
Feminino	Específica	37	17,81 (1,45)	18,00	17,62 (1,99)	18,00	-,451	,652
	Global		37,08 (2,49)	37,00	37,49 (3,30)	38,00	-1,288	0,198

EF- Educação Física; DP- Desvio Padrão

A tabela 6 apresenta a comparação das atitudes, pré e pós aula paradesportiva, dos alunos da turma com alunos com deficiência e as turmas sem alunos com deficiência. Desta forma nas turmas com PcD houve um aumento significativo na atitude específica, enquanto nas turmas sem PcD não houve mudanças significativas.

Tabela 6. Comparação entre pré e pós para as categorias analisadas, de acordo com as turmas com PcD e sem PcD.

Turmas	Atitudes	N (63)	Pré-intervenção		Pós-intervenção		Z	p
			Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
Sem	Geral EF	43	18,74 (1,98)	19,00	19,21 (2,35)	19,00	-1,759	,079

PcD	Específica		17,00 (2,14)	17,00	17,12 (2,21)	17,00	-0,568	,570
	Global		35,74 (3,52)	36,00	36,33 (3,86)	37,00	-1,819	,083
Com PcD	Geral EF		19,25 (1,80)	19,50	19,75 (2,29)	20,00	-1,246	,213
	Específica	20	18,35 (1,14)	19,00	17,60 (2,14)	18,00	-1,990	,047
	Global		37,60 (2,70)	38,50	37,35 (4,10)	38,00	-,078	,938

PcD- Pessoa com deficiência; - EF- Educação Física

5.5 Discussão

O presente estudo teve como objetivo central analisar as atitudes dos alunos sem deficiência no Ensino Básico e Secundário, do ensino público, em relação à inclusão de alunos com deficiência, antes e depois da participação em uma aula paradesportiva na disciplina de EF. Os resultados indicam que uma aula de EF, associada à prática de modalidades paradesportiva, pode ser parcialmente eficaz para modificar positivamente as atitudes inclusivas na EF, uma vez que esta estratégia pode proporcionar vivências motoras diferenciadas e contribuir para o desenvolvimento dos alunos (Munster et al., 2008).

No contexto da EF, é importante reconhecer o seu caráter de direito universal, que implica uma participação ativa de todos os alunos, sendo a aula de EF benéfica para tanto para alunos com deficiência como para aqueles sem deficiência (Block & Obrusnikova, 2007; Reina & Sierra-Marroquín, 2016; Rodrigues, 2017). Contudo, existem desafios paralelos, como a exclusão influenciada pelo desporto competitivo e as barreiras ainda persistentes de um modelo escolar tradicional não inclusivo (Lima-Rodrigues & Rodrigues, 2020). Segundo Silva (2011), cabe às instituições educativas e aos seus profissionais a responsabilidade de criar condições e oportunidades para que estes alunos possam, gradualmente, tornar-se autores da sua vida pessoal, social e profissional.

A modalidade aplicada em contexto prático foi a de voleibol sentado, considerada pelos professores de EF como uma prática de fácil adaptação, apresentando complexidade de fundamentos, proporcionando uma visão diferenciada sobre o voleibol. Além disso, esta modalidade é de fácil vivência, promove a cooperação e trabalho em grupo (Pena et al., 2017). Complementarmente, Rodrigues (2017) argumenta que a inclusão de atividades paradesportivas, como o voleibol sentado, não só facilita a adaptação às necessidades específicas de cada aluno, como também educa todos os participantes sobre as capacidades e desafios enfrentados por pessoas com deficiência, promovendo uma compreensão mais profunda e atitudes inclusivas. A interação com modalidades paradesportivas demonstra, assim, ter um impacto positivo na população com e sem deficiência, apresentando-se como um método influenciador nas atitudes em relação à inclusão desafiando preconceitos e promovendo atitudes mais inclusivas (Aitchison et al. 2021; Haslett 2021; Utvić et al. 2022).

Para avaliar as atitudes inclusivas o presente estudo utilizou o questionário CAIPE-R (Block 1995), o qual foi desenvolvido baseando-se na Teoria do Comportamento Planeado, que defende que a chave para a mudança das atitudes reside nas suas crenças e sentimentos dos indivíduos (Sherril, 2003). É importante salientar que este instrumento tem sido amplamente utilizado para validar mudanças de atitudes (Block e Obrusnikova, 2007), sendo considerado fiável para avaliar tanto atitudes específicas quanto gerais em relação à inclusão na disciplina de EF (Campos et.al. 2013).

Participaram no estudo alunos de diferentes anos de escolaridade (8º e 12ºano), com idades compreendidas entre os 13 e os 21 anos. A idade e o nível de escolaridade é são variáveis importantes

a considerar, uma vez que podem influenciar os níveis de aceitação e compreensão das atividades inclusivas (Tilstone, Florian e Rose 2003; Santos, 2004). Ao analisar as subescalas das atitudes por ano de escolaridade, verificou-se que os alunos do 12.º ano apresentaram valores mais elevados na fase pré-atividade. No entanto, não se observaram alterações significativas entre os momentos, pré e pós-atividade, o que contraria a literatura, como no estudo de Centeio (2009), que, utilizando o mesmo instrumento em diferentes ciclos de escolaridade, encontrou diferenças significativas nas atitudes nas aulas de Educação Física, especialmente entre os alunos mais velhos.

Na análise entre géneros, verificou-se uma mudança significativa e favorável à inclusão nas atitudes gerais das raparigas em relação à EF, resultado espectável, uma vez que estas tendem a ser mais recetivas a atividades colaborativas e inclusivas, além de apresentarem maior predisposição para a prática de atividades paradesportivas (Block & Obrusnikova, 2007; Reina & Sierra-Marroquin, 2016; Santos, 2001). Tendo em consideração os resultados apresentados, as estratégias pedagógicas que incluem a participação feminina podem ser particularmente eficazes para fomentar a inclusão nas aulas de EF (Fonseca & Rodrigues, L, 2001; Hutzler e Korsenky, 2010).

A literatura tem apontado que o contato prévio com pessoas com deficiência favorece a inclusão (Teixeira, 2014). Santos (2004) defende que a educação inclusiva deve ser uma prática central no contexto escolar, principalmente na EF, onde as oportunidades de inclusão são maiores quando há colegas com deficiências nas turmas. Neste sentido, a análise individual das turmas com e sem alunos com deficiência revelou que as atitudes específicas em relação às regras apresentaram alterações significativas após a intervenção na turma que integra alunos com deficiência. Este resultado sugere um aumento da empatia, aceitação e sensibilização face às necessidades dos outros, assim como um aprofundamento do conhecimento sobre as diferentes deficiências, promovendo uma maior consciência sobre o comportamento adequado em situações adversas (Lieber et al., 1988; Peck et al., 1992; Romer e Haring, 1994). Estes resultados estão em consonância com os estudos de Block (1995) e Biesen et al. (2006), que também identificaram diferenças significativas nas atitudes específicas, particularmente no que respeita ao cumprimento das regras. Nas turmas sem alunos com deficiência não houve um aumento significativo nas atitudes dos intervenientes, o que difere da maioria dos estudos realizados dentro da temática. Portanto, a análise das atitudes inclusivas em turmas com e sem alunos com deficiência é fundamental para uma melhor compreensão das estratégias a serem utilizadas em prol da inclusão nas aulas de EF.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a amostra utilizada, embora representativa em termos de diversidade etária e de ciclos de ensino, foi restrita a apenas dois anos de escolaridade (8.º e 12.º ano), o que pode limitar a generalização dos achados para outros níveis educativos. A discrepância entre os grupos em termos de idades, fase de maturação e experiência pode ter influenciado os resultados, dificultando uma comparação mais equilibrada. Além disso, a utilização de uma única modalidade paradesportiva limita a generalização dos resultados. Futuras investigações poderiam incluir uma maior variedade de modalidades e contextos educacionais, abrangendo diferentes ciclos de ensino e realidades geográficas, permitindo uma análise mais abrangente e representativa.

5.6 Conclusão

A inclusão do paradesporto voleibol sentado nas aulas de Educação Física mostrou-se uma ferramenta parcialmente eficaz para promover atitudes inclusivas nos alunos sem deficiência, sendo significativas

as mudanças nas atitudes gerais da EF das meninas e nas atitudes específicas, em relação às regras, nos alunos que têm colegas com deficiência. Embora os resultados sugiram que a exposição direta a atividades de paradesporto possa desafiar preconceitos e promover atitudes mais inclusivas, participar em apenas uma aula pode não ser suficiente para uma mudança de atitude completa e sustentada.

Por isso, para futuras pesquisas devem explorar a eficácia de diferentes modalidades de paradesporto e a implementação de programas de longo prazo em diversos contextos educacionais. Além disso, envolver outros ciclos de ensino e diferentes realidades geográficas poderia fornecer uma visão mais abrangente do impacto dessas atividades na formação das atitudes dos alunos.

5.7 Referências

- Ainscow, M. (1995). "Education For All: Making it happen" - Comunicação apresentada no Congresso Internacional de Educação Especial, Birmingham, Inglaterra, Abril de 1995.
- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., & Soundy, A. (2021). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport. Pure-OAI. Disponível em http://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/147670098/DHJO_D_21_00060_R2_edit.pdf.
- Alhumaid, M. M. (2023). Enhancing Graduate Students' Attitudes and Self-Efficacy towards Inclusively Teaching Children with Disabilities Using an Inclusivity-Based Physical Activity Program. ResearchGate. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/373552545>.
- Biesen, V., Busciglio, B., & Vanlandewijck, Y. (2006). Attitude towards inclusion of children with disabilities: the effect of the implementation of "A Paralympic School Day" on Flemish elementary children. 8th European Conference of Adapted Physical Activity.
- Block, M. (1995). Development and Validation of the children's Attitudes toward integrated Physical Education- Revised (CAIPE-R) Inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12, 60-77.
- Block, M. & Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in Physical Education: A Review of the literature from 1995- 2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 103-124.
- Block, M. E., & Vogler, E. W. (1994). Inclusion in regular physical education: the research base. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65, 40-44.
- Campos, M., Ferreira, J. & Block, M. (2013). An analysis into the structure, validity, and reliability of the Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*, 6(2), 29-37.
- Centeio, D. (2009). In: Seminário de estudo Exploratório dos Alunos do 2º E 3º CEB. Educação Física Inclusiva: Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva. Coimbra: Universidade de Coimbra, faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Correia, L. M. (2001). Educação inclusiva ou educação apropriada? In David Rodrigues (Ed.), *Educação e diferença. Valores e práticas para uma educação inclusiva*, 123-142. Porto: Porto Editora.
- Correia, L. M. (2005). Integração versus inclusão: Reflexões sobre o conceito e a prática. *Revista Educação Inclusiva*, 1(1), 45-54.
- Fonseca, M., & Rodrigues, L. (2021). Jogos africanos no projeto de extensão Educação Física escolar na perspectiva inclusiva. *Semanticscholar*.
- Frese, E., & Yun, J. (2007). Effects of disability awareness on general acceptance, acceptance of inclusive physical education, and knowledge of secondary level
- Greguol, M.; Malagodi, B.; Carraro, A. (2018). Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física: Atitudes de Professores nas Escolas Regulares. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 24(1), 33-44.

