



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

Marco António Alves Rodrigues

Relatório Final de Estágio

A influência do paradesporto nas atitudes inclusivas de alunos sem deficiência nas aulas de educação física no ensino privado

Orientadora interna: Professora Doutora Renata Matheus Willig
Orientadores cooperantes: Professor Marco Rios & Professor Nuno Paz

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada

Instituto superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Marco António Alves Rodrigues

Relatório Final de Estágio

A influência do paradesporto nas atitudes inclusivas de alunos sem deficiência nas aulas de educação física no ensino privado

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho nº7255/2015)

Almada, 2024

Índice

1.	Introdução	7
2.	Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	9
2.1.	Caracterização da instituição	9
2.2.	Regulamento Interno	10
2.3.	Instalações desportivas	12
3.	Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	14
3.1.	Planeamento	14
3.2.	Ensino	16
3.3.	Avaliação	19
4.	Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade	26
4.1.	Regulamento interno	27
4.2.	Comunidade Desportiva	27
4.3.	Plano Anual de Atividades e Regime de Departamento	27
4.4.	Atividades Desenvolvidas	28
4.5.	Direção de Turma	29
5.	Área IV- Desenvolvimento Profissional Ao Longo Da Vida	32
5.1.	Introdução	33
5.2.	Materiais e Métodos	34
5.3.	Resultados	36
5.4.	Discussão	38
5.5.	Conclusão	40
5.6.	Referências	42
6.	Considerações finais	44
7.	Referências Bibliográficas	47
8.	Anexos	49

Índice de Figuras

Figura 1- Vista aérea do Colégio dos Plátanos.....	10
Figura 2- Ginásio Principal.....	13
Figura 3- Ginásio Secundário ("bispo").....	13
Figura 4- Campo polidesportivo	13
Figura 5- Modelo de pensamento e ação do professor.....	14
Figura 6- Áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória	15
Figura 7 - Grelha vertical das temáticas a serem abordadas no ano letivo 2023/2024	17
Figura 8- Avaliação Sumativa	19
Figura 9 - Tabela de avaliação de Aptidão Física	20
Figura 10- Tabela de avaliação do 2º, 3º ciclo e do secundário	20
Figura 11- Critérios de avaliação Área dos conhecimentos.....	21
Figura 12- Critérios de avaliação Comportamentos e atitudes	21
Figura 13 - Avaliação Final de Período.....	23
Figura 14- Classificação das fichas de avaliação	24
Figura 15- Classificação das fichas de avaliação do ensino secundário.....	24
Figura 16- Plano Anual de Atividades 2023/24	28
Figura 17- Atividade experimental paradesportiva de futebol para cegos	46

Índice de Abreviaturas

AEEF - Aprendizagens Essenciais de Educação Física

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

CT - Conselho de Turma

DEF - Departamento de Educação Física

EF - Educação Física

EFA- Educação Física Adaptada

GTP - Gabinete Técnico-Pedagógico

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PASEO - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PNEF - Plano Nacional de Educação Física

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PTT - Professor Titular de Turma

RF - Relatório Final

Agradecimentos

A concretização do presente relatório final do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário só foi possível tendo o apoio e motivação incondicional de várias pessoas, sendo que é às mesmas a quem eu gostaria de agradecer.

Aos meus pais, por todo o constante incentivo, compreensão e amor nestes anos de constante superação. Só eles sabem os momentos que abdicámos em família, para que isto se tornasse possível.

À minha namorada, Beatriz por todo o encorajamento, compreensão e apoio ao longo destes anos. Sem ti, nada disto seria possível.

Aos meus amigos, pelo apoio diário, compreensão e motivação ao longo destes anos.

À Professora Dra. Renata Matheus Willig por todo o seu apoio e paciência ao longo do meu percurso académico.

Aos meus orientadores externos Marco Rios e Nuno Paz, por todos os ensinamentos e partilhas.

Aos meus colegas, por todos os momentos de partilha e camaradagem que vivemos, neste período.

Agradecer à instituição universitária do Instituto superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, e respetivo corpo docente e não docente, por todos estes anos de convivência.

Por fim, quero agradecer à instituição cooperante do estágio, o Colégio dos Plátanos pela oportunidade de me deixar crescer enquanto profissional.

RESUMO

Este relatório final da Prática de Ensino Supervisionada apresenta e analisa o percurso desenvolvido pelo professor estagiário durante o seu estágio pedagógico, focado na disciplina de Educação Física, no contexto escolar. Inicialmente, na Área I, é feita uma caracterização do Colégio dos Plátanos, local onde decorreu o estágio, incluindo uma descrição detalhada das suas infraestruturas. Em seguida, na Área II, são expostos os procedimentos e as estratégias de ensino adotadas ao longo do estágio, com destaque para as abordagens pedagógicas utilizadas tanto nas turmas do 5º ano, correspondente ao 2º ciclo, bem como o 9º ano, correspondente ao 3º ciclo, e 12º ano, correspondente ao ensino secundário. Nesta área, é dada especial atenção às práticas de ensino e à gestão de turmas, refletindo sobre as metodologias aplicadas e os resultados obtidos. São também abordadas as condições essenciais para a prática de Educação Física, nomeadamente o planeamento, os espaços disponíveis e os recursos utiliza. Na Área III, é apresentada uma descrição detalhada de todas as atividades e projetos em que o professor estagiário esteve envolvido, evidenciando a sua participação na vida escolar e a interação com a comunidade educativa. Este envolvimento sublinha o impacto positivo tanto a nível pessoal como profissional, resultante da sua integração nas diversas iniciativas escolares. Por fim, na Área IV, apresenta-se a investigação que analisou o efeito do paradesporto, enquanto conteúdo das aulas de Educação Física, nas atitudes inclusivas de alunos sem deficiência em relação aos seus pares com deficiência. Assim, foi possível identificar que as atitudes globais na educação física podem ser modificadas com essa estratégia, mas não as atitudes específicas da educação física nem em relação às alterações das regras.

Palavras-chave: Inclusão; Educação Física; Paradesporto; Pessoas com deficiência; Atitudes dos Alunos;

ABSTRACT

This final report of the Supervised Teaching Practice presents and analyzes the path developed by the trainee teacher during his teaching internship, focused on Physical Education, in the school context. Firstly, in Area I, a description is given of Colégio dos Plátanos, where the internship took place, including a detailed description of its infrastructures. Next, in Area II, the teaching procedures and strategies adopted throughout the internship are described, with emphasis on the pedagogical approaches used in the 5th grade, corresponding to the 2nd cycle, as well as the 9th grade, corresponding to the 3rd cycle, and the 12th grade, corresponding to secondary education. In this area, special attention is paid to teaching practices and class management, reflecting on the methodologies applied and the results obtained. The essential conditions for the practice of Physical Education are also addressed, namely planning, the spaces available and the resources used. Area III provides a detailed description of all the activities and projects in which the trainee teacher was involved, highlighting his participation in school life and interaction with the educational community. This involvement underlines the positive impact on both a personal and professional level resulting from their integration in the various school initiatives. Finally, Area IV presents the research that analyzed the effect of para-sport, as a content of Physical Education classes, on the inclusive attitudes of non-disabled students towards their disabled peers. Thus, it was possible to identify that global attitudes in physical education can be modified with this strategy but not attitudes specific to physical education or in relation to changes in the rules.

Keywords: Inclusion; Physical education; Parasport; People with disabilities; Student Attitudes.

1. Introdução

O presente Relatório Final (RF) foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), integrada no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, lecionada no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este relatório documenta a experiência adquirida durante o estágio pedagógico realizado no Colégio dos Plátanos realizado no ano letivo de 2023/2024. Este documento está organizado em quatro áreas distintas. Inicialmente, foi feito um enquadramento da PES, que contribuiu para a formação do professor estagiário. Seguido da dimensão profissional, social e ética (Área I), a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem (Área II), e a dimensão da participação na escola e a relação com a comunidade (Área III). Finalmente, a dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida (Área IV) é apresentada na forma de um artigo científico, tendo como objetivo analisar o Efeito do Paradesporto nas Atitudes em Relação à Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física.

O estágio teve como foco principal a atuação como professor de Educação Física, tanto no 2º e 3º ciclos, bem como no ensino secundário, além da vivência na direção de turma e na vivência do desporto escolar. O objetivo central deste estágio foi aplicar e aprofundar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação, assim como desenvolver e consolidar competências práticas essenciais para a minha futura carreira profissional.

Durante o estágio, foram abordadas diversas dimensões da prática docente, incluindo a gestão de turmas, a elaboração e execução de planos de aula, participação ativa na promoção do desporto escolar. A experiência proporcionou uma oportunidade valiosa para enfrentar e superar desafios reais no ambiente escolar, permitindo uma reflexão aprofundada sobre a prática pedagógica e o impacto das atividades desenvolvidas no processo de ensino-aprendizagem.

O relatório está estruturado de forma a apresentar uma visão abrangente das várias facetas do estágio, destacando as experiências e aprendizagens adquiridas. Além disso, este documento inclui uma análise crítica das intervenções realizadas e das estratégias aplicadas, com o objetivo de otimizar o ensino e promover um ambiente educacional inclusivo e estimulante.

No âmbito do estágio, foi também desenvolvido um projeto de investigação focado na análise das atitudes dos alunos em relação à inclusão de colegas com deficiência, através da aplicação de aulas paradesportivas. O projeto permitiu investigar tanto a eficácia das estratégias de inclusão quanto a influência das atividades paradesportivas sobre as atitudes dos alunos, contribuindo para um maior entendimento e aprimoramento das práticas pedagógicas na área de Educação Física.

Este Relatório Final de Estágio reflete a evolução do professor estagiário enquanto futuro profissional da Educação Física, evidenciando o desenvolvimento de competências, a superação de desafios e a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação. Através da definição e alcance de objetivos específicos, foi possível fornecer respostas adequadas e eficazes aos desafios encontrados no contexto escolar, aproximando-se da realidade e contribuindo significativamente para o desenvolvimento dos alunos, do colégio e da formação educativa da comunidade envolvente.

O estágio proporcionou uma experiência enriquecedora nas seguintes áreas fundamentais da prática docente: a lecionação em turmas de ciclos diferenciados, o acompanhamento da direção de turma e acompanhamento do desporto escolar. Além disso, a interação constante com a comunidade escolar permitiu uma compreensão mais profunda das dinâmicas educacionais e a implementação de estratégias que promoveram a inclusão e o envolvimento ativo dos alunos. Estas experiências e a

estrutura do relatório permitiram uma visão abrangente e prática do ensino da Educação Física, promovendo uma reflexão crítica e a adaptação às realidades educativas observadas.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

Esta área diz respeito à maneira como o processo de ensino-aprendizagem é conduzido, na qual eu, enquanto professor estagiário, estive envolvido, bem como a minha integração na comunidade escolar, que tem como ponto de partida o respeito pelas diferenças pessoais e culturais. Nesse sentido, durante o processo de estágio dei ênfase aos compromissos do ambiente escolar, promoção de um ambiente amigável e cooperativo, demonstrando respeito por todos os que estão envolvidos na comunidade escolar.

No que diz respeito ao meu desempenho profissional, tive a oportunidade de dar continuidade a todos os conhecimentos e vivências que obtive ao longo do presente mestrado, bem como de aprendizagens que foram adquiridas ao longo do meu processo de formação para professor de educação física. Ao longo deste ano letivo, pude aprender muito com os meus orientadores cooperantes, pois acredito que a vasta experiência dos mesmos foi muito importante no meu processo de estágio, enquanto professor de educação física. A formação inicial tem como uma das maiores responsabilidades a aproximação apropriada com a realidade na intervenção profissional de futuros professores (Nascimento J. V., 2009).

O estágio deve-se consolidar como um momento de reflexão entre a dimensão científica, experimental, investigativa e reflexiva (Queirós, 2014). Com as vivências dessa experiência é possível contribuir para a formação que oferecerá, auxílio no processo de transição profissional, conectando educação e trabalho (Nascimento J. V., 2002).

2.1. Caracterização da instituição

A 3 de Outubro de 1983, o Colégio dos Plátanos iniciou as suas atividades no edifício do antigo Casino da Rinchoa. No seu primeiro ano letivo, ofereceu o ensino Pré-Escolar e, posteriormente, o 1º Ciclo. Com a ampliação das suas instalações, passou a oferecer também o 2º Ciclo e, em 1990, o 3º Ciclo. Atualmente, o Colégio oferece desde o ensino infantil até ao 12º ano, além de outras atividades extracurriculares que proporciona aos alunos um desenvolvimento em várias áreas desportivas e lúdico-culturais.

Em 2010, foi adquirido um espaço contíguo ao Colégio, permitindo sua extensão por mais 3.300m², passando, totalizando um espaço contínuo de 7.500m². Em 2015, o Colégio dos Plátanos iniciou a construção de um novo edifício que irá abranger novas estruturas, quer de apoio aos Docentes, com a criação de gabinetes de atendimento, quer de salas de aula. Atualmente, o Colégio conta com infraestruturas modernas, que garantem maior comodidade ao local de aulas para que todos os alunos se sintam seguros, confortáveis e com vontade de aprender e brincar. É constituído por salas de aula, biblioteca, auditório, sala de multimédia, sala de música, laboratório de informática, laboratório de ciências físico-químicas e de ciências naturais, sala de docentes, sala de reuniões, gabinetes de direção, gabinete de psicologia, gabinete médico, diversos espaços exteriores, campos de jogos, dois ginásios, balneários, refeitórios, bar, cozinha, receção, secretaria/ reprografia e edifícios de pré-escolar.

O colégio dos Plátanos encontra-se situado numa zona suburbana densamente povoada (figura 1). O problema de ordenamento urbano, em conjunto com o crescimento populacional, contribuiu para o enorme problema de trânsito que é, atualmente, uma preocupação de todos os que vivem e trabalham no concelho de Sintra. Diante estas adversidades, o Colégio dos Plátanos dispõe de um espaço privilegiado, onde a segurança de todos os que o frequentam é uma certeza e preocupação, e os

espaços verdes e abertos proporcionam zonas de convívio agradáveis, em que os alunos têm atividades para ocupação dos tempos livres.

Figura 1- Vista aérea do Colégio dos Plátanos



Fonte – website: GoogleEarth

Relativamente à população escola, matricularam-se no início do ano letivo 2023-2024 742 alunos, distribuídos pelos diferentes ciclos. Os alunos matriculados distribuem-se da seguinte forma:

Ano Letivo	Infantil	1ºCiclo	2ºCiclo	3ºCiclo	Secundário	Total
2023/2024	120	205	153	236	28	742

Constituíram-se as seguintes turmas:

Infantil	1ºCiclo	2ºCiclo	3ºCiclo	Secundário	Total
5	8	6	9	4	32

2.2. Regulamento Interno

O regulamento interno é um documento com diversas regras e diretrizes estabelecidas por uma organização. Regulamento interno do órgão ou serviço é uma espécie de regulamento administrativo pelo qual o empregador, no exercício do respetivo poder regulamentar, estabelece normas sobre a organização e a disciplina das condições de prestação do trabalho e de informação e conduta no âmbito da estrutura organizativa (Républica, s.d.). O projeto educativo, no Colégio dos Plátanos, abrange todos os níveis de ensino existentes através dos respetivos agentes educativos, contemplando toda a comunidade escolar (alunos, pais, professores, funcionários e colaboradores). Devido ao projeto educativo do Colégio dos Plátanos ser um pouco extenso, irei abordar apenas os tópicos relacionados com as minhas vivências ao longo do processo de estágio.