- Haslett, D. (2021). Para athlete activism: a critical disability studies perspective. Durham e-Theses. Disponível em <http://etheses.dur.ac.uk/13939/>.
- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). *Attitudes toward the participation of children with disabilities in physical activity: A review*. *Quest*, 62(2), 94-104.
- Jansma, P., & French, R. W. (1994). *Special physical education: physical activity, sports, and recreation*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Kearney, S. (2020). *Understanding the Lived Experiences of People with Disabilities: Assessing the Legacy of Para-Sport Events in Host Countries*. Coventry University. Disponível em https://pureportal.coventry.ac.uk/files/40339049/Kearney_Pure.pdf.
- Lima-Rodrigues, M., & Rodrigues, A. (2020). A inclusão na Educação Física: desafios e estratégias pedagógicas. *Revista Portuguesa de Educação Inclusiva*, 3(2), 30-45.
- Munster, M.A. et al. (2008) *Goalball: uma proposta inclusiva*. In: ALMEIDA, J.J.G. et al. *Goalball: invertendo o jogo da inclusão*. Campinas: Autores Associados, 2008.
- Organização das Nações Unidas (2006). *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência*. [em linha] Disponível em http://www.inr.pt/content/1/1187/convencao_sobre-os-direitos-das-pessoas-com-deficiencia. Consultado em 15 de maio de 2024.
- Pena, Luis., Borgamann, Tiago., Almeida, José. (2017): *A Extensão Universitária em modalidades Paradesportivas auxiliando na formação do profissional de Educação Física: O Caso da Universidade Estadual de Campinas*. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo 2017.
- Piaget, Jean. (1896 – 1980) *Epistemologia genética/Jean Piaget*; Tradução de Álvaro Cabral; Revisão da tradução Wilson Roberto Vaccari – 2ªed. – São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- Porter, G. (1994). *Organização das Escolas: conseguir o acesso e a qualidade através da inclusão*. Comunicação apresentada na Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais: Acesso e Qualidade. (Salamanca).
- Reina, R., & Sierra-Marroquín, B. (2016). *La inclusión en la Educación Física: revisión de estudios de intervención*. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (123), 27-38.
- Rodrigues, D. (2001). *Educação e diferença: Valores e práticas para uma educação inclusiva*. Col. Educação Especial. Porto: Porto Editora.
- Rodrigues, J. (2017). *A importância do desporto adaptado na inclusão escolar*. *Revista de Educação Física Adaptada*, 14(1), 45-60.
- Santos, D. (2021). *A prática pedagógica de uma professora de educação física nas linhas da educação inclusiva: desenhando as ideias do pensamento complexo e transdisciplinar*. *Universidade Federal de Alagoas*.
- Santos, S. (2004). *Educação inclusiva: Um conceito em construção*. *Educar em Revista*, (24), 45-57.
- Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. Cross Disciplinary and Life Span. New York: mcgraw-Hill Companies
- Silva, M. (2011). *Gestão das aprendizagens na sala de aula inclusiva*. Coleção Ciências da Educação. Edições Universitárias Lusófonas
- Slininger, D., Sherrill, C., & Jankowski, C. M. (2000). *Children's attitudes toward peers with severe disabilities: revisiting contact theory*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(2), 176-196.
- Teixeira, J. D. B. (2014). *O efeito do Programa Educacional Paralímpico nas atitudes dos alunos sem NEE face à inclusão na EF*. *Repositório Aberto da Universidade do Porto*.
- Tilstone, C; Florian, L; Rose, R. (2003). *Promover a educação inclusiva: Políticas e práticas para a inclusão escolar*. Porto: Porto Editora.
- Unesco (1994). *The Salamanca Statement and framework for Action on special Needs education*. Paris.

UNESCO.

Unesco institute For Lifelong Learning (2010). *Confintea vi, Belém Framework for Action: harnessing the power and potential of adult learning and education for a viable future*. Hamburg: UNESCO Institute for Lifelong Learning.

Utvić, N., Simijonović, I., & Prakash, D. V. (2022). The influence of paraolympic and special programs in children without disabilities: Systematic review research. Scindeks. Disponível em <https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=2335-05982201031U>.

6. Considerações Finais

A PES revelou-se uma das etapas mais significativas do meu percurso académico. Ao longo deste processo, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos durante a formação académica e integrar a experiência profissional, ainda que breve, na realidade escolar.

Em termos pessoais e profissionais, a integração em grupos de trabalho, como os grupos disciplinares de EF, bem como a assunção do papel de docente em três turmas distintas, contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento. A docência exige uma constante gestão de emoções, estados de espírito e personalidades diversas, onde a interação com alunos, colegas docentes e não docentes é essencial para criar um ambiente de aprendizagem eficaz. Uma das frases que mais me marcou ao longo do mestrado foi a seguinte: “No início de cada aula, independentemente do nosso estado de espírito ou das frustrações do dia, há sempre um grupo de alunos à nossa frente que nos toma como exemplo.” Esta lição recordou-me constantemente a importância do nosso papel enquanto modelos de comportamento e atitude.

O início do estágio foi marcado por alguma apreensão e incerteza, nomeadamente pela necessidade de conciliar a vida pessoal, académica e profissional. No entanto, o facto de ter sido colocado em duas escolas que já conhecia, enquanto ex-aluno, facilitou o processo de integração, contribuindo para uma maior confiança desde o início.

Na ESP, o processo de integração foi facilitado pelo conhecimento prévio do corpo docente. A combinação entre os dois ciclos de ensino (8.º e 12.º anos) inicialmente suscitou algum receio, mas rapidamente se tornou numa experiência mais confortável. O envolvimento com diversas modalidades, nomeadamente Futsal, Escola Ativa e Boccia, também diversificou as minhas aprendizagens. Adicionalmente, o acompanhamento da direção de turma do 12.º B, sob orientação da Professora RR, foi uma experiência fundamental para o meu desenvolvimento enquanto futuro docente.

Por outro lado, na EBHC, a integração foi mais desafiante, principalmente devido ao início tardio em outubro. O desconhecimento do corpo docente e dos métodos de trabalho iniciais geraram algum receio, mas, com o apoio do Professor JE, consegui integrar-me plenamente na escola e na turma do 6.º ano. Além do ensino regular, desempenhei um papel ativo na organização de eventos desportivos, como a Taça José Rocha, e acompanhei os alunos em várias atividades, representando a escola em diferentes contextos.

O estudo científico que desenvolvi durante o estágio focou-se nas atitudes dos alunos sem deficiência relativamente à inclusão de alunos com deficiência, antes e após uma aula de EF sobre Paradesporto. Este estudo revelou-se crucial para compreender o impacto das práticas inclusivas no ambiente escolar. A inclusão de alunos com deficiência em atividades de EF demonstrou ser um fator determinante para melhorar as atitudes dos alunos sem deficiência, promovendo um ambiente mais inclusivo, empático e consciente. Refletindo sobre a minha prática, o estudo permitiu-me perceber o quão fundamental é promover atividades que envolvam todos os alunos, independentemente das suas capacidades. Através desta investigação, pude observar a transformação nas atitudes dos alunos sem deficiência, que se tornaram mais recetivos e compreensivos em relação às necessidades dos outros. Esta experiência realçou a importância de incluir atividades inclusivas regularmente, não apenas como um exercício pedagógico, mas como uma prática contínua de desenvolvimento social e emocional dos alunos. Esta abordagem reforçou a minha convicção de que a EF pode desempenhar um papel transformador na formação de cidadãos mais tolerantes e socialmente conscientes.

Em suma, a experiência da PES foi desafiante e envolveu um equilíbrio constante entre responsabilidades pedagógicas e administrativas, tais como a planificação de aulas, a criação de unidades de ensino e a lecionação. A interação com vários professores, a adaptação a três ciclos de ensino diferentes e a passagem por duas instituições contribuíram para uma visão ampla e rica do processo pedagógico. Esta prática consolidou os meus conhecimentos teóricos e práticos, preparando-me para enfrentar os desafios do ensino com confiança, ética e competência. O estágio não apenas documenta as atividades realizadas, mas serve também como uma ferramenta de reflexão contínua e de desenvolvimento profissional, reforçando a importância da prática reflexiva na EF e na formação de futuros docentes.

7. Referências Bibliográficas

- Afonso, L. (2016) Relatório de Estágio. O Papel do bom Professor de Educação Física na perspetiva dos alunos do género masculino numa escola pública. Um estudo exploratório no 12º ano de escolaridade. Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/45241/1/Luis%20Filipe%20Ribeiro%20Cepa%20Afonso.pdf>
- Allal, L. (1986). Estratégias de avaliação formativa: Concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação. In L. Allal, J. Cardinet e P. Perrenoud (Org.), A avaliação num ensino diferenciado. Coimbra: Almedina. (Trabalho original em francês, publicado em 1979).
- Amorim, C. (2013) Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero junto da turma do 11º 2C no ano letivo de 2012/2013. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação- sistemas de observação e fichas de registo. Vila Real: UTAD.
- Barbosa, F.; Moura, G. (2013) "Metodologias Ativas de Aprendizagem na Educação Profissional e Tecnológica." *Boletim Técnico do Senac – Revista da Educação Nacional*, vol. 39, no. 2, pp. 48-67, maio/ago. 2013, Rio de Janeiro. Disponível em: [Boletim Técnico do Senac](#). Acesso em: 24 jun. 2024.
- Bento. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte: Lisboa
- Bloom, B. (1975). Taxonomia dos objetivos educacionais. Porto Alegre: Globo
- Carvalho, L. (1992). Clima de Escola e Estabilidade dos Professores. Lisboa: Educa.
- Correia, V. (1996). Estudo do Bem-Estar e Mal-Estar na Profissão Docente em Educação Física: O “STRESS” Profissional. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Técnica de Lisboa. Lisboa: FMH-UTL.
- Cortesão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar: breve análise de práticas correntes de avaliação. In *Currículo do ensino básico: Avaliação das aprendizagens* (pp. 45-67). Universidade do Porto. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/26195/2/84148.pdf>
- Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho. Diário da República n.º 126, Série I de 2012-07-02. Consultado a 22/07/2024.
- Fernandes E., & Moura, D. (2013). Metodologias ativas de aprendizagem na Educação Profissional e Tecnológica. *Boletim Técnico Do Senac*, 39(2), 48–67. <https://doi.org/10.26849/bts.v39i2.349>
- Gaspar, M. (2014). A dramatização na sala de aula como recurso para desenvolver a expressão e a interação orais. Universidade Nova de Lisboa. Recuperado de <https://run.unl.pt/bitstream/10362/14107/1/Relat%C3%B3rio%20Mestrado%20Margarida%20Gaspar.pdf>
- Hadji, C. (1994). A avaliação, regras do jogo. Das intenções aos instrumentos. Porto Editora.
- Haydt, Regina Cazaux. 2008, Avaliação do processo ensino- aprendizagem. Editora Ática.
- Pacca J. (1992). O Profissional de Educação e o Significado do Planeamento Escolar: Problemas dos Programas de Atualização. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 14(1), 39–42.
- PNEF (2001). Programa Nacional de Educação Física. Documento de apoio à organização curricular e programas de educação física. Ministério da Educação.
- Ribeiro, A. C., & Ribeiro, L. C. (1990). Planificação e Avaliação do ensino-aprendizagem. Lisboa:

Universidade Aberta.

Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. Perspectives of Curriculum Evaluation, Monograph Series in Curriculum Evaluation, nº1 Chicago: Randy e McNally.

Seco, G. (2002). A Satisfação dos Professores. Teorias, modelos e evidências. Coleção Perspetivas Atuais/Educação. Porto: Edições ASA.

Silva, E. (2010). Didática da Educação Física. - Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC.

Martins, I. (2011). Um olhar sobre a disciplina e o professor de Educação Física. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/18747?locale=pt>

Metzner, A.; Mathias, V. (2007) O plano de aula sob a ótica dos profissionais de Educação Física no ensino não-formal. Revista Fafibe On Line — n.3 —ISSN 1808-6993 www.fafibe.br/revistaonline — Faculdades Integradas Fafibe — Bebedouro – SP

Ministério da Educação. (2001). Programa de educação física (reajustamento) – 3º ciclo do ensino básico. Ministério da educação. Lisboa.

Montero, L. (2001) A construção do conhecimento profissional docente. Lisboa: Instituto Piaget.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education. Pearson.

Nérici, I. (1983) Didática geral dinâmica. 9.ed. São Paulo: Atlas.

Vieira, F. (2015). As Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção de Estilos de Vida Ativos em Educação Física. Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa, FMH.

8. Anexos

Anexo 1. Roulement EBHC

ESCOLA BÁSICA HERMENEGILDO CAPELO
EDUCAÇÃO FÍSICA
Ocupação DE ESPAÇOS 2023 / 2024

SEMANA 1 (18 SETEMBRO - 22 SETEMBRO) 1º período
SEMANA 4 (9 OUTUBRO - 13 OUTUBRO)
SEMANA 7 (30 OUTUBRO - 3 NOVEMBRO)
SEMANA 10 (20 NOVEMBRO - 24 NOVEMBRO)
SEMANA 13 (11 DEZEMBRO - 15 DEZEMBRO)

SEMANA 16 (15 JANEIRO - 19 JANEIRO) 2º Período
SEMANA 19 (5 FEVEREIRO - 9 FEVEREIRO)
SEMANA 22 (26 FEVEREIRO - 1 MARÇO)
SEMANA 25 (18 MARÇO - 22 MARÇO)
SEMANA 28 (22 ABRIL - 26 ABRIL) 3º Período
SEMANA 31 (13 MAIO - 17 MAIO)
SEMANA 34 (3 JUNHO - 7 JUNHO) Final do 3º período 9º ano (4 JUNHO)

	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)
08:15 - 09:00				5ºD	7ºB	5ªA	9ºB	8ºC	5ºC	5ºE	8ªA	6ªA	6ºD	7ºC	5ºC
09:00 - 09:45	8ºC			5ºD	7ºB	6ºD	9ºB	8ºC	6ºB	5ºE	8ªA	6ªA	6ºD	7ºC	5ºC
10:05 - 10:50				5ºB	9ªA	6ªA	8ªA	7ºD	6ºE				9ºC	7ºD	
10:50 - 11:35	8ºC	9ºF	5ºB	9ºC		7ªA	7ºC						9ºC	7ºD	
11:45 - 12:30	8ºF	9ºF	5ºE				8ºB	6ºF	6ºC	6ºL	9ºF		9ªA	6ºB	
12:30 - 13:15	8ºF		6ºC				8ºB		6ºC	7ºB	9ªB		9ªA	6ºB	8ºB
13:30 - 14:15															
14:15 - 15:00				6ºI		5ºK		8ºD	5ºJ					6ºK	5ºI
15:10 - 15:55				6ºL	7ºE	5ºK		9ºE	5ºH					6ºG	5ºF
15:55 - 16:40				6ºL	7ºG	5ºI		9ºE	5ºH					6ºG	5ºH
17:00 - 17:45					8ºF	5ºI		8ºE	5ºF				6ºH	7ºE	5ºG
17:45 - 18:30								8ºE	5ºF				6ºH	7ºE	5ºK

SEMANA 2 (25 SETEMBRO - 29 SETEMBRO) 1º Período
SEMANA 5 (16 OUTUBRO - 20 OUTUBRO)
SEMANA 8 (6 NOVEMBRO - 10 NOVEMBRO)
SEMANA 11 (27 NOVEMBRO - 30 NOVEMBRO)
SEMANA 14 (3 JANEIRO - 5 JANEIRO) 2º Período
SEMANA 17 (22 JANEIRO - 26 JANEIRO)
SEMANA 20 (12 FEVEREIRO - 16 FEVEREIRO)
SEMANA 23 (4 MARÇO - 8 MARÇO) 3º Período
SEMANA 26 (8 ABRIL - 12 ABRIL)
SEMANA 29 (29 ABRIL - 3 MAIO)
SEMANA 32 (20 MAIO - 24 MAIO)
SEMANA 35 (11 JUNHO - 14 JUNHO) Final do 3º período 9º, 6º, 7º e 8º ano (14 JUNHO)

	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)
08:15 - 09:00	5ºD			9ºB	7ºB	5ªA	5ºE	8ºC	5ºC	6ºD	8ªA	6ªA		7ºC	5ºC
09:00 - 09:45	5ºD	8ºC		9ºB	7ºB	6ºD	5ºE	8ºC	6ºB	6ºD	8ªA	6ªA		7ºC	5ºC
10:05 - 10:50	5ºB	6ºE		8ªA	9ªA	6ªA		7ºD	6ºE					9ºC	7ºD
10:50 - 11:35	5ºB	6ºE	9ºF	7ªA	9ºC			7ºC						9ºC	7ºD
11:45 - 12:30	5ºE	6ºF	9ºF				6ºC	8ºB	6ºF		6ºL	9ºF		9ªA	6ºB
12:30 - 13:15	6ºC	6ºF					6ºC	8ºB			7ºB	9ªB	8ºB	9ªA	6ºB
13:30 - 14:15															
14:15 - 15:00				5ºK	6ºI		5ºJ		8ºD				5ºI	6ºK	
15:10 - 15:55				5ºK	6ºL	7ºE	5ºH		9ºE				5ºF	6ºG	
15:55 - 16:40				5ºI	6ºL	7ºG	5ºH		9ºE				5ºH	6ºG	
17:00 - 17:45				5ºI		6ºF	5ºF		8ºE				6ºG	6ºH	7ºE
17:45 - 18:30							5ºF	6ºE					5ºK	6ºH	7ºE

SEMANA 3 (2 OUTUBRO - 6 OUTUBRO) 1º Período
SEMANA 6 (23 OUTUBRO - 27 OUTUBRO)
SEMANA 9 (13 NOVEMBRO - 17 NOVEMBRO)
SEMANA 12 (4 DEZEMBRO - 7 DEZEMBRO)
SEMANA 15 (8 JANEIRO - 12 JANEIRO) 2º Período
SEMANA 18 (29 JANEIRO - 2 FEVEREIRO)
SEMANA 21 (19 FEVEREIRO - 23 FEVEREIRO)
SEMANA 24 (11 MARÇO - 15 MARÇO) 3º Período
SEMANA 27 (15 ABRIL - 19 ABRIL)
SEMANA 30 (6 MAIO - 10 MAIO)
SEMANA 33 (27 MAIO - 31 MAIO) Final do 3º período 9º ano (7 de Junho)