2.2.1. Funcionamento do Colégio

O Colégio dos Plátanos é um estabelecimento de ensino particular com paralelismo pedagógico concedido pelo Ministério da Educação. Leciona desde a Educação Pré-Escolar (3 anos), abrangendo os três níveis do Ensino Básico (do 1º ao 9º Ano) e Ensino Secundário (do 10º ao 12ºAno). O horário de funcionamento é das 07:00 às 20:00 horas.

2.2.2. Oferta Educativa

No 2º Ciclo, os alunos têm Métodos de Estudo e Organização Pessoal, são aulas ministradas a todos os alunos que compõem o grupo-turma, por se considerarem fundamentais para o progresso nas aprendizagens dos alunos e na promoção do seu sucesso escolar. Por outro lado, as aulas de apoio de Português e Matemática são frequentadas apenas pelos alunos propostos pelos professores da respetiva disciplina. As aulas de apoio de português visam ajudar os alunos que revelam problemas ao nível da interpretação e produção de textos, caligrafia e ortografia. As aulas de apoio de Matemática visam desenvolver competências ao nível da interpretação de problemas, cálculo mental e correlação entre o pensamento concreto e o pensamento abstrato.

Os alunos do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário dispõem ainda de sessões de *Mindfulness*. Estão ainda ao dispor dos alunos as atividades extracurriculares a seguir mencionadas:

- a) Ballet;
- b) Robótica;
- c) Teatro;
- d) Orquestra;
- e) Karaté;
- f) Ginástica Desportiva;
- g) Golfe;
- h) Coro;
- i) Cerâmica;
- j) Natação;
- k) Esgrima
- l) Capoeira;
- m) Parkour;
- n) Hip-hop;
- o) Dança Contemporânea;
- p) Clube de Fotografia;
- q) Futebol;
- r) Atelier de artes.

2.2.3. Enriquecimento Curricular

Os Projetos de Enriquecimento Curricular são uma aposta do Colégio para motivar os alunos em torno de interesses de natureza científica, cultural, tecnológica, artística, recreativa e desportiva. Como apostas de continuidade e sem prejuízo do Projeto Educativo “Ecomundo”, destacam-se os seguintes:

- a) Dias Radicais; Torneios Inter-Turmas;
- b) Participação em diferentes concursos promovidos por variadas entidades;
- c) Expressão Musical;
- d) Visita de estudo ao Reino Unido;
- e) Visitas de estudo de encerramento do Ano Letivo;
- f) *FastrackKids*, *FastrackEnglish* e *FastrackTots*;
- g) Organização e participação nos desfiles de Halloween e Carnaval;
- h) Organização e participação nos bailes de Natal, Carnaval, Primavera e encerramento do ano letivo;

2.2.4. Atividades Lúdicas e Desportivas

O Colégio faculta aos alunos, durante as paragens letivas do Natal, Carnaval e Páscoa, mês de Julho e primeira quinzena de Setembro, atividades lúdicas e desportivas, orientadas por professores e vigilantes, que visam ocupar os alunos, proporcionando-lhes atividades variadas em tempo de férias.

2.2.5. Espaços exteriores de recreio

O Colégio dos Plátanos está dividido em várias áreas de recreio de acordo com os vários níveis de ensino, de modo a proporcionar a máxima segurança nesses recintos. Os alunos devem respeitar as indicações transmitidas pelo pessoal docente e não docente estando previstas sanções disciplinares para o seu incumprimento. Em todas as áreas estão presentes vigilantes, as quais devem ser respeitadas e as suas indicações prontamente obedecidas.

São expressamente proibidas todas as brincadeiras com objetos que ponham em causa a integridade física de alunos e adultos. Não é permitido qualquer tipo de brincadeiras violentas que ponham em perigo a integridade física de qualquer um.

A utilização dos campos de jogos, equipamentos de recreio, recreios exteriores e interiores não é permitida sem a presença de uma vigilante ou Professor, ainda que estejam presentes os familiares do aluno.

2.2.6. Bar

O bar do colégio oferece uma ampla seleção de alimentos, com os doces e salgados como os itens mais populares e acessíveis para toda a comunidade escolar. No entanto, todo este fácil acesso pode ter repercussões negativas na saúde da comunidade escolar. O consumo deste tipo de alimentos ricos em açúcar, gorduras saturadas e sal pode contribuir para diversos problemas de saúde, como a obesidade, diabetes e hipertensão.

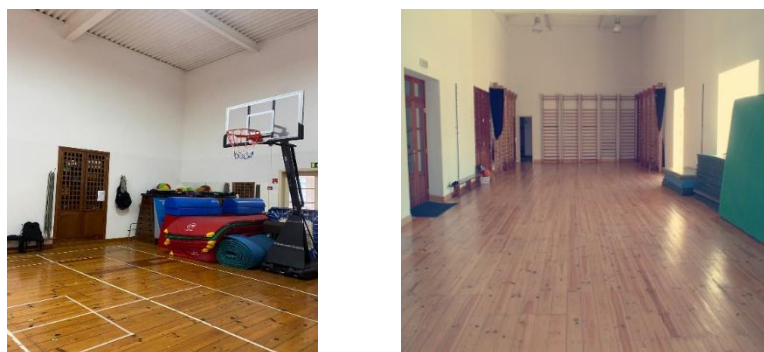
Toda a comunidade escolar deverá respeitar as seguintes regras:

- a) O horário do bar está afixado na porta
- b) Os alunos poderão adquirir bebidas, sandes, salgados, bolos, chocolates, gelados, entre outros;
- c) Não são vendidas pastilhas elásticas;
- d) Os alunos deverão aguardar pela sua vez, ordeiramente na fila;
- e) Os alunos deverão comer sempre os seus lanches no refeitório / bar e não nos corredores ou nas salas;
- f) A utilização do bar exige normas cívicas pelas quais os alunos serão responsabilizados.

2.3. Instalações desportivas

As instalações desportivas do Colégio são constituídas por três espaços desportivos, nomeadamente dois ginásios interiores e um campo polidesportivo no exterior. O ginásio principal (figura 2) do Colégio é o local onde as aulas de Educação Física são frequentemente ministradas. É um espaço amplo e bem equipado, projetado para atender às necessidades de várias atividades desportivas. Nele, os alunos têm acesso a equipamento diversificado para que as aulas de educação físicas sejam dinâmicas e com diversidade de material. Este ginásio está equipado com balneários para que os alunos possam trocar de roupa após as aulas.

Figura 2- Ginásio Principal



O segundo ginásio denominado de “bispo” (figura 3), embora mais compacto que o ginásio principal, é um espaço complementar utilizado nas aulas de Educação Física. Este espaço é versátil e é usado para atividades específicas, tais como as atividades extracurriculares de desportos de combate. O espaço é equipado com colchões e materiais adicionais necessários para as atividades planeadas nas aulas. Este ginásio também está equipado com balneários para que os alunos possam trocar de roupa após as aulas.

Figura 3- Ginásio Secundário ("bispo")



O campo polidesportivo exterior (figura 4) é o local onde as atividades de Educação Física ao ar livre são realizadas. Este campo é uma extensão do programa de Educação Física, oferecendo oportunidades para praticar desportos como futebol, basquetebol, voleibol e outras modalidades. As marcações no campo são adequadas para várias atividades desportivas e as aulas são frequentemente planeadas com base nas características deste espaço. É um ambiente que incentiva a prática de atividades físicas ao ar livre, proporcionando um cenário ideal para as aulas de Educação Física.

Figura 4- Campo polidesportivo



3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

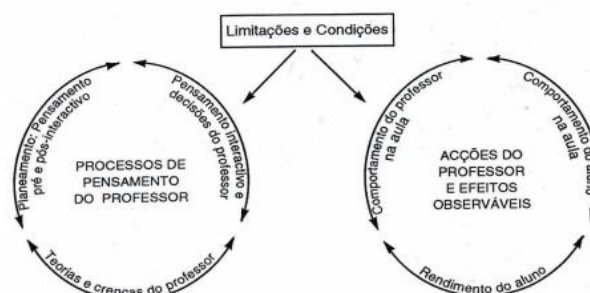
3.1. Planeamento

O planeamento é uma das principais dimensões que deve ser da principal importância do professor. É um processo de revisão que organiza todo o sistema de ensino-aprendizagem (Pacheco, 1995). Estes níveis de decisão curricular são distribuídos em três níveis: o político administrativo, relacionado à administração central; o de gestão, vinculado à escola e administração regional; e o de realização, centrado na interação no professor e aluno em sala de aula (Pacheco, 2001; Barroso, 2005).

Durante o ano letivo, desempenhei a elaboração de um plano anual e diversos planos de aula com base nas diretrizes das aprendizagens essenciais e no projeto educativo de educação física do colégio. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o progresso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor (Educação, 2001). Em concordância com os meus orientadores, criei um plano anual para as duas turmas e também apresentava semanalmente os planos de aula das turmas que lecionei.

Prevê-se que os objetivos gerais não venham a sofrer alterações relativamente ao planeamento anual, já que traduzem as metas a atingir no final de cada ciclo. Para a consecução destas metas (figura 5), poderão ou não ser alterados os objetivos específicos, no sentido de orientar as aprendizagens dos alunos tendo em vista a consecução dos objetivos gerais, de ciclo (Vieira, 2015).

Figura 5- Modelo de pensamento e ação do professor



Fonte: (Clark & Peterson 1986, p.257)

O planeamento que optei, como método de trabalho, foi o modelo de planeamento por etapas, pois é o modelo que é aplicado no Colégio e é um planeamento que permite organizar e planificar as diferentes matérias. Esta planificação promove a continuidade e o progresso das aprendizagens dos alunos, tendo em atenção os objetivos propostos. Este modelo é classificado em quatro etapas: Etapa Prognóstica, Etapas Prioridades, Etapa Progresso e Etapa Produto (Bom, 1989).

Todo o meu planeamento teve como principal orientação o documento curricular das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) de 2017, definidas pela Direção Geral da Educação, em vigor conforme o estipulado no artigo nº38 do Decreto-Lei (DL) 55/2018, de 6 de julho. Este documento refere-se com as competências a serem atingidas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), tendo com base os Programas Nacionais de Educação Física elaboradas por Bom, et al., (1989) em concordância com o Plano Nacional de Educação Física (PNEF).

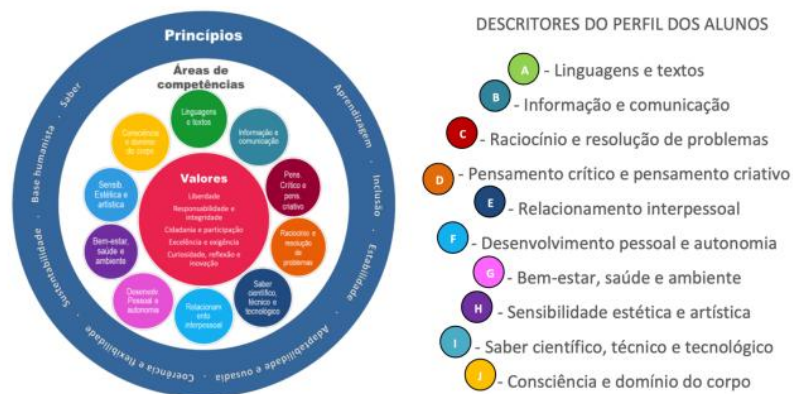
No entanto, ao longo do ano, enfrentei desafios significativos devido às condições climatéricas adversas que frequentemente impossibilitavam a realização de aulas ao ar livre. As disposições dos espaços interiores também se revelaram um obstáculo, pois, com apenas dois espaços interiores

disponíveis, muitas vezes os professores enfrentavam dificuldades para realizar as suas aulas, devido à falta de uma rotação eficiente por parte do departamento de educação física. A tarefa de planejar é sempre percebida como complicada, dada a complexidade e imprevisibilidade de ensino (Teixeira, 2009). Todas estas problemáticas impossibilitaram-me de aplicar na totalidade o plano anual, bem como, no tempo disponível útil para a prática. É importante que o professor seja pontual no início da aula, bem como diminua o tempo de instrução, transição e organização, aumentando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem (Martins, 2017).

No que diz respeito à elaboração dos planos de unidade de ensino, privilegiei a continuidade dos conteúdos, procurando ajustá-los às necessidades e progresso dos alunos, maximizando as oportunidades de situações prazerosas por parte dos alunos, no sentido de melhorar a sua motivação e assim conseguir um maior envolvimento de todos (Resende, 2021). Os objetivos pedagógicos foram delineados de forma clara e explícita, e as estratégias de ensino foram adaptadas de acordo com as características e interesses dos alunos, garantindo assim uma abordagem pedagógica e eficaz (Silva, 2016).

Ao planejar, é muito importante conhecer o projeto curricular, que tem como função categorizar e orientar o trabalho desenvolvido no Colégio dos Plátanos, desde a pré-escolar até ao ensino secundário. É necessário que o currículo, numa perspetiva pós-moderna, se organize de modo a tornar-se mais rigoroso porque tem em conta os alunos concretos e estabelece relações com as situações reais recorrendo a procedimentos reflexivos que o fazem rico (Doll, 2002). Este projeto tem como principais pilares a Autonomia e Flexibilidade Curricular, os Programas Nacionais de Educação Física, as Aprendizagens Essenciais, o Regulamento Interno do Colégio e o Projeto Educativo, procurando corroborar todos estes aspetos com o PASEO (figura 6).

Figura 6- Áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória



Fonte – website: aebenfica.org

Mantive uma coerência entre os diferentes níveis de planeamento, com o objetivo de diferenciar os níveis de aprendizagem e promover a progressão e evolução dos alunos. Esta abordagem permitiu-me aplicar os dados provenientes da avaliação formativa e sumativa para ajustar continuamente o processo de ensino-aprendizagem, proporcionando assim uma experiência educativa mais personalizada e eficaz para os alunos. Ao prognosticarmos para cada matéria um determinado nível estamos, ao mesmo tempo, a esboçar para cada aluno, em função dos critérios de avaliação estabelecidos, um determinado perfil (Araújo, 2007).

O Departamento de Educação Física procura constantemente integrar uma comunidade de aprendizagem profissional, tentando aliar, de forma regular, a experiência e a competência dos professores com uma prática profissional mais prolongada e com as ideias inovadoras dos professores recém integrados na área. O funcionamento deste departamento, consiste em quatro grandes pilares, tais como:

1. Trabalho colaborativo;
2. Gestão coletiva;
3. Partilha e produção de conhecimento coletivo;
4. Prática social.

O Colégio procura o trabalho colaborativo, promovendo a gestão coletiva, sendo esta a gestão integrada dos conteúdos e do plano de atividades, com o desenvolvimento das matérias de acordo com o plano estabelecido, o desenvolvimento curricular colaborativo, através das práticas, planeamentos coletivos e intervenções pedagógicas partilhadas, com uma avaliação comum com uma recolha de dados corroborante e discutida, entre todos os elementos. A partilha e produção de conhecimento coletivo é também um princípio presente no trabalho desenvolvido. O quarto pilar é a prática social que é quando surgem os resultados com uma forte função de regulação do processo (Regulamento Interno, Colégio dos Plátanos, 2024).