	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)
08:15 - 09:00	5ºD			5ªA	9ºB	7ºB	5ºC	5ºE	8ºC	6ªA	6ºD	8ªA	5ºC		7ºC
09:00 - 09:45		5ºD	8ºC	6ºD	9ºB	7ºB	6ºB	5ºE	8ºC	6ªA	6ºD	8ªA	5ºC		7ºC
10:05 - 10:50		5ºB	6ºE	6ªA	8ªA	9ªA	6ºE		7ºD					9ºC	
10:50 - 11:35	9ºF	5ºB	6ºE		7ªA	9ºC			7ºC					9ºC	
11:45 - 12:30	9ºF	5ºE	6ºF				6ºF	6ºC	8ºB	9ºF		6ºL	6ºB	9ªA	
12:30 - 13:15		6ºC	6ºF				6ºC	8ºB	9ºF		7ºB	6ºB	8ºB	9ªA	
13:30 - 14:15															
14:15 - 15:00					5ºK	6ºI		8ºD	5ºJ				5ºI	6ºK	
15:10 - 15:55				7ºE	5ºK	6ºL	9ºE	5ºH					5ºF	6ºG	
15:55 - 16:40				7ºG	5ºI	6ºL	9ºE	5ºH					5ºH	6ºG	
17:00 - 17:45				8ºF	5ºI		8ºE	5ºF					7ºE	5ºG	6ºH
17:45 - 18:30							8ºE	5ºF					7ºE	5ºK	6ºH

SEMANA 4 (9 OUTUBRO - 13 OUTUBRO) 1º Período
SEMANA 7 (30 OUTUBRO - 3 NOVEMBRO)
SEMANA 10 (20 NOVEMBRO - 24 NOVEMBRO)
SEMANA 13 (11 DEZEMBRO - 15 DEZEMBRO) 2º Período
SEMANA 16 (15 JANEIRO - 19 JANEIRO)
SEMANA 19 (5 FEVEREIRO - 9 FEVEREIRO)
SEMANA 22 (26 FEVEREIRO - 1 MARÇO) 3º Período
SEMANA 25 (18 MARÇO - 22 MARÇO)
SEMANA 28 (22 ABRIL - 26 ABRIL)
SEMANA 31 (13 MAIO - 17 MAIO)
SEMANA 34 (3 JUNHO - 7 JUNHO) Final do 3º período 9º ano (7 de Junho)

	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)	1 (G1)	2 (G2)	3 (C1)
08:15 - 09:00	5ºD			5ªA	9ºB	7ºB	5ºC	5ºE	8ºC	6ªA	6ºD	8ªA	5ºC		7ºC
09:00 - 09:45		5ºD	8ºC	6ºD	9ºB	7ºB	6ºB	5ºE	8ºC	6ªA	6ºD	8ªA	5ºC		7ºC
10:05 - 10:50		5ºB	6ºE	6ªA	8ªA	9ªA	6ºE		7ºD					9ºC	
10:50 - 11:35	9ºF	5ºB	6ºE		7ªA	9ºC			7ºC					9ºC	
11:45 - 12:30	9ºF	5ºE	6ºF				6ºF	6ºC	8ºB	9ºF		6ºL	6ºB	9ªA	
12:30 - 13:15		6ºC	6ºF				6ºC	8ºB	9ºF		7ºB	6ºB	8ºB	9ªA	
13:30 - 14:15															
14:15 - 15:00					5ºK	6ºI		8ºD	5ºJ				5ºI	6ºK	
15:10 - 15:55				7ºE	5ºK	6ºL	9ºE	5ºH					5ºF	6ºG	
15:55 - 16:40				7ºG	5ºI	6ºL	9ºE	5ºH					5ºH	6ºG	
17:00 - 17:45				8ºF	5ºI		8ºE	5ºF					7ºE	5ºG	6ºH
17:45 - 18:30							8ºE	5ºF					7ºE	5ºK	6ºH

Legenda:
G 1 - Ginásio
G 2 - Ginásio
C 3 - Campo Exterior

JF - Josefina Faria **PM - Pedro Mata** **AD - Ângelo Dias**
JE - João Esperto **AM - Ana Paula Mota**
AP - Ana Praia **DF - Dina Faria** **D.E - Desporto Escolar**
RV - Rafael Varela **MG - Marco Gonçalves**

Anexo 2. Roulement ESP

Horário	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	PPC11_2	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF
08:00 - 08:50	12B	10MT	7D	10C	12D	12C	10I	11AE	12D	12C	10I	11I	8C	12H	10B		10D	10I	7C	10G	
08:55 - 09:45	12B	10MT	7D	10C	12D	10GPSI	12F	11AE	12D	12C	7B	12I	8B	12H	12D		10D	10I	7C	10G	
09:55 - 10:45	12A	11G	12AETA	10B	11I	10GPSI	12E	7E	11F		8E	12E	7A	12F	12D		12B	7B	11I	10E	12I
10:55 - 11:45	12A	11G	12AETA	10B	11I		12E	7E	11G				10H	10F	10AE	12A	12C	7B	11I	10E	12I
11:55 - 12:45			12H	10A		8E	7A	7C	11B				10H	10F	10AE			7D	7E		
12:50 - 13:40				10A		10G	7A														10D
13:45 - 14:35						PADDE															8B
14:45 - 15:35	11D	11B		9C	8D	9B								12GPSI			8E	8A	11A	8B	8D
15:45 - 16:35	11D	11B		9C		9B	10C	10H		8C	9B	10E		11C	12GPSI	8D	8E	10A	11A		8D
16:45 - 17:35	11H	11F	11E	8D	10F	9C			8C	8A	11GPSI		11C		12OPPC			8A		11I	9E
17:40 - 18:30	11H	11F	11E	8D	11GPSI	8A			11D	8A	11C		11E		12OPPC	11A		8A	11H	11I	9E

Ricardo Marg.

Lígia Za

Sérgio Sandro

Silvia Nádia

Andrea Arámino

DE	A
18out	22out
16out	20out
13nov	17nov
03jan	07jan
05fev	09fev
11mar	15mar
20abr	24abr
27mai	31mai

ROTAÇÃO 1

Horário	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	PPC 11_2	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11
08:00 - 08:50	12B	10MT	7D	10C	12D	12C	10I	11AE	12D	12C	10I	11I	8C	12H	10B		10D	10I	7C	10G	
08:55 - 09:45	12B	10MT	7D	10C	12D	10GPSI	12F	11AE	12D	12C	7B	12I	8B	12H	12D		10D	10I	7C	10G	
09:55 - 10:45	12A	11G	12AETA	10B	11I	10GPSI	12E	7E	11F		8E	12E	7A	12F	12D		12B	7B	11I	10E	12I
10:55 - 11:45	12A	11G	12AETA	10B	11I		12E	7E	11G				10H	10F	10AE	12A	12C	7B	11I	10E	12I
11:55 - 12:45			12H	10A		8E	7A	7C	11B				10H	10F	10AE			7D	7E		
12:50 - 13:40				10A		10G	7A														10D
13:45 - 14:35						PADDE															8B
14:45 - 15:35	11D	11B		9C	8D	9B								12GPSI			8E	8A	11A	8B	8D
15:45 - 16:35	11D	11B		9C		9B	10C	10H		8C	9B	10E		11C	12GPSI	8D	8E	10A	11A		8D
16:45 - 17:35	11H	11F	11E	8D	10F	9C			8C	8A	11GPSI		11C		12OPPC			8A		11I	9E
17:40 - 18:30	11H	11F	11E	8D	11GPSI	8A			11D	8A	11C		11E		12OPPC	11A		8A	11H	11I	9E

Ricardo Marg.

Lígia Za

Sérgio Sandro

Silvia Nádia

Andrea Arámino

DE	A
25out	29out
23out	27out
20nov	24nov
15jan	19jan
12fev	16fev
08abr	12abr
06mai	10mai
03jun	07jun

ROTAÇÃO 2

Horário	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	PPC 11_2	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7
08:00 - 08:50	12B	10MT	7D	10C	12D	12C	10I	11AE	12D	12C	10I	11I	8C	12H	10B		10D	10I	7C	10G	
08:55 - 09:45	12B	10MT	7D	10C	12D	10GPSI	12F	11AE	12D	12C	7B	12I	8B	12H	12D		10D	10I	7C	10G	
09:55 - 10:45	12A	11G	12AETA	10B	11I	10GPSI	12E	7E	11F		8E	12E	7A	12F	12D		12B	7B	11I	10E	12I
10:55 - 11:45	12A	11G	12AETA	10B	11I		12E	7E	11G				10H	10F	10AE	12A	12C	7B	11I	10E	12I
11:55 - 12:45			12H	10A		8E	7A	7C	11B				10H	10F	10AE			7D	7E		
12:50 - 13:40				10A		10G	7A														10D
13:45 - 14:35						PADDE															8B
14:45 - 15:35	11D	11B		9C	8D	9B								12GPSI			8E	8A	11A	8B	8D
15:45 - 16:35	11D	11B		9C		9B	10C	10H		8C	9B	10E		11C	12GPSI	8D	8E	10A	11A		8D
16:45 - 17:35	11H	11F	11E	8D	10F	9C			8C	8A	11GPSI		11C		12OPPC			8A		11I	9E
17:40 - 18:30	11H	11F	11E	8D	11GPSI	8A			11D	8A	11C		11E		12OPPC	11A		8A	11H	11I	9E

Ricardo Marg.

Lígia Za

Sérgio Sandro

Silvia Nádia

Andrea Arámino

DE	A
02out	06out
30out	03nov
27nov	01dez
22jan	26jan
28fev	01mar
15abr	19abr
13mai	17mai
10jun	14jun

ROTAÇÃO 3

Horário	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	PPC 11_2	Sala EF	Poll	PPC 7	PPC 11	Sala EF	Poll
08:00 - 08:50	12B	10MT	7D	10C	12D	12C	10I	11AE	12D	12C	10I	11I	8C	12H	10B		10D	10I	7C	10G	
08:55 - 09:45	12B	10MT	7D	10C	12D	10GPSI	12F	11AE	12D	12C	7B	12I	8B	12H	12D		10D	10I	7C	10G	
09:55 - 10:45	12A	11G	12AETA	10B	11I	10GPSI	12E	7E	11F		8E	12E	7A	12F	12D		12B	7B	11I	10E	12I
10:55 - 11:45	12A	11G	12AETA	10B	11I		12E	7E	11G				10H	10F	10AE	12A	12C	7B	11I	10E	12I
11:55 - 12:45			12H	10A		8E	7A	7C	11B				10H	10F	10AE			7D	7E		
12:50 - 13:40				10A		10G	7A														10D
13:45 - 14:35						PADDE															8B
14:45 - 15:35	11D	11B		9C	8D	9B								12GPSI			8E	8A	11A	8B	8D
15:45 - 16:35	11D	11B		9C		9B	10C	10H		8C	9B	10E		11C	12GPSI	8D	8E	10A	11A		8D
16:45 - 17:35	11H	11F	11E	8D	10F	9C			8C	8A	11GPSI		11C		12OPPC			8A		11I	9E
17:40 - 18:30	11H	11F	11E	8D	11GPSI	8A			11D	8A	11C		11E		12OPPC	11A		8A	11H	11I	9E

Ricardo Marg.