3.2. Ensino

O modelo de lecionação utilizado no Colégio é o modelo por etapas. Este considera as necessidades dos alunos, não limitando o processo a um tempo genérico, mas sim ao tempo necessário para o desenvolvimento das competências do aluno (Inácio, et al., 2015). As unidades didáticas são realizadas num contexto de diversas modalidades, nas quais os alunos abordam diversos conteúdos, o que permite que os objetivos sejam definidos de forma individual, promovendo a personalização do processo de ensino aprendizagem. Este modelo favorece a promoção da continuidade e progressão das aprendizagens, ao longo do ano letivo, sendo constituído por quatro etapas.

Estas etapas são aquelas que envolvem o prognóstico, as prioridades, o progresso e produto. Este processo de planeamento é alternativo ao planeamento por blocos, por permitir que a abordagem de diversos conteúdos em simultâneo, adequados de modo individual aos alunos, adequando-se aos diversos espaços de aula, e respeitando a diferença de velocidade e capacidade de aprendizagem de cada aluno.

O planeamento do colégio, deve basear-se assim nos seguintes princípios:

- Os conteúdos selecionados devem-se adequar pedagogicamente às necessidades dos alunos;
- A flexibilidade curricular que permite uma organização e planeamento baseado nos diversos objetivos definidos;
- A conceção sócia construtivista da educação que valoriza o convívio de aprendizagem na apropriação das atividades referentes.

Este modelo permite, assim, a promoção da continuidade e progressão das aprendizagens, ao longo do ano letivo. Nos Ensino Básico e Secundário, consideram-se as três áreas de extensão da Educação Física, sendo estas: as Atividades físicas, a Aptidão Física e a área dos Conhecimentos. Relativamente às Atividades Físicas, incluem-se as diferentes áreas desportivas, rítmicas e expressivas, que se desenvolvem em subáreas, como os jogos desportivos coletivos, a ginástica, a dança, entre muitos outros.

A Aptidão Física consiste no desenvolvimento, avaliação e monitorização das capacidades físicas dos alunos e na relação destes dados com fatores de saúde. A área dos Conhecimentos consiste no desenvolvimento e aquisição de competências, atitudes e conhecimentos que corroborem o processo de elevação e manutenção da aptidão física. Para a análise e avaliação destes parâmetros, são considerados três níveis, em que o aluno deve demonstrar o desempenho que apresenta, em cada um desses níveis (Figura 7). Os três níveis são os seguintes:

- Introdução - Técnicas, competências e conhecimentos que representam os fundamentos/bases dos conteúdos;
- Elementar - Discriminam-se os conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais, com um carácter mais formal;
- Avançado- Este nível estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades mais comuns da matéria, correspondentes ao nível superior.

Figura 7 - Grelha vertical das temáticas a serem abordadas no ano letivo 2023/2024

Ano / Conteúdo	Jogos pré-desportivos	Piscina e Manipulações	Deslocamentos e equilíbrios	Desportos de Exibição ou Espectáculos	Pratinagem	Dança	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Gin.	Atletismo	Raquetes	Luta ou Judo	Corfebol	Hóquei em	Raguebi	Softebol/	Aeróbica	Jogo do pau	Canagem	Golfe	Tiro com arco
1º Ano	x	x	X	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2º Ano	x	x	X	x	x	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3º Ano	x	x	X	x	x	x	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4º Ano	x	x	X	x	x	x	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5º Ano	X	-	-	I	E	PE	E	I	-	-	E	I	-	PI	I	PI	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6º Ano	X	-	-	I	E	E	E	E	I	-	E	E	-	I	I	I	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7º Ano	-	-	-	E	E	E	E	E	E	PI	E	E	I	E	E	E	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8º Ano	-	-	-	E	E	E	A	E	E	I	E	E	I	E/A	E	E	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9º Ano	-	-	-	PA	PA	E	A	E	E	E	E/A	E	I	E/A	E	E	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10º Ano	-	-	-	PA	-	E	A	PA	PA	E	PA	E/P A	E	A	PA	PA	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11º Ano	-	-	-	A	EE A	I	A	PA	A	A	A	A	A	A	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12º Ano	-	-	-	A	EE A	I	A	PA	A	A	A	A	A	A	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	X

No meu estilo de ensino, prezo pela excelência no processo de aprendizagem dos alunos. Acredito que os conteúdos devem ser apresentados de forma a promover um desenvolvimento significativo dos alunos em termos de competências e habilidades. Assim, procurei manter os conteúdos de maneira que sejam compreensíveis e relevantes para os alunos de modo a motivá-los a melhorar o seu desempenho. Um professor pode ser um facilitador de aprendizagens, criando e desenvolvendo ambiente favoráveis para a aprendizagem estimulando as relações sócio afetivas entre alunos e alunos-professor (Pehkonen, 2010).

Para alcançar esse objetivo, inclui frequentemente jogos dinâmicos e atividades lúdicas no planeamento das aulas. Estas atividades têm o propósito de estimular a prática e a aplicação dos conceitos de forma envolvente e divertida, sem que os alunos percebam que estão a ser estimulados num determinado conteúdo. Com o aumento do conhecimento das características dos alunos, o professor adequará da melhor forma os objetivos, critérios de avaliação e metas de aprendizagem (Carreiro da Costa, 2019). Além disso, a organização das aulas por estações permite uma abordagem diversificada, proporcionando aos alunos diferentes contextos de aprendizagem que contribuem para a sua participação ativa no decorrer das aulas de educação física.

Em todas as aulas, reconheço a importância de ajustar os exercícios às necessidades individuais dos alunos em contexto da aula. Este ajuste constante permite-me adaptar as atividades para garantir que todos os alunos sejam desafiados de forma adequada e tenham a oportunidade de progredir. Os alunos

com mais dificuldades motoras, em particular, sentem-se desmotivados e inseguros quanto às suas capacidades. Por isso, é importante criar oportunidades de aprendizagens adequadas, para que essas habilidades possam ser desenvolvidas (Carreiro da Costa, 2019). Além disso, ao ajustar os exercícios, posso garantir que são seguros e adequados para todos os alunos, provendo assim uma experiência de aprendizagem inclusiva e eficaz, maximizando as oportunidades de situações prazerosas por parte dos alunos, no sentido de melhorar a sua motivação e assim conseguir um maior envolvimento (Resende, 2021).

Relativamente à transmissão de informação, opto por uma abordagem visual. Acredito que a utilização de exemplos visuais pode facilitar a compreensão e retenção dos conceitos pelos alunos. Recorro frequentemente à demonstração prática dos exercícios, utilizando agentes demonstradores de ensino como modelos para exemplificar os conteúdos. Esta metodologia permite que os alunos tenham uma compreensão mais clara e concreta dos exercícios e objetivos da aula, facilitando a aprendizagem e aplicação durante a prática. Um ensino de qualidade inclui a capacidade de ajustar o processo de ensino às necessidades e características dos alunos (Silva, 2015).

Durante as aulas realizo uma breve rotação pelos espaços, observando atentamente o desempenho dos alunos em cada estação. Esta observação cuidadosa permite-me identificar as necessidades individuais dos alunos e fornecer feedback imediato sobre o seu desempenho. Ao observar todas as estações, consigo fornecer o ciclo do feedback completo, abordando diferentes aspetos do desempenho dos alunos, como a técnica, esforço e atitude. Procurando promover um ensino mais eficaz, é necessário conhecer e implementar estratégias de ensino variadas, definindo objetivos e metas de aprendizagens adequadas a serem conhecidas pelos alunos, devendo estas ser exequíveis, desafiadoras, mensuráveis, proporcionando feedback acerca das suas aprendizagens (Pehkonen, 2010). Esta prática demonstra aos alunos que estou atento ao seu comportamento e empenho na aula, promovendo aos alunos uma atitude de responsabilidade e autorreflexão.

No decorrer das aulas, tenho como hábito alertar os alunos sobre os seus comportamentos, destacando a importância do respeito mútuo e da colaboração para um ambiente de aprendizagem positivo. Em situações de indisciplina, adoto uma abordagem de resolução de problemas, procurando chamar os alunos à razão e promover a consciencialização sobre as consequências dos seus comportamentos. A contribuição do professor de Educação Física (EF) para a cidadania, é evidenciada na transmissão de valores através do desporto para outras áreas da vida dos alunos, isto é, a disciplina de EF, pode contribuir decisivamente para a relação professor/aluno, o clima de aula que o primeiro consegue criar e forma como gere os comportamentos inapropriados (Albuquerque, 2014). Esta abordagem baseada na consciencialização visa não apenas corrigir o comportamento indesejado, mas também promover o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais nos alunos.

Opto por realizar exercícios que promovam a cooperação e o companheirismo entre os alunos. Acredito que a colaboração entre os alunos é fundamental para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, além de promover um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo. O aspeto social da colaboração podem influenciar a motivação do aluno em várias vertentes como por exemplo, alguns alunos podem achar particularmente gratificante ajudar os outros (Saleh, 2005). Desta forma, seleciono exercícios que incentivam a interação e comunicação entre os alunos, estimulando o trabalho em equipa e apoio mútuo.

3.3. Avaliação

A primeira etapa de avaliação é a avaliação inicial, que serve como base de todo o planejamento e desenvolvimento do projeto para a turma e os alunos. Na elaboração do protocolo da avaliação inicial, deve-se ter em consideração as dimensões da concepção de EF nos AEEF e PNE, bem como a concepção formativa de avaliação, estando o protocolo estabelecido pelo DEF inteiramente identificado com estas concepções (Monteiro, 1998). A turma, assim, esteve sujeita a um processo de avaliação consistente e complexo, de acordo com o protocolo de avaliação inicial, de forma a estabelecer objetivos, metas e critérios de êxito para o contexto de cada turma/alunos. A avaliação é fundamental, pois orienta todo o processo educativo, servindo como instrumento fornecedor de informações significativas para a aprendizagem do aluno (Luckesi, 1998).

A avaliação sumativa é um processo fundamental no contexto educacional, utilizado para medir o nível de aprendizagem dos alunos após um período de ensino. Esta avaliação ocorre no final de uma unidade de ensino, de um curso ou de um período específico de aprendizagem. O seu objetivo principal é resumir e sintetizar o progresso do aluno, determinando o grau de competência alcançado em relação aos objetivos educacionais estabelecidos. No colégio, relativamente à avaliação sumativa, o professor deve seguir as percentagens descritas na figura 8.

Figura 8- Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa				
Aprendizagens			Comportamentos/atitudes	
85%			15%	
Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimento	Comportamentos/ Empenho	Material
50%	15%	20%	7%	8%

No que diz respeito às atividades físicas, no 2º ciclo e ao secundário, a avaliação é dividida em três blocos: um bloco de jogos desportivos coletivos, outro composto pelas duas principais áreas da ginástica, e o terceiro, uma modalidade individual à escolha do docente (exemplo: atletismo, dança, patinagem, etc.). Neste sentido, cada ano letivo, do 2º ciclo ao Ensino Secundário, é avaliado conforme a figura 8.

Relativamente à área da aptidão física, os professores devem garantir a realização de, pelo menos, cinco testes, sendo um deles destinado à avaliação da capacidade aeróbia, dois destinado à avaliação neuromuscular, um destinado à flexibilidade e outro à escolha do professor, considerando as necessidades das turmas e dos alunos. Caso o professor realize mais testes, a avaliação é composta apenas pelos cinco melhores resultados das avaliações de cada aluno. As ponderações foram realizadas de acordo com a figura 9.

Figura 9 - Tabela de avaliação de Aptidão Física

Aptidão Física (0-100) – Ponderação final – 15%	
95-100%	5 testes na ZSAF e, pelo menos um deles, 1 teste no PA
80-95%	5 testes na ZSAF, ou 3 testes na ZSAF + 1 PA
70-80%	4 testes na ZSAF, ou 2 testes na ZSAF + 1 PA
60-70%	3 testes na ZSAF, ou 1 teste na ZSAF + 1 PA
40-60%	2 testes na ZSAF (40-50%) se não for o de capacidade aeróbia; (50-60%) se um deles for de capacidade aeróbia
30-40%	1 teste na ZSAF – Sendo o teste de capacidade aeróbia
0-30%	1 teste na ZSAF – Sem que um deles seja o de capacidade aeróbia

A área dos conhecimentos é avaliada através de testes escritos, trabalhos individuais, trabalhos em grupo, apresentações ou outros métodos que o professor considere adequados, tanto no 2º como no 3º Ciclo e Ensino Secundário (figura 10). Relativamente aos comportamentos e atitudes, o professor deverá averiguar em qual das rúbricas o aluno se insere (figura 12).