Lígia Za

Sérgio Sandro

Silvia Nádia

Andrea Arámino

DE	A
09out	13out
06nov	10nov
04dez	08dez
28jan	01fev
04mar	08mar
22abr	26abr
20mai	24mai

ROTAÇÃO 4

Departamento:	Expressões			ANO LETIVO 2023/2024				
Ciclo/Curso:	Ensino Básico	Grupo de Recrutamento:	620					
Disciplina(s):	Educação Física	Ano(s) de Escolaridade:	7.º, 8.º e 9.º anos					
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO PARA O ENSINO BÁSICO								
DIMENSÕES DAS COMPETÊNCIAS DO PASEO	Critérios	PASEO	Domínios	Descritores específicos (de acordo com as AE)				Processos de recolha de informação
				MUITO BOM (5)	BOM (4)	SUFICIENTE (3)	INSUFICIENTE (1-2)	
	Apropriação do conhecimento 65%	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença/do outro (A, B, E, F, H) Autoavaliador	Capacidades (65%)	- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Compõe, realiza e analisa, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; - Realiza e analisa, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo,	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Compõe, realiza e analisa, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; - Realiza e analisa, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo,	Rubricas; Testes escritos; Questionamento oral; Relatórios; Observação direta; Trabalhos de grupo; Apresentações orais; Trabalhos de pesquisa; Grelhas de registo de observação na aula do desempenho dos alunos;		
Pensamento crítico, criação e expressão 35%	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I) Criativo (A, C, D, J) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença/ do outro (A,	Aptidão Física (10%)	- aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições; - Realiza percursos de nível elementar, utilizando técnicas e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Ultimate Frisbee, Tag Râguebi e Softbol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras; - Demonstra empenho, responsabilidade, respeito e cooperação com os colegas e tem um comportamento adequado em sala de aula.	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Grelhas de auto e hétero avaliação Debates.			
		Conhecimentos (25%)	- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente os benefícios da atividade física, o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física; - Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde; - Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a	- Realização de atividade física em segurança; - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercício praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil; - Demonstra empenho, responsabilidade, respeito e cooperação com os colegas e tem um comportamento adequado em sala de aula.				
	B, E, F, H) Autoavaliador							

Anexo 4. Critérios de Avaliação, Ensino Secundário, ESP

Departamento:	Expressões			ANO LETIVO 2023/2024	
Ciclo/Curso:	Ensino Secundário		Grupo de Recrutamento:	620	
Disciplina(s):	Educação Física		Ano(s) de Escolaridade:	10.º, 11.º e 12.º anos	
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO PARA CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS DO ENSINO SECUNDÁRIO					
DIMENSÕES DAS COMPETÊNCIAS DO PASEO	Critérios	PASEO	Domínios	Descritores específicos (de acordo com as AE)	Processos de recolha de Informação
		MUITO BOM (18-20)	BOM (14-17)	SUFICIENTE (10-13)	
	Apropriação do conhecimento 65%	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)	Capacidades (65%)	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro; - Compõe, realiza e analisa, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios; - Realiza e analisa, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz; - Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «Individuais», aplicando as regras, não 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras; - Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro; - Demonstra empenho, responsabilidade, respeito e cooperação com os colegas e tem um comportamento adequado em sala de aula.
		Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Autoavaliador			
Pensamento crítico, criação e expressão 35%	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I) Criativo (A, C, D, J)	Aptidão Física (15%)	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. 	e hetero avaliação Debates.	
	<ul style="list-style-type: none"> - Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos; - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; 	Conhecimentos (20%)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente; - Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; - Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - Corrupção vs verdade desportiva. - Demonstra empenho, responsabilidade, respeito e cooperação com os colegas e tem um comportamento adequado em sala de aula. 		
	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Autoavaliador				

Anexo 5. Questionário CAIPE-R

ATITUDES DOS ALUNOS EM RELAÇÃO À EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA

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

Informações gerais:

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

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

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

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

equipa).

Iniciais do Nome: _____ Ano e Turma _____

Idade: _____ Data de nascimento ____/____/____

Género: Masculino Feminino

.....
Assinala com uma cruz (X) a opção:

- 1) **SIM**, alguém da minha família ou um amigo meu / uma amiga minha tem uma deficiência ou necessidades especiais. **NÃO**, eu não tenho nenhum membro da minha família, nem amigos/amigas com deficiência ou com necessidades especiais.

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

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

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

- 3) **SIM**, nas minhas aulas de Educação Física tenho ou já tive um/a colega com deficiência ou com necessidades especiais **NÃO**, eu nunca tive um/a colega na aula de Educação Física, com deficiência ou com necessidades especiais

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

- 4) Eu sou:

MUITO COMPETITIVO(A)

(Eu gosto de vencer, e fico frustrado(a) quando perco).

MAIS OU MENOS COMPETITIVO(A)

(Eu gosto de vencer, mas não importa se perco algumas vezes).

NÃO COMPETITIVO(A)

(Realmente não importa se ganho ou perco, eu só jogo para me divertir).

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

Sim Não Se sim, onde: _____

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

Sim Não Se sim, onde: _____

Agradecemos a tua colaboração!

Data (preenchimento): ____ / ____ / _____

8.1 Apêndices

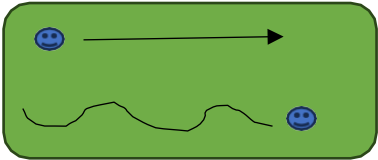
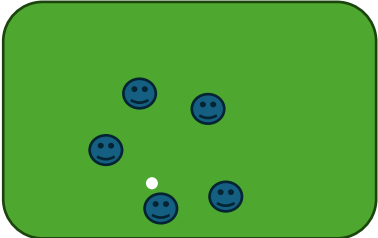
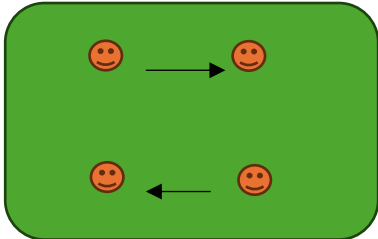
Apêndice 1. Calendário Escolar 2023/2024

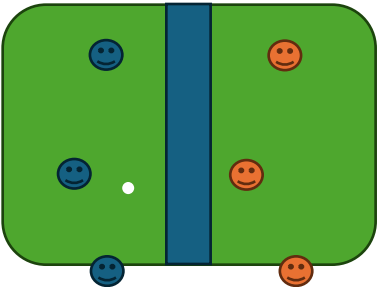
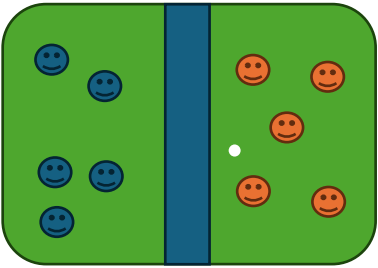
1º Período	
Início	Fim
12 setembro 2023	15 dezembro 2023
Atividades JDE	
Início	Fim
11 dezembro 2023	15 dezembro 2023
Férias	
Início	Fim
18 dezembro 2023	2 janeiro 2024
2º Período	
Início	Fim
3 janeiro 2024	22 março 2024
Atividades JDE	
Início	Fim
18 março 2024	22 março 2024
Férias	
Início	Fim
12 fevereiro 2024	14 fevereiro 2024
25 março 2024	5 abril 2024
3º Período	
Início	Fim
8 abril 2024	14 junho 2024
Atividades JDE	
Início	Fim
3 junho 2024	7 junho 2024
Férias	
Início	Fim
15 junho 2024	

Apêndice 2. Plano de aula implementado na aula paradesportiva de Voleibol Sentado.

Professor Orientador: Renata Matheus Willig	Instituto Jean Piaget de Almada	Turmas: 12ºB, 12ºA, 8ºD		
Professor Cooperante: Ricardo Chumbinho Arsénio Inácio	Escola Secundária de Palmela	Período Letivo: 3º		
Professor Estagiário: Bruno Ferreira		Horário: 50 minutos 12ºA e B (8:00-8:50). 8ºD (14:45 -15:35)	Data: 15 e 16, abril 2024	Local: Sótão Escola Secundária de Palmela
Sumário: Aplicação de uma aula prática paradesportiva na modalidade de voleibol sentado. Esta aula faz parte do projeto de investigação do professor estagiário, intitulado "Atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário público em relação à inclusão, antes e depois de uma aula de Educação Física sobre paradesporto."		Objetivo Aula: Vivenciar uma modalidade paradesportiva, na vertente de Voleibol Sentado Nível Prática: Iniciante Material Necessário: Rede de voleibol, Mecos; 9 bolas de voleibol		

	Descrição dos exercícios	Objetivo	Organização visual	Instruções/Feedback	Tempo
Inicial	Introdução à modalidade / Aquecimento articular	Informar os alunos sobre o programa de atividades planeadas; Realizar exercícios de mobilização articular.		O professor expõe os conteúdos de forma verbal	10' 14:45 – 14:55
	Atividade (Prática) Lúdica “Morto-Vivo”: Os alunos distribuem-se pelo espaço	Os alunos adotam a postura corporal necessária para os movimentos da modalidade.		O Professor: - Explica os critérios de execução dos	10' (20’)

	designado para a aula, deslocando-se para a frente, para trás e em ziguezague. Ao comando do professor, executam o movimento "Vivo" ou "Morto".	No comando "Vivo", mantêm o tronco ereto e os quadris no chão (bloco). No comando "Morto", deslocam o tronco para a frente, realizando uma extensão completa dos braços (manchete), promovendo assim o trabalho de força dos membros superiores e do core.		movimentos pretendidos; -Define as vozes de comando; - Recorre à demonstração, se necessário.	15:55 – 15:05
Principal/ Fundamental	Turma dividida em 2 grupos de 15 alunos.	Desenvolver e consolidar as competências técnicas do voleibol	Grupo 1: 	Grupo 1: O professor atribui maior autonomia aos alunos. O acompanhamento será mais leve, incentivando a auto-gestão e a tomada de decisões durante o exercício.	15' (35'')
	Grupo 1- jogo da batata quente: Dividido em 2 grupos realizam um jogo que consiste na realização de 10 passes e remate.	Grupo 1 - Jogo da Batata Quente: Realizar 10 passes seguidos de um remate, promovendo a prática de passes e remates em um ambiente dinâmico e competitivo.	Grupo 2: 	Grupo 2: O professor oferece um acompanhamento mais detalhado. O feedback será individualizado para aprimorar as habilidades técnicas e corrigir possíveis erros.	15:05 – 15:20
	Grupo 2- Alunos em duplas. Realizam o Passe e recepção (Passe com 2 mãos / lateral e manchete); Remate e Bloqueio.	Grupo 2 - Exercícios Técnicos em Duplas: Praticar passe e recepção (com duas mãos, lateral e manchete), remate e bloqueio, permitindo o desenvolvimento das habilidades técnicas específicas e a aplicação dos fundamentos do voleibol sentado em situações controladas.			

	<p>Jogo (3x3/5x5)</p> <p>Os alunos aplicam as aprendizagens adquiridas em contexto de jogo de voleibol sentado, realizado em campo reduzido, o que facilita o deslocamento e proporciona um maior contacto com a bola, bem como uma experiência mais concreta das situações específicas da modalidade.</p>	<p>Aplicar as Técnicas Aprendidas: Permitir que os alunos integrem as técnicas e estratégias em um contexto de jogo real.</p> <p>Facilitar o Deslocamento: Adaptar os alunos ao espaço reduzido para melhorar a coordenação e movimentação.</p> <p>Aumentar o Contacto com a Bola: Oferecer mais oportunidades de manipulação e domínio da bola.</p> <p>Vivenciar Situações do Jogo: Expor os alunos a cenários reais do voleibol sentado para melhorar a adaptação e resposta a desafios.</p> <p>Reforçar Habilidades Técnicas: Consolidar as competências de passe, remate e bloco.</p> <p>Integrar Componentes do Jogo: Promover a integração das diferentes componentes técnicas e táticas do jogo.</p>	<p>Jogo 3x3:</p>  <p>Jogo 5x5:</p> 	<p>Instruções: O professor organiza as equipas para o jogo (3x3 e/ou 5x5) e assegura que o contexto de jogo de voleibol sentado seja aplicado.</p> <p>Feedback: O professor fornece feedback geral sobre o desempenho das equipas, abordando aspetos coletivos e estratégias do jogo. Além disso, oferece feedback individualizado para cada aluno, focando nas áreas de melhoria específicas e reforçando os pontos fortes. O ciclo de</p>	<p>10' (45')</p>	<p>15:20 – 15:30</p>

				feedback é completado com a revisão das observações feitas durante o jogo, garantindo que os alunos recebam orientações claras para aprimorar suas habilidades e compreensão do jogo.	
Retorno à calma	Alongamentos, Reflexões Finais.	Diminuição da Frequência Cardíaca; Conversa com os alunos sobre as experiências adquiridas.		Incentivo à reflexão e aspectos críticos acerca dos conteúdos trabalhados	5' (50'') 15:30 – 15:35

Apêndice 3. Reflexão Aula paradportiva, Voleibol Sentado

Professor Orientador/ Titular		Ricardo Chumbinho	
Professor Estagiário		Bruno Ferreira	
Instituição de Ensino		Escola Secundária de Palmela	
Unidade didática		Voleibol sentado	
Turma		12ºB	
Período letivo		3º	
Data: 15-04-2024	Local: Sotão	Alunos: 24	Aula Nº

Planeamento	Sim	Não
Os conteúdos selecionados adequam-se ao momento do ano letivo, aos objetivos e às capacidades dos alunos, colocando-lhes desafios exequíveis?	X	
O tempo de empenhamento motor, prática da atividade física, foi o desejado?	X	
A informação prestada no início da aula e antes de cada nova situação de aprendizagem, é a necessária e suficiente para promover o sucesso?	X	
Coloco-me, desloco-me e ajo por forma a ter a turma, maioritariamente, sob meu potencial controlo?	X	
Acompanho a prática dando feedback? Quando dou feedback este tem conteúdo relevante (prescritivo, interrogativo, avaliativo...)?	X	
As transições entre tarefas são fluentes?	X	
Mantenho um clima de aula caracterizado por uma boa e natural relação com os alunos, adequada ao seu nível etário e características e facilitando e promovendo a participação?	X	
Incentivo os alunos a fazer uma reflexão sob os conteúdos trabalhados?	X	
O Plano de Aula foi cumprido?	x	

Observações
<p>A atividade prática decorreu conforme o planeado, com a única alteração a ocorrer no local destinado à mesma. Na minha perspetiva, essa mudança acabou por ser benéfica para a prática e para o controlo do grupo, assim como para toda a logística envolvente. A alteração foi especialmente positiva dado o calor e o piso sintético do Palmelense.</p> <p>Inicialmente, foi apresentada uma breve introdução à história do voleibol sentado, com base em informações extraídas do documento do IPDJ, incluindo a descrição do público-alvo da modalidade e a sua prática. Foram também abordadas as técnicas associadas ao voleibol sentado e os erros mais comuns.</p> <p>Na segunda parte da aula, iniciou-se a componente prática, onde os alunos, depois de se posicionarem sentados, não deveriam levantar-se para buscar a bola ou realizar outros movimentos. Os alunos</p>

experienciaram deslocamentos para a frente, para trás e em ziguezague.

A terceira parte da aula consistiu no contacto com as bolas de voleibol (dispondo apenas de cinco bolas) e com a rede. Em duplas (ou em grupos de quatro, quando necessário), os alunos realizaram exercícios técnicos combinados com deslocamentos, nomeadamente o passe superior frontal, lateral e à retaguarda, a manchete, o serviço e os respetivos domínios.

A quarta parte da aula envolveu um jogo condicionado em duplas ou 3x3, no qual a condicionante era que a bola tivesse de passar por todos os membros da equipa, preferencialmente. Neste jogo, não foram contados pontos e não se permitiram remates ou bloqueios.

Na quinta parte da aula, foi realizado um jogo lúdico, idealmente em equipas de 6x6, ocupando todo o espaço delimitado para a prática. Aqui, foram implementadas regras de rotação e permitidos até três toques por equipa antes de a bola ser enviada ao campo adversário.

A sexta parte da aula foi dedicada à reflexão e às perceções dos alunos. A maioria referiu que o deslocamento frontal e os gestos técnicos pareceram ser mais difíceis de realizar do que no voleibol tradicional.

Em suma, os alunos demonstraram um elevado nível de diversão e cooperação com os conceitos e ideias definidos pelo professor. A experiência foi positiva tanto para os alunos quanto para mim. Não identifiquei dificuldades na transmissão dos conteúdos ou na criação dos exercícios. A realização da aula em grupos e num espaço adequado para o controlo dos momentos da aula contribuiu significativamente para o sucesso da atividade. Foram também tiradas fotografias e vídeos de todos os momentos referidos, abrangendo todas as turmas envolvidas.

Orientador Cooperante

Estudante-Estagiário

Apêndice 4. Tabela Avaliação Inicial/ Diagnóstica

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Tênis de Mesa/ Badminton/ Atletismo/Futsal

Ano: Turma:		Tênis de Mesa	Badminton	Atletismo	Futebol/Futsal	Avaliação Diagnóstica
Nº	Nome	Exerc. Individual ou 1x1	Exerc. Individual ou 1x1	Corrida de velocidade 30 /40metros	Exercício critério	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

R - Realiza NR - Não realiza

Apêndice 5. Planeamento Anual 6ºB

Semana	Espaço	Conteúdo trabalhado	Unidades de Ensino	Períodos Avaliação
				Observação
				Avaliação Inicial
				Avaliação Formativa
				Avaliação Sumativa
<p>Observações: 18 SET – 27 OUT – Observação prof. JE - Corrida contínua 7' (o objetivo final é atingir os 12'); - Ginástica de solo: Rolamento à frente e atrás; Ponte; Pino e Roda. - Basquetebol: Drible, Passe de Peito e Picado, Lançamento parado e na passada. Jogo 3x3. - Futsal – gestos técnicos + jogo 5x5</p>				
18/set		G2		
		G2		
	22/set	G2		
25/set		C1		
		C1		
	29/set	C1		
2/out		G1		
		G1		
	6/out	G1		
9/out		G2		
		G2		
	13/out	G2		
16/out		C1 / G2	Temática. Roda dos alimentos	Estafetas + condição física
		C1	Gestos técnicos + 1X0 + GR	futsal
	20/out	C1	Jogo 5x5	futsal

23/out		G1	Jogo reduzido 3x3 + jogo dos passes	Basquetebol	
		G1	Greve Geral	Greve Geral	
	27/out	G1	Greve Geral	Greve Geral	
30/out		G2	feriado	feriado	
		G2	Tabata + solo +	Condição Física /Ginástica	
	3/nov	G2	Mini-trampolim	Ginástica aparelhos	
6/nov		C1	Corrida de Fundo + Lançamento do peso	atletismo	
		C1	lançamento do peso + corrida (20 metros)	atletismo	
	10/nov	C1	Consolidação gesto técnico –jogo 5x5	futsal	
13/nov		G1	Abdominal , peso e altura, FIT	Fit Escola	
		G1	Imp Horizontal e flex.ombros, FIT	Fit Escola	
	17/nov	G1	Vai e vêm, FIT	Fit Escola	
20/nov		G2	Minitrampolim + jogos lúdicos	Ginástica Aparelhos	
		G2	Minitrampolim	ginástica aparelhos	
	24/nov	G2	Jogo reduzido 3x3 ou 5x5 futsal	futsal	
27/nov		C1	Lançamento do peso	Avaliação Lançamento	
		C1	feriado	Feriado	
	1/dez	C1			
4/dez		G1	Gestos técnicos	Avaliação Futsal	
		G1	feriado	Feriado	
	8/dez	G1			
11/dez		G2	JDE	JDE	
		G2	JDE	JDE	
	15/dez	G2	JDE	JDE	