Figura 10- Tabela de avaliação do 2º, 3º ciclo e do secundário

Ano/ Avaliação	JDC (3 modalidades)	Ginástica (2 áreas – ginástica de solo e de aparelhos)	Modalidade individual	9º Ano	3PI – 0-20%	2PI – 0-20%
5º Ano	3NI – 0-20%	2 NI – 0-20%	Avaliado em percentagem, de acordo com os critérios de êxitos definidos para essa matéria curricular	9º Ano	Pelo menos 1I – 20-40%	1PI + 1I – 20-40%
	1PI ou +- 20-40%	1NI + 1PI – 20-40%			2I + 1 PI 40-60%	2I – 40-60%
	1I + pelo menos 1PI – 40-60%	2PI – 40-60%			3I – 60-80%	1I + 1PE – 60-80%
	2I + 1pi OU 1ni – 60-80%	1PI + 1I – 60-80%			2I + 1 PE – 80- 100%	2PE – 80-100%
	3I – 80-100%	2I – 80-100%				
6º Ano	3NI – 0-20%	2NI – 0-20%		10º Ano	1I + 2PI – 0-20%	2PI – 0-20%
	2PI ou +- 20-40%	1NI + 1PI – 20-40%			Pelo menos 2I – 20-40%	1PI + 1I - 20-40%
	1I + pelo menos 1PI – 40-60%	2PI – 40-60%			3I – 40-60%	2I – 40-60%
	2I + 1pi OU 1ni – 60-80%	1PI + 1I – 60-80%			2I + 1PE – 60-80%	1I + 1PE – 60-80%
	3I – 80-100%	2I – 80-100%			2I + 2E – 80-100%	2PE – 80-100%
7º Ano	2NI + 1PI – 0-20%	1NI + 1PI – 0-20%		11º Ano	1I + 2PI – 0-20%	2I – 0-20%
	2PI ou +- 20-40%	2PI – 20-40%			Pelo menos 2I – 20-40%	1I + 1PE – 20-40%
	1I + pelo menos 1PI – 40-60%	2PI + 1I – 40-60%			3I – 40-60%	2PE – 40-60%
	3I – 60-80%	2I – 60-80%			2I + 1E – 60-80%	1PE – 1E – 60-80%
	1I + pelo menos 1PE – 80-100%	1I – 1PE – 80-100%			2I + 2E - 80-100%	2E – 60-80%
8º Ano	3PI – 0-20%	1NI + 1PI – 0-20%	12º ANO	1I + 2PI – 0-20%	2I – 0-20%	
	Pelo menos 1I – 20-40%	2PI – 20-40%		Pelo menos 2I – 20-40%	1E + 1PE – 20-40%	
	2I + 1PI – 40-60%	2PI + 1I – 40-60%		3I 40-60%		
	3I – 60-80%	2I – 60-80%		3I 40-60%	2PE – 40-60%	
	2I + 1PE	1I + 1PE – 80-100%		2I – 1E – 60-80%	1PE – 1E – 60-80%	
		2I + 2E – 80-100%	2E – 60-80%			

Figura 11- Critérios de avaliação Área dos conhecimentos

Área dos conhecimentos – Ponderação final – 20%	
Excelente	95%-100%
Muito Bom	85%-94%
Bom	75%-84%
Satisfaz mais	70%-74%
Satisfaz	60%-69%
Satisfaz menos	50%-59%
Não satisfaz	20%-49%
Fraco	0%-19%

Figura 12- Critérios de avaliação Comportamentos e atitudes

Atitudes e comportamentos – Ponderação final – 7%	
80%-100%	O aluno é muito cumpridor, constantemente é muito empenhado e trabalhador e realiza com dinamismo e interesse as tarefas propostas
60%-80%	O aluno é cumpridor, cooperante com os colegas e empenhado. Realizou com interesse e regularidade as tarefas propostas
40%-60%	O aluno participa de forma razoável, embora desenvolva um trabalho irregular, nas aulas. É assíduo e pontual, normalmente
20%-40%	O aluno é pouco empenhado e algo perturbador. Participa de forma irregular nas tarefas
0%-20%	O aluno é pouco empenhado, muito perturbador e não participa nas tarefas propostas. A assiduidade e pontualidade poderão ser irregulares

3.3.1. Descrição da Avaliação

A avaliação incide sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência os documentos curriculares em vigor. Tem como base orientadora o documento legal de avaliação, emitido pelo Ministério da Educação.

Cabe ao Diretor Pedagógico, enquanto órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa, definir critérios e procedimentos a implementar, tendo em conta as finalidades previstas no diploma que estabelece os princípios orientadores da avaliação, do ensino e das aprendizagens.

No processo de avaliação dos alunos intervêm todos os professores envolvidos, assumindo particular responsabilidade neste processo o Professor Titular de Turma (PTT), mas sempre em articulação com os restantes professores da turma. Esta articulação ocorre no 1.º Ciclo e nos 2.º, 3.º Ciclos do Ensino Básico, com os professores que integram o Conselho de Turma (CT), sem prejuízo da intervenção do Gabinete Psicopedagógico, do Diretor Pedagógico, bem como dos alunos e Encarregados de Educação.

As principais orientações e disposições relativas à avaliação da aprendizagem estão consagradas no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e nas Portarias n.º 223-A/2018 e n.º 226- A/2018. Estes

estabelecem os princípios orientadores da organização, gestão e desenvolvimento dos currículos dos Ensinos Básico e Secundário, bem como da avaliação e certificação dos conhecimentos e capacidades desenvolvidas pelos alunos, aplicáveis às diversas ofertas curriculares de Ensino Básico e do Ensino Secundário, ministrados em estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo.

3.3.2. Modalidades de Avaliação

A avaliação da aprendizagem compreende as modalidades de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica realiza-se no início de cada ano letivo ou sempre que seja considerado oportuno, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional. Já a avaliação formativa a principal modalidade de avaliação, esta integra o processo de ensino e de aprendizagem, fundamentando o seu desenvolvimento.

A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. A avaliação sumativa traduz a necessidade de, no final de cada período escolar, informar alunos e encarregados de educação sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens e ainda a tomada de decisão sobre o percurso escolar do aluno. A coordenação do processo de tomada de decisão relativa à avaliação sumativa, garantindo a sua natureza globalizante e o respeito pelos critérios de avaliação, compete:

- a) No 1.º ciclo, ao Professor titular de turma;
- b) No 2º ciclo, 3º ciclo, ao diretor de turma.

3.3.3. Princípios da Avaliação

A evolução do processo educativo dos alunos no Ensino Básico assume uma lógica de ciclo, progredindo para o ciclo imediato o aluno que tenha adquirido os conhecimentos e desenvolvido as capacidades definidas para cada ciclo de ensino. Caso o aluno não adquira os conhecimentos predefinidos para um ano não terminal de ciclo que, fundamentadamente, comprometam a aquisição dos conhecimentos e o desenvolvimento das capacidades definidas para um ano de escolaridade, o PTT, no 1.º ciclo, ouvido o Conselho de Docentes, ou o Conselho de Turma, nos 2.º e 3.º Ciclos, pode, a título excecional e revestido de caráter pedagógico, determinar a retenção do aluno no mesmo ano de escolaridade. No Ensino Secundário, a avaliação sumativa conduz à tomada de decisão quanto à progressão das disciplinas não terminais do Ensino Secundário e à transição para o ano de escolaridade subsequente.

3.3.4. Condições de Transição e Aprovação

A avaliação sumativa interna, nos 2º e 3º Ciclos, expressa-se numa escala de 1 a 5, em todas as disciplinas, podendo ser acompanhada, quando relevante, de uma apreciação descritiva sobre a evolução do aluno.

Figura 13 - Avaliação Final de Período

Nível	Percentagem
1	0-19
2	20-49
3	50-74
4	75-89
5	90-100

Os alunos do 2º, 3º Ciclo, a meio do 1º e 2º período, têm uma avaliação intercalar (qualitativa), além da avaliação no final de cada período. A avaliação sumativa dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão ou retenção do aluno, expressa através de menções, respetivamente, de “Transitou” ou de “Não Transitou”, no final de cada ano letivo, e de “Aprovado” ou de “Não Aprovado”, no final de cada ciclo. Nos 2º e 3º Ciclo, em anos intermédios, o aluno fica retido se não desenvolveu as aprendizagens propostas a: Português e Matemática ou a três disciplinas.

3.3.5. Critérios de Avaliação

Em disciplinas como EF, Educação Musical, Expressão Plástica, Educação Visual, Educação Tecnológica, Oficina de Artes, Cidadania e Desenvolvimento e TIC os critérios de avaliação estão de acordo com a especificidade de cada uma destas áreas disciplinares. O Conselho Pedagógico, de acordo com as orientações do currículo nacional, define, no início do ano letivo, os critérios de avaliação para cada ano de escolaridade e disciplina, sob proposta dos departamentos curriculares, contemplando obrigatoriamente critérios de avaliação da componente prática e/ou experimental, oral e escrita de acordo com a natureza das disciplinas. Os mesmos serão entregues aos encarregados de educação e analisados com os alunos, esclarecendo os seus efeitos.

Os critérios destas disciplinas incidem nos campos das aprendizagens e comportamentos/attitudes, apresentando ponderações distintas, de acordo com os anos de escolaridade em que os alunos se encontram inseridos. São também sistematizados os critérios de aprovação, progressão e transição para cada um dos anos de escolaridade.

3.3.6. Fichas de avaliação

As fichas de avaliação escrita realizam-se em folhas próprias, para o efeito, ou nos enunciados distribuídas pelo Professor. Estas devem ser aplicadas durante as aulas da disciplina, nos horários previstos, salvaguardando situações excecionais, devidamente justificadas. Caso um aluno falte a uma ficha de avaliação, este deve apresentar atestado médico e combinar junto o Professor uma nova data para a realização da mesma. As fichas de avaliação são marcadas por cada Professor Titular da Turma, no 1º Ciclo ou pelo Professor da disciplina, no 2º e 3º Ciclos e comunicadas aos alunos e Encarregado

de Educação, via caderneta escolar, ou caderno do aluno, no caso do 1º Ciclo. Em Educação Física, os critérios de avaliação estão de acordo com a especificidade desta área disciplinar. Aquando da entrega das fichas de avaliação escritas, no cabeçalho da prova deverá constar a sua classificação, expressa de acordo com o quadro seguinte:

Figura 14- Classificação das fichas de avaliação

Nota	Percentagem
Fraco	0-19
Não satisfaz	20-49
Satisfaz pouco	50-59
Satisfaz	60-74
Bom	75-89
Excelente	90-100

Os alunos do Secundário, a meio do 1º e 2º período, têm uma avaliação intercalar (qualitativa), além da avaliação no final de cada período. Os Encarregados de Educação deverão proceder ao levantamento do registo de avaliação de final de período até três dias úteis após a afixação das pautas. Aquando da entrega das fichas de avaliação escritas, no cabeçalho da prova deverá constar a classificação qualitativa e quantitativa, expressa em valores, arredondada às décimas (numa escala de 0 a 20 valores), de acordo com o disposto seguidamente:

Figura 15- Classificação das fichas de avaliação do ensino secundário

Nota	Valores
Excelente	18,5-20
Muito Bom	16,5-18,4
Bom	13,5-16,4
Suficiente	9,5-13,4
Insuficiente	5,5-9,4
Muito Insuficiente	0-5,4

3.3.7. Regime de faltas

Para além do dever de frequência da escolaridade obrigatória, nos termos da lei, os alunos são responsáveis pelo cumprimento da assiduidade, sendo este dever também de responsabilidade dos seus Pais e Encarregados de Educação. O dever de assiduidade e pontualidade implica para o aluno a presença e a pontualidade na sala de aula e em todos os locais onde se desenvolvam atividades escolares, estando munido do material didático ou equipamentos necessários, de acordo com as orientações dos professores, bem como de empenho intelectual e comportamental adequado à sua idade e ao processo de ensino aprendizagem. As faltas são justificadas pelos Encarregados de Educação, por escrito, com indicação do dia, hora e da atividade letiva em que a falta se verificou, referenciando os motivos da mesma. O Professor Titular da Turma ou o Diretor de Turma, pode solicitar, aos Pais ou Encarregados de Educação, os comprovativos adicionais que entenda necessários à justificação da falta, devendo. Qualquer entidade que para esse efeito for contactada, precisa

contribuir para o correto apuramento dos factos. A justificação da falta deve ser apresentada previamente, sendo o motivo previsível, ou até ao 3º dia útil subsequente a ocorrência da falta. Nas situações de ausência justificada às atividades escolares, o aluno deve beneficiar de medidas definidas pelos Professores, de forma a auxiliar o aluno na recuperação da aprendizagem em falta. Numa situação de doença prolongada, o aluno deve ser portador de uma declaração médica que o considere apto a regressar às aulas.

3.3.8. Faltas de Material

No 2º e 3º Ciclo e Secundário, as faltas de material são marcadas na ficha semanal de Atitudes e Comportamentos. O Diretor de Turma comunicará as faltas ao Encarregado de Educação sempre que se justificar. No 2º e 3º Ciclo e Secundário, as faltas de material são consideradas quando o aluno não possui o material necessário para a aula, impedindo-o de acompanhar as atividades da mesma. Em EF são consideradas quando o aluno não apresenta o equipamento. Três faltas de material, no mesmo período e na mesma disciplina, são consideradas uma falta de presença.

3.3.9. Disciplina

O Professor ou membro do pessoal não docente ou aluno que presencie ou tenha conhecimento de comportamentos suscetíveis de constituir infração disciplinar deve participá-los imediatamente ao Professor Titular de Turma ou ao Diretor de Turma, os quais, no caso de os considerar graves ou muito graves, os participam ao Diretor.

3.3.10. Normas Gerais de Funcionamento

Os alunos não devem ser portadores de objetos de valor, como telemóveis, consolas, jogos, mp3, pen-drive, brinquedos, etc, visto que o Colégio não se responsabiliza pelo seu eventual estrago ou extravio. No caso do 3º Ciclo, e de acordo com o Projeto de utilização de iPad's, em sala de aula, os alunos são informados das normas de utilização destes equipamentos, no início de cada ano letivo. Vestuário obrigatório

Nas aulas de EF, os alunos têm, obrigatoriamente, de fazer uso do vestuário abaixo mencionado:

- a) Calção, t-shirt e fato de treino, para a prática de Educação Física, em todos os níveis de Ensino (modelo do Colégio);
- b) Meias e sapatilhas para os alunos da Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo, sendo que as sapatilhas no 2º e 3º Ciclo são apenas para a prática de ginástica desportiva;

3.3.11. Projeto iPads

Com a introdução dos iPads como instrumento de trabalho no ano letivo 2014/2015, o 3º Ciclo iniciou a implementação de um ensino inovador, alinhado com as exigências tecnológicas que os alunos irão encontrar no futuro, assim proporcionando-lhes dando-lhes, desde cedo, as ferramentas necessárias ao sucesso. Através desta ferramenta de trabalho estimulam-se, igualmente, as competências de trabalho em equipa, de interdisciplinaridade, de promoção da oralidade e da apresentação cuidada e rigorosa de trabalhos escritos e orais com recurso a diversas aplicações disponibilizadas pelo aparelho. Utilizado tanto na escola como em casa, o iPad permite aos alunos entregar trabalhos, realizar exercícios e ser avaliados, colaborar com colegas, desenvolvendo a criatividade e a autonomia. No

entanto, considere que um dos principais problemas é o impacto potencialmente negativo na atividade física e no bem-estar da comunidade escolar. Ao permitir a utilização dos tablets/iPads durante os intervalos, para jogar ou para entretenimento, desestimula a prática de atividades ao ar livre, como caminhar ou praticar desporto, o que pode provocar uma redução a nível de atividade física e na interação social. A dependência digital apresenta duas distintas: a inabilidade social e a ansiedade (Azevedo, 2017).

4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade

Ao longo do ano letivo, o Colégio esteve envolvido em diversas atividades, tanto desportivas como artísticas, entre outras. A minha participação como professor estagiário contribuiu significativamente para o desenvolvimento do meu percurso individual, bem como para a integração e aprendizagem de vários métodos a adotar nas diferentes atividades implementadas durante o ano letivo. Neste âmbito, apresento as experiências vividas nas atividades de estágio, destacando algumas como reuniões trabalho com a Diretora de Turma e a vivência como diretor de turma.

A experiência como diretor de foi especialmente enriquecedora e proporcionou-me uma perspetiva aprofundada sobre a gestão de turma e o acompanhamento individual dos alunos. A orientação e o acolhimento que recebi da diretora de turma foram fundamentais para o meu crescimento profissional. Desde o início, fui envolvido nos processos de tomada de decisão e na gestão das dinâmicas da turma, sempre com o suporte contínuo e valiosos conselhos da diretora de turma. O seu apoio foi crucial para enfrentar os desafios diários, seja na resolução de conflitos, na implementação de estratégias pedagógicas ou na gestão de questões administrativas. A sua disponibilidade para partilhar experiências e conhecimentos não só facilitou a minha adaptação ao papel, mas também reforçou a importância de uma abordagem colaborativa e empática na relação com os alunos. Esta experiência revelou-se essencial para compreender a importância de um ambiente escolar acolhedor e estruturado, onde cada aluno se sente ouvido e valorizado.