Observações 1ºP:											
<table border="1"> <tr> <td>G1</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>62</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Campo</td> <td>6</td> </tr> </table>		G1	6	62	8	Campo	6	<u>Justificação avaliação, tendo em conta o plano curricular:</u> Futsal: Não estão previstos mais momentos de aula/prática de futsal– 7 aulas – 2 avaliação; Lançamento do Peso: Não estão previstos mais momentos para a prática da modalidade – 3 aulas, 1- avaliação; Minitrampolim: Não estão previstos mais momentos para a prática da modalidade – 3 aulas, 1- avaliação			
G1	6										
62	8										
Campo	6										
1/jan		C1	Corrida de Fundo 10 mins + Jogos Lúdicos	Atletismo							
		C1	Corrida de velocidade introdução	Atletismo Corrida							
	5/jan	C1	Andebol – Gestos técnicos	JDC Andebol							
8/jan		G1	Gestos técnicos – Passe, Drible, Lançamento	Basquetebol							
		G1	Basquetebol - jogo	Basquetebol							
	12/jan	G1	Ténis de Mesa	Raquetas							
15/jan		G2	Salto em Altura - Introdução	Atletismo Saltos							
		G2	Bock - Introdução	Ginásticos aparelhos							
	19/jan	G2	Bock Introdução + badminton	Raquetas							
22/jan		C1	Corrida de Velocidade	Atletismo Velocidade							
		C1	Corrida fundo	Atletismo							
	26/jan	C1	Estafetas	Atletismo estafetas							
29/jan		G1	Estafetas - Introdução	Atletismo							
		G1	Gestos técnicos - consolidação	Basquetebol							
	2/fev	G1	Gestos técnicos - avaliação	Avaliação Basquetebol							
5/fev		G2	Salto Em Altura	Atletismo Saltos							

		G2	Plinto - Introdução	Ginástica aparelhos	
	9/fev	G2	Plinto – Consolidação + ginástica solo	Ginástica de Solo	
12/fev		C1	Carnaval	Carnaval	
		C1	Salto em comprimento	Salto Atletismo	
	16/fev	C1	Estafetas	Salto Atletismo	
19/fev		G1	Avaliação FITescola Vai e vêm e flex.ombros	Avaliação fitescola	
		G1	Corta-Mato DE	Corta-Mato DE	
	23/fev	G1	Corta-Mato DE	Corta-Mato DE	
26/fev		G2	Minitrampolim Fit Escola - Impulsão	Fit Escola	
		G2	MiniTrampolim	Gin Aparelhos	
	1/mar	G2	Fit Escola Peso Altura Senta e Alcança	Gin Aparelhos	
4/mar		C1	Estafetas	Avaliação estafetas	
		C1	Velocidade	Atletismo Velocidade	
	8/mar	C1	Salto em comprimento	Salto Atletismo	
11/mar		G1	Gestos técnicos	Basquetebol	
		G1	Abdominal	Fit Escola	
	15/mar	G1	Aval. Gestos técnicos + jogo	Basquetebol	
18/mar		G2	JDE	JDE	
		G2	JDE	JDE	
	22/mar	G2	JDE	JDE	

Observações 2ºP:

Justificação avaliação de Matérias sem mais tempo de prática prevista:

Matérias	Nº Aulas	Semana Avaliação
Basquetebol	7	adiada
Salto em Altura	3	26 fev – 1 março
Salto em Comprimento	4	4 – 8 março
Fitnessgram	3	11 – 15 março

Corrida de Velocidade	2	22 – 26 janeiro	
Gin Aparelhos – Boqui	3	adiada	
Gin Aparelhos Pelinto	3	adiada	
Estafetas	2	adiada	

Matérias com seguimento para o 3P:

Matérias	Nº Aulas
Corrida de Fundo	4
Orientação	-
JDC Voleibol	-
JDC Andebol	1
Ginástica de Solo	-
Raquetas (Badminton + Ténis Mesa)	Bad - 2 TM - 1
Dança	-
Corfebol	-

G1	12
62	9
Campo	11

9	6	0	Raquetas + Basquetebol
6	3	0	Salto em altura + Gin Aparelhos
8	7	9	Fundo + Velocidade + comprimento + andebol + orientação

8/abr		C1	Corrida de Estafetas	Atletismo	
		C1	Jogo Queimado	Queimado	
	12/abr	C1	Circuito Gestos técnicos Andebol	Andebol	
15/abr		G1	Voleibol GT	voleibol	
		G1	Erva Cidreira	DTP	
	19/abr	G1	Voleibol Gestos técnicos	Voleibol	
22/abr		G2	Gestos técnicos	Voleibol	

		G2	Ginásticos aparelhos Bock e Plinto	Ginástica de Aparelhos	
	26/abr	G2	Passé Badminton	Raquetas	
29/abr		C1	feriado	feriado	
		C1	Andebol 1x1 / 2x1 / gestos técnicos	Andebol	
	3/mai	C1	Andebol jogo	Andebol	
6/mai		G1	Voleibol Gestos técnicos	Voleibol	
		G1	Andebol gestos técnicos	andebol	
	10/mai	G1	Voleibol – 3x3	Voleibol	
13/mai		G2	lutas	lutas	
		G2	LUTAS	Introdução	
	17/mai	G2	LUTAS	Introdução às técnicas	
20/mai		C1	Circuito de Andebol	Andebol	
		C1	Circuito de andebol	Andebol	
	24/mai	C1	Jogo 5x5 andebol	Andebol	
27/mai		G1	Voleibol gestos técnicos	Voleibol	
		G1	Voleibol	Voleibol	
	31/mai	G1	Voleibol jogo ??	Voleibol	
3/jun		G2			
		G2	GIN.APARELHOS	Bock e plinto avaliação	
	7/jun	G2	BADMINTON		
10/jun		C1	JDE	JDE	JDE
		C1	JDE	JDE	JDE
	14/jun	C1	JDE	JDE	JDE
<p>Observações 3ºP:</p> <p>A construção Planeamento para o 3ºP resultou, em uma fase inicial, na tentativa de recuperação de avaliação de matérias que ficaram pendentes no período transato (atletismo, basquetebol, DTP) e respetivas introduções de novas matérias.</p> <p>Jogos desportivos Coletivos, dar continuidade ao processo de ensino</p>					

aprendizagem da modalidade de andebol (**1 e 2ºP**) e continuidade, vinda do ano passado, de Voleibol. Reintroduzida as abordagens à **Ginástica de aparelhos** no Bock e no Plinto (**continuidade 2ºP**) e respetiva avaliação. **Raquetas** (continuidade 1 e 2ºP) na vertente de badminton, embora numa abordagem mais autónoma por parte dos alunos, podendo vir a ser avaliada. Abordagem à modalidade de **Orientação**, numa semana reservada à mesma. Pode também ser feita, embora não priorizada no planeamento, abordagem às **lutas**, com apenas 1 tempo atribuído; pode ser, esse tempo, utilizado para a realização do teste **FIT Escola de abdominais** que ficou em falta no período transato.

É uma construção sujeita a adaptações e/ou mudanças ao longo do período letivo.

G1	9
62	9
Campo	8

Matérias / Momentos	Nº Aulas	Dia Avaliação
Atletismo - Estafetas	1	10 abril
Atletismo Salto em Comprimento	1	12 abril
Basquetebol	2	17 e 19 de abril
Dança Tradicional Portuguesa	1	24 abril
Andebol	4 / 5 (continuidade)	8 e 10 maio
Voleibol	4	29 e 31 maio
Aparelhos Bock e Plinto	3/4	17 maio
Raquetas Badminton	2	-
Orientação	3	24 maio
Lutas		

Apêndice 6. Planeamento Anual 8ºD

3ª feira – Prof. Bruno				
6ª feira- Prof. Arsénio Inácio				
Semana	Espaço	Conteúdo	UE	Períodos de Avaliação
				Observação / Aula Lecionada pelo professor titular
				Avaliação Inicial
				Avaliação Formativa
				Avaliação Sumativa
19 a 22 de set.	Sotão	Apresentação do Powerepoint sobre as regras de funcionamento da disciplina.		
	PFC11	Greve		
26 a 29 de set.	Sala EF	Trabalho aeróbio. Jogos de pequena organização.	Condição Física / Lúdico	
		Ginástica desportiva. Enrolamentos.		
3 a 6 de out.	PFC 7	Técnica de passe e receção.	Futebol	
		Greve		
10 a 13 de out.	PFC 7	Passe, Receção e Finalização	Futebol	
17 a 20 de		Passe e desmarcação.	Andebol	

out	Poli	Corrida e Orientação. Percurso dentro do recinto escolar.	Orientação	
24 a 27 de out	Sala	Trabalho da condição física e agilidade.	Condição Física	
		Greve		
31 de out a 3 de nov.	PFC11	Passe, Recepção e Finalização.	Andebol	
		Corrida e Orientação.	Orientação	
7 a 10 de nov.	PFC 7	Teste do Vai-vem do Fitescola.	FIT escola	
		Atletismo. Lançamento do peso.		
14 a 17 de nov.	Poli	Processo ofensivo e Defensivo basquetebol;	Basquetebol	
		Greve		
21 a 24 de nov.	Sala	Testes Físicos FIT Escola – Agilidade.	FIT escola	
	PFC 7	Teste de velocidade.	FIT Escola	
28 a 1 de dez.	Poli	gestos técnicos.	Voleibol	
		Greve		
5 a 8 de dez.	Sala	Aumento da Condição Física; Jogos de lúdicos.	Condição Física	
		Ginástica desportiva. Jogos de força e agilidade.	Ginástica	
12 a 15 de dez	Poli	Jogos Desportivos Escolares. Autoavaliação	JDE	JDE

RESUMO 1ºP:

Prática de Ensino Partilhada com o Prof.Titular Arsénio Inácio.

Aulas Total: 23

Aulas dadas pelo estagiário: 11

Houve um total de 5 aulas não lecionadas, pelo prof titular, por motivos de greve.