As reuniões do grupo de EF foram cruciais em termos conceptuais, pois, por detrás de uma aula de EF existe todo um trabalho burocrático e administrativo que mantém a organização do departamento. Como futuro professor, é essencial experienciar todas as áreas que envolvem o ensino, os alunos e o processo pedagógico. Em cada reunião, houve discussões de ideias e debates sobre os conteúdos da disciplina, entre outros aspetos. As primeiras reuniões focaram-se na análise de toda a documentação de planeamento (plano anual de atividades, desporto escolar, critérios de avaliação e organização de equipamentos/materiais).

Para mim, como professor estagiário, estas reuniões tiveram um papel fundamental na minha evolução como futuro professor. Permitiu-me ter contacto com a realidade do ensino da EF e entender como este deve ser preparado. As aulas de EF foram sempre o grande foco, com o objetivo de melhorar as minhas capacidades de professor, e acima de tudo, como pedagogo. A dedicação aos alunos sempre foi uma vantagem pessoal, procurando assegurar uma relação positiva com todas as turmas e proporcionando um trabalho enriquecedor. Naturalmente, nem todas as aulas decorreram de forma perfeita, existindo sempre aspetos a corrigir, como erros de organização e na transmissão de feedback. No entanto, as aulas mantiveram sempre um clima positivo e entusiasmante, com a planificação das tarefas orientada para os alunos e as suas necessidades.

O colégio proporcionou excelentes condições para a realização das atividades, tanto a nível de espaços como de materiais, garantindo todas as condições para o sucesso dos alunos.

4.1. Regulamento interno

O regulamento interno de uma instituição é um documento fundamental para a definição das normas de organização e disciplina, essenciais para assegurar uma operação eficiente e harmoniosa. No entanto, uma análise crítica desse documento no contexto do Colégio dos Plátanos evidencia uma abordagem que, embora bem estruturada em termos normativos, coloca uma ênfase excessiva nas regras e obrigações, enquanto carece de uma orientação clara e explícita sobre a promoção de um ambiente inclusivo e acolhedor.

A inclusão de diretrizes mais explícitas sobre a promoção da inclusão não deve ser vista apenas como uma exigência normativa, mas sim como um valor central na organização. Para que o Colégio seja um verdadeiro exemplo de aceitação da diversidade e igualdade, é imperativo que o regulamento interno reflita estes princípios em todos os seus aspectos. Isto pode ser alcançado através da introdução de políticas que promovam a igualdade de oportunidades para todos os membros da comunidade escolar, independentemente das suas diferenças.

Especificamente, o regulamento interno poderia incluir disposições sobre a adaptação de infraestruturas e recursos para alunos com necessidades especiais, a formação contínua de funcionários e professores em práticas inclusivas, e a implementação de atividades que celebrem a diversidade cultural e individual. Além disso, deveria promover uma cultura de respeito e apoio mútuo, encorajando a participação ativa de todos os membros da comunidade escolar na construção de um ambiente inclusivo.

4.2. Comunidade Desportiva

O Colégio privilegia a prática desportiva, pelo que promove campeonatos internos de várias modalidades. O Professor responsável, juntamente com os delegados desportivos, indicará a participação de alunos do Colégio dos Plátanos em eventos desportivos interescolar, com preferência pelos realizados no concelho.

No final de cada período letivo, o Departamento de Educação Física (DEF) juntamente com os professores estagiários, organizavam torneios desportivos de forma a poder proporcionar uma experiência impactante na comunidade escolar. Ao longo do ano, tive a oportunidade de vivenciar e organizar diversos torneios que de certa forma ajudaram-me a melhorar a nível organizacional e também administrativo. A principal aprendizagem foi a importância do planeamento detalhado e da coordenação entre todos os envolvidos. A organização de um evento desportivo, por mais simples que pareça, requer de uma gestão eficaz de tempo, recursos e comunicação. Aprendi a lidar com prazos apertados, a delegar tarefas de forma adequada e a garantir que tudo estivesse preparado para os dias das atividades. Além disso, aperfeiçoei a capacidade de resolver problemas de última instância.

Entre as facilidades, destaco o espírito de equipa que se gerou entre os colegas e a boa disposição de todos em contribuir para o sucesso do evento. O facto de termos um objetivo comum e o apoio do Departamento de Educação Física facilitou bastante a coordenação das tarefas e a partilha de ideias. Além disso, a experiência anterior do departamento em organizar torneios forneceu-nos uma base sólida, o que reduziu possíveis erros.

4.3. Plano Anual de Atividades e Regime de Departamento

O plano anual de atividades tem como principais pilares o projeto de autonomia e flexibilidade curricular, os Programas Nacionais de Educação Física, as Aprendizagens essenciais, o regulamento

interno do colégio e o projeto educativo, procurando corroborar todos estes aspetos com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Através do Despacho nº 5908/2017, o currículo consiste no conjunto de conhecimentos, competências e atitudes a partir dos quais as escolas definem as suas opções curriculares. No que diz respeito ao DEF, constatei que, por vezes, a colaboração e organização entre os professores era irregular, o que resultava numa falta de envolvimento e coesão no desenvolvimento das atividades relacionadas com as temáticas do colégio. O trabalho colaborativo dos professores visa alcançar com maior eficácia e eficiência os objetivos delineados, suportar-se, nas individualidades dos docentes em coletivo, e potenciar a aprendizagem profissional pela interação entre os professores (Roldão M. , 2007).

Figura 16- Plano Anual de Atividades 2023/24

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
Início das atividades letivas- 12 Setembro		Corta-mato escolar e Mega sprinter escolar	Interturmas 1º Ciclo- Jogos pré-desportivos e patinagem	Regresso às atividades letivas- 3 Janeiro		Interturmas 1º Ciclo- Futebol e ginástica	Regresso às atividades letivas- 8 Abril	Provas de aferição 2º Ano	Interturmas 1º Ciclo- Jogos pré-desportivos
Avaliação inicial (Atividades Físicas)		Avaliação formativa e sumativa das atividades físicas	Interturmas 2º ciclo- Ginástica solo e aparelhos e Basquetebol	Reavaliação da aptidão física		Interturmas 2º ciclo- Futebol e voleibol	Mega Sprinter (DE)	Provas de aferição- 8º Ano	
Avaliação inicial (Aptidão Física)		Avaliação formativa e sumativa das matérias dos conhecimentos.	Interturmas 3º Ciclo- Ginástica solo e aparelhos e Basquetebol		Visita de Estudo	Interturmas 3º Ciclo- Futebol e voleibol		Interturmas 2º ciclo- Andebol e atletismo	Visita de Estudo
Dia EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA- 29 de Setembro		Visita de Estudo (Preferencialmente indoor)	Interrupção letiva- Férias Natal- 15 Dezembro		Corta-mato Regional (DE)	Interrupção das atividades letivas- Férias da Páscoa- 22 Março	Avaliação sumativa e formativa de atividades físicas e ap. física	Interturmas 3º Ciclo- Andebol e atletismo	Término das atividades letivas

Reconheço a importância de uma maior colaboração e coesão dentro do grupo, de forma a maximizar o impacto das atividades e programas educativos no contexto escolar.

O Departamento é constituído por um coordenador de departamento e por seis professores:

- MR: Professor do 2º Ciclo e coordenador do Departamento de Educação Física;
- NP: Professor de Educação Física de todos os ciclos de ensino;
- HP: Professor de Educação Física de todos os ciclos de ensino;
- FE: Professora de Educação Física do 3º Ciclo;
- NB: Professor de Educação Física do 1º Ciclo;
- FP: Professor de Educação Física de todos os ciclos de ensino.

4.4. Atividades Desenvolvidas

Ao longo de todo o ano escolar, tive a oportunidade de realizar diversas atividades, desde visitas de estudo, organização de torneios inter-turmas e torneios com a equipa de futebol do desporto escolar. A seguir serão destacadas algumas atividades, descrevendo-as de forma global e como elas interferiram na minha formação:

Torneios Inter-turmas

As atividades desportivas no Colégio estão muito presentes na comunidade escolar. No final de cada período letivo, o DEF organiza torneio inter-turmas desde o 1º ciclo até ao ensino secundário.

As minhas responsabilidades nestes torneios incluíram a organização os calendários de jogos e as tabelas dos grupos. Toda esta gestão envolvia coordenação com todos os professores de EF, para determinar datas e horários dos jogos, bem como distribuir os alunos em equipas e grupos equilibrados. Durante os torneios, desempenhei diversas funções, incluindo ajudar na arbitragem dos jogos.

Participar ativamente na organização e gestão dos torneios de turma não só me permitiu desenvolver habilidades práticas em termos de planeamento e coordenação de eventos desportivos, mas também me proporcionou uma perspetiva importante sobre o trabalho em equipa e a importância do desporto na educação dos alunos.

Desporto Escolar

Durante o ano, tive a oportunidade de liderar os treinos de futebol, juntamente com o professor responsável e com outro professor estagiário. Os treinos realizavam-se às segundas e às quartas-feiras, das 17h30 às 18h15, no campo desportivo do colégio. Devido à minha incompatibilidade de horários, os treinos eram divididos com o outro professor estagiário, o que permitia uma gestão mais flexível dos treinos. Os treinos de futebol tinham como objetivo proporcionar maior consciencialização da modalidade garantindo bases de aperfeiçoamento, para os alunos poderem melhorar as suas capacidades a nível do jogo.

No segundo período, tive a iniciativa de organizar um convívio intercolegial com o Colégio Guadalupe. Esta, foi uma oportunidade empolgante de promover a competição saudável e proporcionar aos alunos uma experiência enriquecedora. Neste torneio, tivemos a oportunidade de competir com uma equipa do Colégio Guadalupe, que era dirigida por um colega de turma de mestrado, que estava a estagiar com a equipa de futebol. Esta dinâmica acrescentou um elemento especial ao torneio, uma vez que pude interagir profissionalmente com um colega de turma e proporcionar aos alunos uma vivência desportiva diferente.

Visitas de estudo

Ao acompanhar a minha direção de turma nas visitas de estudo, o meu papel era garantir que os alunos estavam seguros e envolvidos, para que tivessem uma boa aprendizagem durante toda a experiência. Em todas as visitas de estudo, certificava-me de que todos estavam presentes e conscientes das regras dos locais a visitar. Durante as visitas, também avaliava o interesse e comportamento dos alunos, adaptando as abordagens, sempre que necessário.

4.5. Direção de Turma

A turma do quinto ano, turma B, é constituída por 22 alunos, 10 alunos do género masculino e 12 do género feminino. Encontram-se ao abrigo de um Plano de Intervenção de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à inclusão do Decreto-lei nº 54/2018, 6 de junho três alunos. Este plano, desenvolvido em colaboração com a Diretora de Turma, visa proporcionar o suporte necessário para que todos os alunos possam alcançar o seu máximo potencial. De acordo com Marques (2003), o diretor de turma não se pode limitar somente à transmissão de informações e gestão de faltas, também facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e aceitação de normas, valores e atitudes. Deve intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na escola.

De uma forma geral, a turma apresenta bons resultados escolares, o que demonstra um bom nível de aproveitamento acadêmico e uma capacidade de aprendizagem significativa. No entanto, embora sejam alunos aplicados e com facilidade em assimilar os conteúdos lecionados, existem alguns desafios a nível das relações interpessoais. Por vezes, surgem conflitos ou dificuldades de comunicação entre alguns elementos, o que requer uma atenção especial para promover um ambiente de sala de aula harmonioso e colaborativo. Estes momentos, embora pontuais, foram emocionantes e essenciais para o desenvolvimento integral dos alunos.

Além das dinâmicas normais de sala de aula, foi necessário prestar atenção especial a alguns alunos que requerem apoio adicional do Gabinete Técnico-Pedagógico (GTP). Este apoio revelou-se essencial para abordar dificuldades específicas de aprendizagem e para oferecer um suporte mais personalizado, garantindo que todos os alunos pudessem acompanhar o ritmo da turma. O GTP desempenhou um papel crucial na implementação de estratégias pedagógicas adaptadas, ajudando os alunos a superar os seus obstáculos e a desenvolver competências necessárias para o seu progresso escolar.

Adicionalmente, houve um aluno que apresentou dificuldades mais acentuadas, colocando-se em risco de retenção. Diante desta situação, foram tomados todos os procedimentos possíveis para evitar a reprovação, desde o reforço das medidas de suporte à aprendizagem até ao acompanhamento contínuo por parte da equipa pedagógica. Foram realizadas reuniões regulares com a diretora de turma, o GTP e os encarregados de educação, visando delinear um plano de ação eficaz para apoiar este aluno. Felizmente através de um esforço conjunto e de um acompanhamento próximo, foi possível assegurar que o aluno conseguisse alcançar os objetivos mínimos e progredir para o ano seguinte. Esta experiência destacou a importância da intervenção precoce e do trabalho colaborativo entre todos os intervenientes no processo educativo garantindo que cada aluno tem as oportunidades necessárias para o seu sucesso escolar e pessoal.

O diretor de turma desempenha um papel muito importante na vida da comunidade escolar. Para além de todas as funções que lhes são atribuídas por lei, cabe-lhe a função de estabelecer a ligação entre os alunos e os professores, assim como entre os professores, a escola e os encarregados de educação. As competências mais valorizadas nos Diretores de Turma, segundo os Diretores de Escola, são a capacidade de diálogo e liderança, a disponibilidade, a experiência, o fácil relacionamento, a tolerância e a dedicação (Boavista, 2013).

Segundo o Decreto-lei nº115- A/98 (relativo ao regime de autonomia, administração e gestão das escolas), atribui-se ao diretor de turma a função de coordenar o desenvolvimento do então chamado de trabalho da turma, posteriormente substituído pelo projeto curricular de turma.

O diretor de turma deve manter uma relação impactante com os seus alunos, competindo-lhe, por outro lado, uma coordenação interdisciplinar, prestando atenção a toda a informação fornecida pelos restantes professores que integram as respetivas turmas.

Por isso, o diretor de turma pretende ter uma relação harmoniosa em que seja possível transmitir todas as suas capacidades, atitudes, valores e interesses, tudo em prol dos alunos, encarregados de educação e comunidade escolar. Para que este desafio seja uma realidade, o diretor precisa de conhecer a natureza humana e saber conduzir as pessoas (Chiavenato, 2004).

Ao longo do ano, tive a oportunidade de vivenciar de perto o papel de diretor de turma, acompanhando a diretora de turma da turma do 5ºB, Catarina Figueiredo. Devido às suas extensas funções e ao horário muito preenchido, a diretora de turma ajudou-me a perspetivar da melhor maneira esta difícil função. Na gestão curricular, o Diretor de Turma enquadra-se no desenvolvimento

curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena e, a sua ação é fundamental, pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor (Roldão M. C., 1995).

Durante este ano, tive a oportunidade de acompanhar e participar em reuniões com os encarregados de educação, nas quais pude testemunhar todas as decisões e preocupações que são levantadas. Essas reuniões proporcionaram uma visão aprofundada sobre a importância do diálogo entre a escola, os encarregados de educação e os alunos, para garantir o sucesso escolar e bem-estar emocional de todos os intervenientes.

A diretora de turma, com toda a sua habilidade de comunicação, empatia e poder de argumentação, desempenha um papel crucial nestes encontros com os encarregados de educação, facilitando toda a troca de informações e promovendo um ambiente cooperativo e de compreensão.

Sob a sua orientação, tive a responsabilidade de elaborar atas detalhadas destes encontros, com o objetivo de compreender melhor o processo e os procedimentos envolvidos. Estas funções proporcionaram-me uma compreensão mais aprofundada da parte administrativa, pois acabei por documentar e registar as decisões importantes que afetam o percurso educativo de um diretor de turma. Ao longo deste processo, fui percebendo a importância registar de forma clara e objetiva os pontos discutidos, as conclusões alcançadas e quaisquer ações a serem tomadas, garantindo a transparência e responsabilização perante todos os intervenientes.

Ao participar na redação das atas, desenvolvi competências de síntese e organização, aprendendo a identificar e destacar os pontos-chave das reuniões. Este processo foi muito enriquecedor a nível pessoal e profissional, pois permitiu-me, enquanto futuro professor e diretor de turma compreender melhor o funcionamento interno dos conselhos de turma e das reuniões com os encarregados de educação.

5. Área IV- Desenvolvimento Profissional Ao Longo Da Vida

A INFLUÊNCIA DO PARADESPORTO NAS ATITUDES INCLUSIVAS DE ALUNOS SEM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO PRIVADO

Marco António Alves Rodrigues [1], Renata Matheus Willig [2]

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

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

Resumo

Enquadramento: Em Portugal, a inclusão de alunos com deficiência ganhou força a partir de 1974, com o Ministério da Educação a assumir maior responsabilidade nesta área. A Educação Física é considerada uma disciplina chave para promover a inclusão, desenvolvendo habilidades motoras e sociais. Contudo, as atitudes dos alunos sem deficiência podem ser tanto uma barreira quanto facilitador para a inclusão dos seus colegas com deficiência. **Objetivo:** Analisar o efeito do paradesporto nas atitudes inclusivas de alunos sem deficiência nas aulas de Educação Física. **Métodos:** Participaram 52 alunos de um colégio privado, sendo 21 do 5º ano, 25 do 9º ano e 6 do 12º ano. O *questionário Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised*, foi aplicado antes e depois de duas aulas de educação física sobre paradesporto (futebol para cegos e voleibol sentado). Para a análise dos dados realizou-se uma análise descritiva, bem como o teste de *Wilcoxon*, comparando as atitudes globais, específicas da aula de educação física e face às alterações das regras, antes e depois da implementação das aulas sobre paradesporto. **Resultados:** Observou-se uma mudança significativa nas atitudes globais dos alunos após as aulas ($p=0,043$). Contudo, não foram encontradas diferenças significativas nas atitudes específicas para a Educação Física ($p=0,108$) nem em relação às alterações das regras ($p=0,262$). **Conclusões:** A participação em apenas duas aulas paradesportivas mostrou-se insuficiente para alterar significativamente todas as dimensões das atitudes dos alunos face à inclusão. Intervenções mais prolongadas ou intensivas são recomendadas para promover uma mudança efetiva nas atitudes específicas e na aceitação de regras inclusivas.

Palavras-chave: Inclusão; Educação Física; Paradesporto; Pessoas com deficiência; Atitudes dos Alunos;

THE EFFECT OF PARASPORT ON ATTITUDES TOWARDS THE INCLUSION OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: ANALYSIS IN PRIVATE EDUCATION

Abstract

Background: In Portugal, the inclusion of students with disabilities gained momentum in 1974, with the Ministry of Education taking on greater responsibility in this area. Physical education is considered a key discipline for promoting inclusion, developing motor and social skills. However, the attitudes of non-disabled students can be both a barrier and a facilitator to the inclusion of their disabled peers.

Objective: To analyze the effect of para-sports on the inclusive attitudes of students without disabilities in Physical Education classes. **Methods:** 52 students from a private school took part, 21 from the 5th grade, 25 from the 9th grade and 6 from the 12th grade. The *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised questionnaire* was administered before and after two physical education classes on para-sports (soccer for the blind and sitting volleyball). To analyze the data, a descriptive analysis and the *Wilcoxon* test were carried out, considering global attitudes, attitudes specific to the physical education class and attitudes towards changes in the rules. **Results:** A significant change was observed in the students' global attitudes after the classes ($p=0.043$). However, no significant differences were found in specific attitudes towards PE ($p=0.108$) or in relation to rule changes ($p=0.262$). **Conclusions:** Participation in only two parasports classes was insufficient to significantly change all dimensions of students' attitudes towards inclusion. Longer or more intensive interventions are recommended to promote an effective change in specific attitudes and acceptance of inclusive rules.

Keywords: Inclusion; Physical Education; Paraspport; People with disabilities; Student attitudes.

5.1. Introdução

Ao longo dos séculos, as pessoas com limitações funcionais diferenciadas foram muitas vezes consideradas fora dos padrões sociais, no que diz respeito ao aspeto físico, às capacidades cognitivas e sensoriais, ou às faculdades mentais. Aranha (2005) e Elias, G., & Parreira (2005) observaram que foram criados termos com o intuito de categorizar doenças, do que de combater atitudes perconceituosas. Um exemplo disso é o termo “excepcional”, amplamente utilizado até à década de 1980. Aranha (2005) e Sasaki (1999) destacam que o ano de 1981, sob o lema “Participação Plena e Igualdade”, foi designado como o “Ano Internacional das Pessoas Deficientes”, altura em que a expressão “pessoa deficiente” foi utilizada pela primeira vez.

Portugal segue um padrão de desenvolvimento na área da educação para pessoas com deficiência que é semelhante ao de outros países ocidentais, embora com um certo atraso temporal (Felgueiras, 1994). A partir de 1974, o Ministério da Educação passou a assumir a responsabilidade pela educação das crianças com deficiência, embora inicialmente tenha abrangido apenas um número reduzido de alunos (Rodrigues & Nogueira, 2011). Durante este período não é, pois, de estranhar que tenham desenvolvido outras soluções nomeadamente as da escolas especiais (Felgueiras, 1994). Durante muito tempo fatores socioculturais, como o abandono escolar, a ignorância e receio, contribuíram para o isolamento tanto das pessoas com deficiência, como daquelas socialmente excluídas, retardando o seu desenvolvimento e integração na sociedade (Ribeiro, 2015). O reconhecimento desta situação tem levado ao desenvolvimento de estratégias para promover a educação inclusiva. Segundo Molden (1999) as atitudes são moldadas por um conjunto de crenças e valores, que influenciam as decisões e comportamentos de um indivíduo.

A promoção de uma escola inclusiva implicará uma reestruturação escolar de modo a responder às potencialidades e limitações de cada aluno (Avramidis, 2002). No âmbito escolar, existem inúmeras disciplinas, e a Educação Física, enquanto disciplina integrante dos currículos, não pode permanecer à

margem do movimento inclusivo. Esta área disciplina deverá constituir-se como um complemento para que a escola se torne mais inclusiva (Campos M. J., 2015). Para que a disciplina de EF seja inclusiva, é essencial remover diferentes barreiras, dentre elas as barreiras arquitetônicas e metodológica. Isso é um pré-requisito para que o aluno possa frequentar a escola com autonomia e participar nas atividades escolares juntamente com os outros alunos. Estas incluem a melhoria das condições arquitetônicas, tais como: condições físicas, materiais e de comunicação, como por exemplo, rampas de acesso e balneários adaptados. Já as metodológicas passam pela formação e sensibilização do professor e dos colegas para temas relacionados com a deficiência e outros recursos pedagógicos adaptados para estes alunos com Necessidades educativas especiais (Centeio, 2009).

Inúmeros autores analisaram as atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão dos seus colegas com deficiência nas aulas de EF, identificando uma série de fatores intrínsecos que podem influenciar positiva ou negativamente essas atitudes (Block M. E., 1995 ; Hutzler, 2008 ; Kudlaček, 2011; Slininger, 2000; Tripp, 1995). A EF inclusiva e o desporto adaptado asseguram às pessoas com deficiência uma melhor qualidade de vida, pois auxiliam no seu desenvolvimento motor, na melhoria das suas e habilidades motoras básicas, nas suas capacidades físicas, além de contribuir para a sua autonomia e autoestima (Diehl, 2008). Na opinião de Rodrigues (2004), a EF é julgada como uma área forte da inclusão, dado que permite uma ampla participação dos alunos, mesmo daqueles que evidenciam maiores dificuldades. Ferreira (2009) destaca que as aulas de EF são uma das principais formas de promover a inclusão de crianças com necessidades no ensino inclusivo. O autor argumenta que essas aulas permitem que os alunos explorem diversas experiências motoras, o que aprimora a sua capacidade de descoberta. Isso não só desenvolve o pensamento crítico dos alunos, mas também promove a socialização e fortalece os laços afetivos com os colegas. Conseqüentemente, aumenta-se a autoestima dos alunos com necessidades, facilitando o processo de inclusão. Além disso, o autor refere que apesar das diferentes aptidões individuais, a EF pode proporcionar uma elevada participação e satisfação a alunos com variados níveis de desempenho.

De forma a poder aumentar o acesso de pessoas com diferentes tipos de deficiência, em todas as idades, a prática desportiva, foi criado o paradesporto, sendo uma excelente estratégia para a construção dos conceitos da inclusão da pessoa com deficiência. O paradesporto é o conjunto de modalidades praticadas pelas pessoas com deficiência. Entendendo o conceito não, como algo paralelo, mas algo de maneira semelhante, próxima e conjunta as outras manifestações do desporto (Winckler, 2023). Assim, o objetivo do presente estudo é analisar o efeito do paradesporto nas atitudes em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física no ensino privado. O presente estudo pretende explorar as percepções dos alunos sobre a inclusão, bem como avaliar se estas percepções se alteram após a experiência das modalidades paradesportivas. Desta forma, será possível entender se a falta de contacto direto com colegas com deficiência influência nas atitudes e se a introdução de atividades paradesportivas pode contribuir para uma visão mais inclusiva.

5.2. Materiais e Métodos

Amostra

A amostra foi composta por 52 alunos de um Colégio, 25 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, matriculados no ano letivo de 2023/2024 e a frequentar regularmente a disciplina de educação física, para participar no estudo. Enquanto foram

excluídos aqueles alunos que não participaram de uma das etapas desta investigação (da aplicação do questionário e/ou na aula paradesportiva).

Procedimentos

A presente investigação recebeu aprovação da Comissão de Ética do Instituto Piaget (P33-S53-10/2023) e foi conduzida em conformidade com as diretrizes para estudos envolvendo seres humanos, conforme especificado na Declaração de Helsinque. Complementarmente, o projeto foi apresentado ao diretor do Colégio (anexo I) e ao coordenador do departamento (anexo II) de educação física, bem como solicitada a autorização para a realização dos mesmos. Após a autorização por parte do colégio, os estudantes e respectivos encarregados de educação foram contactados para apresentar o estudo e convidar os seus educandos a participar. Aos interessados em participar foi entregue um Termo de Consentimento para assinatura após as dúvidas esclarecidas.

O estudo foi estruturado para decorrer com dois momentos de recolha de dados, sendo estes intercalado com dois momentos de intervenção. O estudo foi desenvolvido ao longo do 2º e 3º período, sendo a avaliação pré-aula realizada no 2º período, assim como a aula de paradesporto de futebol para cegos. Na sequência (3º período) decorreu a 2ª aula sobre paradesporto, voleibol sentado, e posteriormente a avaliação pós-aula de educação física sobre paradesporto.

Instrumentos

Conforme previamente acordado com os professores de EF, numa primeira aula, nos dias 5 e 8 de fevereiro foi aplicado o questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-Revised* (CAIPE-R). Neste momento da aula foram fornecidas todas as informações necessárias aos alunos, explicando-lhes que o questionário era anónimo e que não existiam respostas corretas, ou erradas, mas sim respostas de carácter individual, numa escala de concordância ou desacordo, de acordo com a introdução do CAIPE-R. Assim, no terceiro momento do estudo, nomeadamente nos dias 20/05, 21/05 e 22/05, foi replicado o CAIPE-R (pós Paradesporto), seguindo o mesmo protocolo do momento pré-avaliação.

O questionário (CAIPE-R) (anexo III) foi elaborado e validado por Block M. E, (1995) traduzido para língua portuguesa e adaptado por Campos M. J. (2014). O questionário é constituído por onze itens (atitude global da educação física) com níveis de acordo ou desacordo subdividido em duas subescalas: atitudes específicas face à Educação Física (6 questões – da 1 a 6) e atitudes 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), sendo a pergunta 2 reconvertida na correspondência à escala de *Lickert*, pois apresenta a afirmação de forma negativa.

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 Necessidades Educativas Especiais (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 auto percepção 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.

Intervenção - Aula Paradesportiva

O paradesporto é um conceito bastante amplo, englobando todas as manifestações da prática de algum desporto por uma pessoa com deficiência, independentemente da modalidade escolhida do tipo, ou nível da deficiência (Araújo, 2020). Estas modalidades podem ser adaptadas de modalidades

já praticadas por pessoas com deficiência, sofrendo alterações nas suas regras de modo a proporcionar uma prática desportiva ajustada à necessidade de um grupo de pessoas (Winckler, 2023)

Ambas as aulas paradesportivas anexo IV a IX) seguiram a estrutura de um plano de aula de EF (parte inicial, parte fundamental e parte final). Estes planos de aula foram elaborados mediante as características de cada modalidade, com as respetivas descrições e duração de cada exercício. Inicialmente houve uma breve contextualização da aula e posteriormente, quando terminavam os exercícios, o investigador fazia uma instrução mais pormenorizada, explicando os objetivos do mesmo, desenvolvendo algumas curiosidades, bem como de características sobre a modalidade, regras do jogo e os tipos de deficiência implícitas em cada modalidade. Todos os exercícios foram vigiados pelo investigador e pelos professores titulares de cada turma, tendo ambas as aulas a duração de 90 minutos. No final de cada exercício, era sempre introduzida uma progressão da modalidade. Isso permitia que os alunos experimentassem diferentes aspetos da modalidade de forma gradual e produtiva. À medida que a aula avançava, os alunos puderam compreender melhor os fundamentos e estratégias da modalidade, preparando-se assim para o momento do jogo. Neste momento, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar tudo o que tinham aprendido ao longo da aula, vivenciando a modalidade de forma completa. No final da atividade foi entregue um poster informativo (anexo X), com as duas modalidades que continham informações e curiosidades de cada uma, para que os alunos pudessem aprofundar mais as modalidades paradesportivas que praticaram na aula de educação física.