Matérias trabalhadas: Condição Física; JDC (futebol, handebol, basquetebol); Ginástica; Orientação

Aulas por Espaço:

Sala EF	7
Sótão	1
Polidesportivo	8
PFC 7	6
PFC 11	2

2º Período				
4 de jan.	PFC 11	gestos técnicos.	Frisbee	
		Jogos a campo inteiro.		
9 a 12 de jan	Poli	Aula por circuitos de gestos técnicos e jogos reduzidos	Basquetebol	
		Exercícios de consolidação/ revisão, dos gestos técnicos fundamentais no basquetebol.		
16 a 19 de jan.	Sala	Rolamento – frente e retaguarda.	Ginástica solo	
	PFC 7	Tiro com arco. Iniciação.	Tiro Arco	
23 a 26 de jan.	PFC 7	Salto em comprimento – circuito de habilidades gerais.	Atletismo/ Saltos	
	Poli	Jogos 3x3. Gestos técnicos.	Basquetebol / frisbee	
30 de jan. a 2 de fev.	PFC 7	Consolidação gestos técnicos salto em comprimento; Introdução do salto na caixa de areia;	Atletismo Saltos	
		Consolidação Gestos técnicos	Andebol	
6 a 9 de	PFC 11	O drible de progressão e	Basquetebol	

fevereiro		proteção.		
	Poli	Badminton. Iniciação.	Raquetas	
13 a 16 de fev.	Sala	Trabalho de flexibilidade.	Condição Física	
		Exercícios de coordenação com cordas. Jogos Lúdicos		
20 a 23 de fev.		Circuito pedestre no P.N. Arrábida.		
27 de fev. a 1 de mar.	PFC 11	Aperfeiçoamento dos gestos técnicos de futsal. Consolidação dessas mesmas aprendizagens em jogos reduzidos.	Futsal	
5 a 8 de mar.	PFC 7	Domínio dos gestos técnicos através de circuito por estações	Andebol	
		Jogo	Andebol / Futebol / Lúdico	
12 a 15 de mar.	PFC 11	- Avaliação Gestos Técnicos.	Andebol	
		jogo	Frisbee	
19 de mar.	Sala	Autoavaliação		
Resumo 2ºP				
Por motivos de funções partilhadas do professor titular com a direção da escola, assumi várias (metades) aulas embora com o planeamento das mesmas partilhado.				
Modalidades sem continuação 3ºP: Frisbee; Andebol.				
Aulas por Espaço:				
Sala EF	4			
Sótão	0			
Polidesportivo	4			

PFC 7	6			
PFC 11	7			
3º Período				
9 a 12 de abril	PFC 11	- Apresentação e preenchimento do questionário CAIPE-R. Projeto de investigação.	PI	
16 a 19 de abril	Sotão	Voleibol Sentado. Voleibol sentado – Projeto de investigação	PI= Voleibol Sentado	
	PFC 7			
23 a 26 de abril	PFC 7	Jogos Lúdicos. Futsal.	Futsal	
		Badminton. Jogos simplificados.		
30 de abril a 3 maio	Poli	Circuitos por estações, GT e jogo	Futsal	
7 a 10 de mai	Sala	Minitrampolim (salto em extensão, agrupado e meia pirueta); Plinto	Ginástica	
14 a 17 de mai	PFC 7	Futsal		
21 a 24 de mai	PFC 7	“vai e vêm”.	Fit Escola	
28 a 31 de mai	Poli	GT e jogo	Basquetebol	
4 a 7 de	Sala	- Realização dos testes FIT		

junho		Escola de abdominais.		
11 a 14 de junho	Sala	Autoavaliação		
Resumo 3ºP Por motivos de funções partilhadas do professor titular com a direção da escola, assumi várias (metades) aulas embora com o planeamento das mesmas partilhado e/ou os alunos não tiveram aula.				

Apêndice 7. Planejamento Anual 12ºB

Semanas		Espaço	12B (2ª e 5ª)		
			Conteúdo	UE	Períodos Avaliação
					Observação
					Avaliação Inicial
					Avaliação Formativa
					Avaliação Sumativa
18/set.	22/set.	202	Apresentação		
		202	Apresentação		
			greve AO (espaços sem funcionário)		
25/set.	29/set.	SEF*	Abdominais e senta-alcança, FIT	FIT escola	
		SEF	Jogos de pequena organização	Condição Física	
		PFC11*	Vai-vém, Fit	FIT escola	
2/out.	6/out.	PFC11*	Imp horizontal e flex. Ombros, FIT	FIT escola	
		PFC11*	Agilidade, Velocidade FIT	FIT escola	
			Feriado		
9/out.	13/out.	PFC7*	greve		
		PFC7*	greve		
		Poli	Jogo 3x3	Basquetebol	
16/out.	20/out.	Poli	Chuva - sótão	Tênis de Mesa	
		Poli	Chuva - sótão	Boccia	
		SEF	Malhão	Dança trad	
23/out.	27/out.	SEF	Malhão	Dança trad	
		SEF	Malhão	Dança trad	
		PFC11	Jogo (revisões)	Softebol	
30/out.	3/nov.	PFC11	Gestos técnicos + jogo (revisões)	Frisbee	
		PFC11	Jogo	Softebol	

		PFC7	Jogo reduzido	Frisbee	
6/nov.	10/nov.	PFC7	Exercícios 2x1; lançamentos compridos	Frisbee	
		PFC7	Jogo reduzido	Frisbee	
		Poli	Jogo 2x1; jogo 3x2	Basquetebol	
13/nov.	17/nov.	Poli	LP após passe e entra	Basquetebol	
		Poli	Jogo 3x3, 21x1, 3x2	Basquetebol	
		SEF	Malhão	Dança tradicional	
20/nov.	24/nov.	SEF	Malhão	Dança Tradicional	
		SEF	Jogos de Luta	Luta	
			Inspiring future		
27/nov.	1/dez.	PFC11	Jogo	Softebol	
		PFC11	Jogo(foi menos frisbee pq o softebol estava ok)	Frisbee	
		PFC7	Jogo reduzido	Frisbee	
4/dez.	8/dez.	PFC7	Frisbee jogo reduzido	Frisbee	
		PFC7	Frisbee jogo reduzido	Frisbee	
			Autoavaliação (CERN)		
11/dez.	15/dez.		JDE	JDE	
			JDE	JDE	
			JDE	JDE	
2ºPeríodo					
1/jan.	5/jan.		Férias		
			Férias		
		Poli	LP + jogo passes + 3x2	Basquetebol	
8/jan.	12/jan.	Poli	Jogo reduzido	Basquetebol	
		Poli	Andebol	Andebol	
		Anexo	Ajuda trabalhos (conversa sobre avaliação)	Competências	
15/jan.	19/jan.	Anexo	Ajuda trabalhos	Competências	
		Anexo	Ajuda trabalhos	Competências	

		PFC11	ESTAFETAS	Atletismo	
22/jan.	26/jan.	PFC11	Corta-mato	Atletismo	
		PFC11	jogo	Softebol	
		PFC7	gestos técnicos - jogo reduzido	Futsal	
29/jan.	2/fev.	PFC7	1x0+gr, 2x1+gr, 3x2+gr, condição física	Futsal	
		PFC7	jogo	Futsal	
		Poli	Lançamentos + Jogo 3x3	Basquetebol	
5/fev.	9/fev.	Poli	Basquetebol 3x3	Basquetebol	
		Poli	Basquetebol3x3	Basquetebol	
		SEF	Teste Abdominais	FIT Escola	
12/fev.	16/fev.		Carnaval		
			Carnaval		
		SEF	Estafetas (PFC11)	ATLETISMO	
19/fev.	23/fev.	SEF	Malhão; senta-alcança;	Dança	
		SEF	Dança malhão	DTP	
		PFC11	Estafetas - revisão conteúdos		
26/fev.	1/mar.	PFC11	JOGO	Frisbee	
		PFC11	PARES	Atletismo estafetas	
		PFC7	Aula Visionada – Piaget Circuitio estações 1x0, 1x1; 2x1; 3x2	Futsal	
4/mar.	8/mar.	PFC7	Softebol	Softbol	
		PFC7*	Softebol	Frisbee	
		Poli			
11/mar.	15/mar.	Poli	Estafetas PFC11	atletismo	
		Poli	Estafetas PFC11	Atletismo	
18/mar.	22/mar.		JDE		
			JDE		
			JDE		
3ºPeríodo					

8/abr.	12/abr.	SEF	Aplicação questionários CAIPE-R	Projeto Investigação	
		SEF	Jogos lúdicos		
		PFC11	Voleibol - Gestos técnicos	Voleibol	
15/abr.	19/abr.	PFC11	Voleibol Sentado	Projeto Investigação	
		PFC11	Voleibol Sentado	Projeto Investigação	
		PFC7	Situação de jogo 1x0/ 1x1/ 2x1/ 3x2	Futsal	
22/abr.	26/abr.	PFC7	Vai e vêm	Avaliação Fit Escola	
		PFC7	Aplicação Questionários CAIPE-R	Projeto Investigação	
			Feriado		
29/abr.	3/mai.	Poli	Futsal - Gestos técnicos	Futsal	
		Poli	Voleibol jogo	Voleibol	
		SEF*	Apresentação trabalhos	Avaliação Competências	
6/mai.	10/mai.	SEF*	Apresentação trabalhos	Avaliação Competências	
		SEF*	Apresentação trabalhos	Avaliação Competências	
		PFC11	Jogos reduzidos	Futsal	
13/mai.	17/mai.	PFC11	Não houve aula		
		PFC11	Não houve aula		
		PFC7	Circuito preparatório Futsal - Condição física	Futsal	
20/mai.	24/mai.	PFC7	Avaliação circuito gestos técnicos	Futsal	
		PFC7*	Imp horizontal e flex. Ombros, FIT	FIT escola	
		Poli*	Agilidade, Velocidade FIT	Fit Escola	
27/mai.	31/mai.	Poli	Recuperação de avaliações transatas	JDC / Atletismo	

		Poli	Voleibol, Fit Escola, Basquetebol, Estafetas	JDC / Atletismo	
			Feriado		
3/jun.	7/jun.	SEF*	Abdominais e senta-alcança, FIT	Fit Escola	
		SEF*	Autoavaliação	Fit Escola	
			Férias		