A primeira aula paradesportiva realizou-se nos dias 12 e 13 de março, no espaço exterior, de forma a poder aproveitar o espaço envolvente para ampliar a vivência dos alunos. A aula do dia 14/03 teve de ser adaptada, devido às condições climáticas, tendo sido esta realizada num pavilhão de modo a manter o controlo e segurança dos alunos. Ambas as aulas tiveram a duração de 90 minutos, tendo sido a primeira sobre a modalidade paradesportiva de futebol 5 (futebol para cegos), momento este em que todos os estudantes vivenciaram a atividade com vendas. O futebol para cegos é exclusivo para pessoas cegas, ou com deficiência visual. As partidas, normalmente são num campo de futsal adaptado, mas desde os Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004, também tem sido praticado em campos de relva sintética. O guarda-redes tem a visão total e não pode ter participado em competições oficiais da FIFA nos últimos cinco anos (Comité Paralímpico Brasileiro, 2020). Já a segunda aula paradesportiva de voleibol sentado realizou-se nos dias 16, 17 e 18 de abril no pavilhão de forma a minimizar as interferências externas, momento este em que todos os alunos vivenciaram a atividade, sentados. O voleibol sentado é uma modalidade desportiva que foi adaptada para pessoas que têm deficiências físicas relacionadas à *locomoção* (Araújo, 2020).

Análise de Dados

Para o tratamento e análise dos dados foi utilizado o programa IBM SPSS *Statistics*, sendo realizada uma análise descritiva das características da amostra (idade, género e ano de escolaridade), sendo apresentados valores de frequência e percentagem. Para verificar a diferença nas atitudes (atitudes globais, atitudes específicas da educação física e atitudes face à alteração das regras) antes e depois da intervenção, participação nas aulas de paradesporto, utilizou-se o teste não-paramétrico de *Wilcoxon*, com nível de significância de $p < 0,05$.

5.3. Resultados

Na tabela 1 são apresentados os dados descritivos da amostra final de 52 estudantes, sendo 51,92% do género feminino e 48,08% do género masculino, distribuídos em três anos de escolaridade distintos.

Relativamente as idades, a faixa etária variou de 10 a 18 anos, identificando-se a maior percentagem de participantes com 14 anos e 10 anos, tanto antes quanto depois da intervenção. Estes resultados refletem a heterogeneidade da amostra e consequentemente das turmas de educação física.

Tabela 1- Análise Descritiva da Amostra

	Ano de Escolaridade	Frequência		Percentagem (%)	
Género	Feminino	5º B	10		19,2%
		9º C	16		30,8%
		12º CT/CSE	1		1,9%
	Masculino	5º B	11		21,2%
		9º C	9		17,3%
		12º CT/CSE	5		9,6%
		Pré-Atividade		Pós-Atividade	
		Frequência	Percentagem (%)	Frequência	Percentagem (%)
Idade	10	17	32,7%	11	21,2%
	11	4	7,7%	10	19,2%
	14	20	38,5%	15	28,8%
	15	4	7,7%	9	17,3%
	16	1	1,9%	1	1,9%
	17	5	9,6%	3	5,8%
	18	1	1,9%	3	5,8%

Na tabela 2 são apresentados os dados relativos ao contacto da amostra com familiares/colegas com deficiência, bem como o nível de competitividade pré e pós atividade. É possível observar pouco contacto com familiares com deficiência, bem como com colegas com deficiência nas aulas de educação física. Após as atividades é possível observar que o nível de competitividade sofreu alterações: quatro alunos alteraram a sua resposta de muito competitivo para mais ou menos competitivo.

Tabela 2 - Contacto da amostra com familiares/colegas com deficiência

		Amostra total (n=52)	
		Frequência	Percentagem (%)
Familiar com Deficiência	Sim	23	44,2%
	Não	29	55,8%
Colega com Deficiência	Sim	27	51,9%
	Não	25	48,1%
Colega com Deficiência nas aulas de EF	Sim	22	42,3%
	Não	30	57,7%
Nível de Competitividade Pré-Atividade	MC	14	26,9%
	MNC	28	53,8%
	NC	10	19,2%
Nível de Competitividade Pós-Atividade	MC	10	19,2%
	MNC	32	61,5%
	NC	10	19,2%

Legenda: MC- muito competitivo; MNC- mais ou menos competitivo; NC- não competitivo; EF- Educação Física.

Na tabela 3 são apresentados os dados comparativos as atitudes antes e depois das aulas de paradesporto, sendo possível verificar diferenças significativas entre a pré atividade e pós atividade face às atitudes globais ($p=0,043$), contrariamente às atitudes específicas da aula de educação física ($p=0,108$) e atitudes face às alterações das regras ($p=0,262$).

Tabela 3 – Comparação das atitudes pré e pós aula paradesportiva

	Pré Atividade Paradesporto		Pós Atividade Paradesporto		Z	p
	Média (DP)	Mediana	Média (DP)	Mediana		
Atitudes Globais	36,77 (4,17)	37,00	35,54 (3,99)	35,00	- 2,027	0,043
Atitudes específicas EF	19,25 (2,77)	20,00	18,33 (3,19)	18,00	- 1,607	0,108
Atitudes AR	17,52 (2,23)	18,00	17,21 (1,91)	17,00	- 1,122	0,262

Legenda: DP- Desvio padrão; EF- Educação Física; AR- Alterações das regras.

5.4. Discussão

O presente estudo pretendeu analisar o efeito do Paradesporto nas atitudes em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física, uma análise realizada no ensino privado, antes e depois de duas aulas paradesportivas. Com estes dois momentos foi possível observar alterações nas atitudes globais dos alunos ($p=0,043$), contrariamente às atitudes específicas da aula de educação física ($p=0,108$) e atitudes face às alterações das regras ($p=0,262$) dos mesmos.

Os resultados do presente estudo vão ao encontro da investigação realizada por Godinho (2009) que observou na análise da variável aula de EF e em relação à variável dependente atitude global no pré e

pós intervenção, diferenças estatisticamente significativas. Relativamente às atitudes específicas nas aulas de EF, os resultados não apresentaram diferenças significativas, contrariamente ao estudo do mesmo autor onde se observam diferenças estatisticamente significativas após intervenção, não existindo diferenças estatisticamente significativas na pré intervenção, o que nos leva a aceitar que os alunos que têm colegas com deficiência nas aulas de EF têm atitudes mais favoráveis à inclusão nas aulas de EF. Em relação à variável face às alterações das regras observou-se na minha análise que não se verifica diferenças estatisticamente relevantes contrariamente ao estudo deste autor, em que existem diferenças estatisticamente significativas e, essas diferenças encontram-se também entre os alunos não competitivos e os muito competitivos.

Os resultados apresentados no presente estudo vão ao encontro da investigação de Campos & Fernandes (2015), na qual se observou que relativamente à variável atitude global, a média na pós-intervenção é significativamente maior, com uma diferença estatisticamente relevante ($p=0,001$). Este resultado indica que o programa de intervenção implementado, com o objetivo de incrementar atitudes positivas entre os alunos sem deficiência em relação à inclusão nas aulas de EF, foi eficaz na promoção tanto na atitude global, como na atitude específica no grupo experimental. Apesar da metodologia do presente estudo ser diferente, a mesma corrobora com os resultados do estudo apresentado.

Por outro lado, os resultados do presente estudo diferem dos de Amaral (2009) que identificou diferenças estatisticamente significativas entre a pré e a pós intervenção em todas as variáveis analisadas: atitudes globais na disciplina de Educação Física, atitudes específicas face à integração de alunos com deficiência na disciplina e atitudes face à alteração de regras. O autor concluiu que atividades como a Semana da Educação Física Adaptada (Semana EFA) são benéficas para melhorar a perceção dos alunos em relação às pessoas com deficiência, promovendo atitudes mais favoráveis à inclusão. Estes resultados contrastam com os do presente estudo, onde se verificaram diferenças estatisticamente significativas apenas na atitude global. Esta discrepância pode estar relacionada com a diferença na duração e na natureza das intervenções, uma vez que a Semana da EFA poderá ter proporcionado um contacto mais prolongado e diversificado com a realidade da inclusão, enquanto a intervenção do presente estudo se limitou a duas aulas de paradesporto.

Além disso, a influência de fatores externos nas atitudes dos alunos não pode ser desconsiderada Hutzler Y. &. (2008) apontam que alunos sem contacto prévio com pessoas com deficiência demonstraram atitudes mais positivas em relação à inclusão do que aqueles que já tinham essa convivência. No entanto, outros estudos indicam o contrário, ou seja, que alunos sem deficiência que tiveram contacto anterior com pessoas com deficiência apresentaram atitudes mais favoráveis à inclusão (Block M. E., 1995 ; Amaral, 2009). Um comportamento semelhante foi observado em professores e treinadores no que diz respeito à participação de pessoas com deficiência em atividades físicas e desportivas (Januário, 2018). Estes achados sugerem que não apenas os estudantes, mas também os docentes podem ser influenciados positivamente no sentido da inclusão. Assim, intervenções como a proposta neste estudo, que envolvem o contacto com o paradesporto – isto é, o desporto praticado por pessoas com deficiência (Winnick, 2022) – podem ser uma estratégia eficaz para aproximar pessoas sem deficiência do contexto daquelas que possuem alguma deficiência e, mesmo sem proporcionar um contacto direto, favorecer a promoção de atitudes mais inclusivas nas escolas.

Assim, este estudo reforça a relevância de estratégias pedagógicas que promovam o contacto direto com modalidades paradesportivas como forma de sensibilizar os alunos sem deficiência para a

inclusão. A observação de mudanças significativas na atitude global destaca o impacto positivo que experiências práticas com o paradesporto podem ter na construção de uma mentalidade mais aberta e receptiva à inclusão. No entanto, a ausência de alterações nas atitudes específicas e na aceitação das alterações das regras revela que há ainda um longo caminho a percorrer no sentido de desenhar intervenções mais eficazes e abrangentes.

É fundamental reconhecer que o simples contacto com modalidades adaptadas, embora importante, pode não ser suficiente para transformar atitudes de forma integral e duradoura. Estudos como os de Campos & Fernandes (2015) e Amaral (2009) sugerem que a eficácia do paradesporto como ferramenta pedagógica pode ser maximizada quando associada a estratégias complementares, como a formação contínua dos professores em práticas inclusivas, o envolvimento dos alunos em diálogos reflexivos sobre a experiência e a criação de um ambiente educativo que valorize e celebre a diversidade. Estas ações podem ajudar a aprofundar a compreensão dos alunos sobre as necessidades e potencialidades dos colegas com deficiência, promovendo não só a aceitação, mas também o respeito e a empatia (Hutzler Y. M., 2019).

Além disso, as intervenções devem ser pensadas para terem um efeito contínuo ao longo do tempo. Isto significa que o contacto com o paradesporto e outras experiências inclusivas deve ser frequente e integrado no currículo escolar, em vez de ser tratado como uma atividade pontual. Uma abordagem sistemática e regular pode permitir que as mudanças nas atitudes dos alunos sejam mais profundas e se mantenham a longo prazo (Block M. E., 2007). De acordo com Ferreira J. P. (2020) programas educativos inclusivos de longa duração são mais eficazes do que intervenções pontuais, uma vez que possibilitam a consolidação de valores inclusivos.

Outro aspeto que merece atenção é o trabalho com as famílias e a comunidade escolar, que podem desempenhar um papel crucial na promoção da inclusão. Sensibilizar pais, encarregados de educação e outros profissionais para a importância do paradesporto pode ampliar o impacto das intervenções realizadas nas aulas de educação física, criando um ambiente mais inclusivo dentro e fora da escola (Goodwin, 2000). Segundo Sherrill (2004) a inclusão escolar deve ser compreendida como um esforço coletivo que envolve professores, alunos, famílias e a comunidade, garantindo que a experiência do aluno com deficiência seja enriquecedora e significativa.

Em suma, este estudo demonstra o potencial do paradesporto como uma ferramenta valiosa para a promoção da inclusão, mas também evidencia a necessidade de uma abordagem multifacetada e contínua. Investir em ações de sensibilização mais profundas e sistemáticas é essencial para garantir que as mudanças observadas não sejam apenas momentâneas, mas se traduzam em atitudes inclusivas e duradouras no contexto educativo e na sociedade como um todo (Haegele, 2018).

Conclusão

O presente estudo analisou o impacto do paradesporto nas atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão de colegas com deficiência nas aulas de EF. Os resultados indicam que, a introdução de duas aulas de 90 minutos sobre o paradesporto, parece ser uma estratégia eficiente para mudanças significativas na atitude global dos alunos, reforçando o potencial desta abordagem para promover uma visão mais inclusiva. No entanto, não foram observadas alterações significativas nas atitudes específicas em relação às aulas de Educação Física e às adaptações das regras, sugerindo que uma intervenção de curta duração pode não ser suficiente para transformar esses aspetos mais específicos.

Além disso, os resultados deste estudo reforçam a importância de estratégias pedagógicas de forma prática e experiencial. A simples exposição teórica ao tema da inclusão pode não ser suficiente para provocar mudanças significativas, sendo essencial que os alunos vivenciem na prática as adaptações e desafios inerentes ao paradesporto. Programas de sensibilização mais abrangentes, que combinem aulas práticas com debates, testemunhos de atletas paralímpicos e dinâmicas interativas, podem contribuir para uma compreensão mais holística da inclusão no contexto escolar.

Futuras investigações podem avaliar se um contacto mais prolongado com o paradesporto influencia tanto as atitudes globais quanto as específicas em relação às aulas de Educação Física e às adaptações das regras. Estudos comparativos entre diferentes faixas etárias e contextos educativos também poderão ajudar a compreender a evolução das percepções sobre inclusão, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para uma Educação Física inclusiva e equitativa.

5.5. Referências

- Amaral, J. (2009). Atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física – Estudo exploratório dos alunos do 9º ano de escolaridade.
- Aranha, M. (2005). *Projeto Escola Viva: garantindo o acesso e permanência de todos os alunos na escola: necessidades educacionais especiais dos alunos*. Obtido de <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/visaohistorica.pdf>. Acesso 05 de agosto de 2024
- Araújo, F. (20 de 05 de 2020). *Secretaria Nacional do Paradesporto*. Obtido de <https://www.gov.br/esporte/pt-br/composicao/orgaos-especificos/esporte/paradesporto>
- Avramidis, E. (2002). Teacher's attitudes towards integration/ inclusion: A review of the literature. . *European Journal of Special Needs Education*, 17, 129-147.
- Block, M. E. (1995). Development and validation of the Children's Attitudes Toward Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) inventory. pp. 12(1), 60–77.
- Block, M. E. (2007). Inclusion in physical education: A review of he literature from 1995-2005. pp. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 103-124.
- Campos, M. J. (2015). Impact of the Paralympic Week in Student's Attitudes Toward. pp. 1.5-11.
- Centeio, D. (2009). Educação física inclusiva. *Atitudes dos alunos face à Educação Física Inclusiva- Estudo Exploratório do 2º e 3º CEB*.
- Diehl, R. M. (2008). *Jogando com as diferenças*. São Paulo, SP: Phorte Editor.
- Elias, G., G., & Parreira. (2005). Matthew Lipman e a Filosofia para Crianças. *Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas)*.
- Felgueiras, I. (1994). As crianças com NEE. Como as educar? v. 7, n.1, p. 23-35.
- Ferreira, A. (2009). A diferenciação pedagógica nas aulas de Ed. Física em alunos com perturbações do espectro do autismo - a perspetiva dos professores de Ed. Física. *Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.
- Ferreira, J. P. (2020). O impacto de programas educativos inclusivos no desenvolvimento de atitudes positivas face à deficiência. . *Revista Brasileira de Educação Especial*, 26(2), 245-260.
- Godinho, J. A. (2009). Estudo Exploratório das Atitudes dos Alunos do 8º Ano Face à Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física.
- Goodwin, D. L. (2000). Inclusive Physical Education from the Perspective of Students with Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* . 17(2), 144-160.
- Haegele, J. A. (2018). Research trends in adapted physical activity quarterly from 2004 to 2016: A content analysis. *Adapted Physical Activity Quarterly*. pp. 35(4), 440-455.
- Hutzler, Y. &. (2008). Including children with disability in physical education: General and specific attitudes of high-school students. *European Journal of Adapted Physical Activit*, 1(2), 21-30.
- Hutzler, Y. M. (2019). Effect of short-term awareness intervention on children's attitudes toward peers with a disability in physical education. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Januário, C. P. (2018). A Atividade Física Adaptada e a Inclusão: Atitudes dos Professores de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* , 12(6), 567-583.
- Kudlaček, M. J. (2011). Structure of a questionnaire on children's attitudes towards inclusive physical education (CAIPE-CZ). pp. 41(4), 43-48.
- Molden, D. (1999). *Neurolinguística nos negócios*. Rio de Janeiro: Editora Campus.

- Ribeiro, A. J. (2015). As atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com necessidades educativas especiais nas turmas do ensino regular (Doctoral dissertation).
- Rodrigues. (2004). Educação e Diferença Valores e Práticas para Uma Educação Inclusiva. Porto: Porto Editora.
- Rodrigues, D., & Nogueira, J. (10 de Fevereiro de 2011). Educação Especial e Inclusiva em Portugal: Fatos e Opções. *Rev. Bras. Ed. Esp., Marília, v.17, n.1*, pp. 3-20.
- Sasaki, R. (1999). Inclusão: construindo uma sociedade para todos. 8ª ed.
- Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan.
- Slininger, D. S. (2000). Children's attitudes toward peers with severe disabilities: revisiting contact theory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(2), 176-196.
- Tripp, A. F. (1995). Contact theory and attitudes of children in physical education programs toward peers with disabilities. pp. 12(4), 323-332.
- Winckler, C. (2023). Pedagogia do Paradesporto.
- Winnick, J. P. (2022). Adapted Physical Education and Sport (7ª ed.). Human Kinetics.

6. Considerações finais

Nas considerações finais deste relatório, é importante destacar não só os resultados obtidos com o estudo, mas também a experiência prática vivida ao longo do meu estágio no Colégio dos Plátanos. O estágio foi uma parte crucial do meu desenvolvimento, desempenhando o papel de professor titular de educação física. Esta experiência permitiu-me aplicar os conhecimentos teóricos e realizar um acompanhamento direto dos alunos, o que enriqueceu a minha compreensão das dinâmicas escolares e da inclusão através do desporto.

Ao longo do estágio, enfrentei uma exigência significativa, tanto em termos de gestão de turmas como na adaptação de práticas pedagógicas para promover a inclusão de todos os alunos, independentemente das suas capacidades físicas. Este processo foi enriquecedor e desafiado, uma vez que me exigiu uma constante reflexão e adaptação das aulas para criar um ambiente mais inclusivo. A intensidade do trabalho longo ao longo do ano letivo exigiu de mim não só competências técnicas, mas também uma grande capacidade de gestão de tempo e resiliência.

Esta experiência foi fundamental para o desenvolvimento da minha capacidade profissional e pessoal. O estágio não só consolidou a minha visão sobre o papel da educação física como ferramenta de inclusão, mas também reforçou a importância de um professor ser um agente de mudança nas atitudes dos alunos. Com base nas atividades desenvolvidas e na observação direta, pude perceber o impacto positivo que o paradesporto pode ter nas atitudes globais dos alunos, embora tenha notado que mudanças mais específicas nas atitudes requerem intervenções mais longas e detalhadas.

O meu estudo, focado no efeito do paradesporto nas atitudes dos alunos, complementou a prática pedagógica realizada no estágio. O projeto de investigação teve um impacto significativo na comunidade escolar do colégio. A iniciativa visava proporcionar aos alunos uma experiência significativa e sensibilizá-los para as realidades das pessoas com deficiência visual e física. O objetivo principal destas aulas foi consciencializá-los sobre a integração de pessoas com deficiências, independentemente da sua natureza, bem como dar conhecimento sobre o paradesporto.

Os alunos mostraram-se extremamente curiosos e interessados em todas as atividades. A experiência de caminhar de olhos vendados e participar em atividades como o futebol para cegos, bem como do voleibol sentado, em que os alunos vivenciaram a atividade, sentados, proporcionou-lhes uma perspetiva única sobre as barreiras enfrentadas diariamente por estas pessoas. Este contacto direto com uma realidade completamente diferente gerou um espaço de reflexão e sensibilização, promovendo uma maior empatia e compreensão por parte dos estudantes.

Os professores, ao verem os seus alunos a envolverem-se profundamente na atividade, sentiram uma grande satisfação. A proposta pedagógica de integrar uma vivência prática com uma componente emocional forte reforçou a aprendizagem de valores essenciais como a solidariedade e o respeito pela diversidade. A iniciativa também proporcionou aos docentes uma oportunidade para aprofundarem as suas metodologias de ensino, explorando formas criativas de abordar temas importantes como a inclusão social.

Os funcionários do colégio também participaram ativamente, garantindo a segurança e o bom andamento das atividades. O seu envolvimento foi crucial para criar um ambiente seguro e acolhedor, permitindo que os alunos se sentissem confortáveis ao enfrentar os desafios propostos. Este apoio refletiu um esforço coletivo da comunidade escolar para promover uma educação inclusiva e para

sensibilizar todos os membros da comunidade escolar sobre as diferentes realidades que compõem a sociedade.

O impacto significativo do projeto de investigação foi amplamente reconhecido pela comunidade escolar, refletindo-se na publicação da notícia sobre a atividade no jornal e no website do colégio. Este destaque no órgão de comunicação interno foi um testemunho do sucesso da iniciativa e da sua importância para a sensibilização e educação dos alunos. A cobertura no jornal não apenas celebrou a originalidade e o valor pedagógico do projeto, mas também serviu para promover a reflexão sobre a inclusão e o respeito pela diversidade dentro da comunidade escolar.

Além de evidenciar o impacto positivo da atividade, a publicação no jornal do colégio reforçou o compromisso da instituição com a educação inclusiva e com a promoção de valores sociais. O reconhecimento através dos meios de comunicação escolar ajudou a consolidar a percepção de que projetos como este são essenciais para a formação de cidadãos conscientes e empáticos. A presença da notícia no jornal destacou a relevância do projeto e a sua contribuição para a criação de um ambiente educativo mais inclusivo e solidário.

Por fim, reafirmo a importância de continuar a incentivar a inclusão nas escolas e a consciencializar sobre o paradesporto. A combinação da prática vivida no estágio com os resultados da investigação reforça a necessidade de uma abordagem continuada e sistemática para que a inclusão seja mais do que um conceito, mas uma realidade concreta e duradoura no ambiente escolar.

Figura 17- Atividade experimental paradesportiva de futebol para cegos


COLEGIO DOS PLÁTANOS INÍCIO COLÉGIO SERVIÇOS ENSINO INSCRIÇÕES PROJETOS NOTÍCIAS CONTACTOS

ANO LETIVO 2023-2024

Atividade paradesportiva de futebol para cegos na aula de Educação Física

11 março 2024 Acessos: 325

Os alunos do 2.º, 3.º Ciclos e Secundário do Colégio dos Plátanos tiveram a oportunidade de participar numa atividade paradesportiva, na aula de Educação Física.



Sob a supervisão dos professores Marco Rios, Nuno Paz e do professor estagiário Marco Rodrigues, a iniciativa visava proporcionar aos alunos uma experiência significativa e sensibilizá-los para as realidades das pessoas com deficiência visual.

Durante a atividade, os alunos foram desafiados a vivenciar o quotidiano de uma pessoa com deficiência visual, sendo instruídos a percorrer o trajeto habitual da sala de aula ao campo desportivo, com os olhos vendados. Cada aluno foi acompanhado por um colega de turma, realçando a importância do apoio e da empatia na integração e superação de desafios. O objetivo principal desta aula foi conscientizá-los sobre a integração das pessoas com deficiências, independentemente da sua natureza. Além disso, destacou-se a relevância de reconhecer que o Colégio dos Plátanos também pode ser inclusivo.

Durante a atividade, os alunos tiveram a oportunidade não só de percorrer o trajeto vendados, mas também de participar ativamente em diversas atividades relacionadas com a temática da deficiência visual. Destaque-se que tiveram a oportunidade de jogar um emocionante jogo de futebol para cegos, proporcionando-lhes uma experiência única e imersiva na modalidade. Este jogo permitiu-lhes compreender de forma mais profunda os desafios e as habilidades necessárias para a prática desportiva por parte das pessoas com deficiência visual.

O propósito deste exercício foi claro: conscientizar os estudantes de que a jornada que realizam semanalmente pode ser igualmente percorrida por uma pessoa cega. Após completarem o trajeto e participarem nas atividades propostas, os alunos manifestaram um feedback extremamente positivo, destacando o empenho e a dedicação demonstrados ao longo de toda a experiência.

Esta iniciativa, além de promover a inclusão e a sensibilização para as questões da deficiência visual, proporcionou aos alunos uma vivência enriquecedora e inspiradora, reforçando os valores de solidariedade e respeito pela diversidade. O Colégio dos Plátanos parabeniza todos os alunos envolvidos e reafirma o compromisso com a promoção de uma educação inclusiva e empática.

Marco Rodrigues, Prof. Estagiário de Educação Física

f t in p t v o w

Tags: 2º CICLO 3º CICLO SECUNDÁRIO

^

Fonte: <https://www.colegiodosplatanos.com/noticias/noticias-platanos/907-atividade-paradesportiva-de-futebol-para-cegos-na-aula-de-educacao-fisica>

7. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. T. (2014). As percepções dos futuros professores de educação física sobre a sua influência social. *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional*, pp. 109-126.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em educação física - um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32,, 1-10.
- Azevedo, J. C. (2017). Dependência Digital.
- Barroso, J. (2005). Políticas Educativas e Organização Escolar.
- Boavista, C. &. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educacao*, 77-93.
- Bom, L. C. (29 de Agosto de 1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei nº 286/89.
- Carreiro da Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. RECIE. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*.
- Chiavenato, I. (2004). Introdução à teoria geral da administração: uma visão abrangente da moderna administração das organizações. 7ª ed. rev. e atual.
- Doll, W. (2002). Currículo: uma perspectiva pós-moderna.
- Educação, M. d. (2001). *Programa Nacional de Educação Física - Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (14 de Abril de 2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações.
- Luckesi, C. C. (1998). Avaliação da aprendizagem escolar.
- Marques, R. (2003). *O Diretor de Turma*”. Lisboa: Plátano Editora.
- Martins, J. G. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R., Catunda & A.Marques (Coord.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação.
- Monteiro, B. &. (1998). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários.
- Nascimento, J. V. (2002). Perspectiva de intervenção profissional em Educação Física e esportes para o século XXI. pp. 17-32.
- Nascimento, J. V. (2009). Formação académica e intervenção pedagógica nos esportes. pp. 358-366.
- Pacheco, J. (1995). *O pensamento e a acção do professor*. Porto: Porto Editora.
- Pacheco, J. (2001). *Currículo: Teoria e Práxis*. Porto. : Porto Editora.
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process As an Explanatory Variable in Learning Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 29-40.
- Queirós, P. (2014). O estágio profissional da (re)construção da identidade profissional em educação física. pp. 68-83.
- Regulamento Interno, Colégio dos Plátanos. (2024).
- Républica, D. d. (s.d.). *Regulamento interno do órgão ou serviço*. Obtido de <https://diariodarepublica.pt/dr/lexionario/termo/regulamento-interno-orgao-ou-servico-funcao-publica>
- Resende, R. P. (2021). Critical incidents in physical education. *Journal of Physical Education*.

- Roldão, M. (Outubro/Dezembro de 2007). Questões e razões: Colaborar é preciso - Questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista NOESIS*, 71, 24-29.
- Roldão, M. C. (1995). "O diretor de turma e a gestão curricular".
- Saleh, M. L. (2005). Effects of within-class ability grouping on social interaction, achievement, and motivation. *Instructional Science*, 105-119.
- Silva, H. S. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 62-81.
- Silva, H. S. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 12-31.
- Teixeira, M. &. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. pp. 1159-1170.
- Vieira, F. (2015). As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física.

8. Anexos

Anexo I

AUTORIZAÇÃO PARA INVESTIGAÇÃO
PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezado Dr. Rui Curica

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar a sua autorização para a implementação da investigação “O efeito da inserção do paradesporto nas aulas de Educação Física nas atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário privado em relação à inclusão de alunos com deficiência”, pertencente à Prática de Ensino Supervisionada do estudante de mestrado Marco António Alves Rodrigues, sob a orientação da Professora Doutora Renata Matheus Willig.

Objetivo do estudo:

Avaliar o efeito crónico de uma aula de Educação Física sobre desporto adaptado e utilizando a inclusão invertida nas atitudes dos alunos sem deficiência, do Ensino Básico e Secundário, em relação a inclusão de alunos com deficiência.

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

- a. Aplicação do questionário *The children’s attitudes towards integrated physical education-revised* (CAIPE-R), versão traduzida para português de Portugal, respondido maioritariamente em escala Likert.
- b. A realização de duas aulas de educação física com o tema do paradesporto, em um dia será desenvolvido o conteúdo voleibol sentado e na outra aula o futebol para cegos;
- c. Reaplicação do questionário CAIPE-R.

Benefícios Indiretos:

Fornecer informações à comunidade escolar sobre as atitudes dos alunos e o efeito que a implementação das modalidades paradesportiva pode ter no auxílio da inclusão dos alunos com deficiência.

Benefícios Diretos:

Obter informações para auxiliar na compreensão das atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão de colegas com deficiência nas aulas de Educação Física.

Riscos:

Como as atividades serão desenvolvidas ao longo de uma aula de educação física, os procedimentos poderão gerar algum desconforto ou cansaço ao participante, similar a uma aula de educação física, mas nada que venham a prejudicar a integridade física e psicológica do colaborador.

Privacidade:

O seu nome, nome da escola e dos alunos participantes não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolab (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada.

O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta. Além disso, percebe que no momento da publicação, não serão feitas associações entre os dados publicados e a sua pessoa – identificação nominal.

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão esclarecer as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu _____
_____, C.C. _____ estou de
acordo e autorizo a implementação do presente estudo nas dependências do Colégio dos Plátanos.

Rinchoa, ____ de _____ de 2023.

Assinaturas:

Diretor(a): _____

Estagiário: _____

Professora Doutora Renata Matheus Willig: _____

Anexo II

AUTORIZAÇÃO PARA INVESTIGAÇÃO PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezado Professor Marco Rios

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar a sua autorização para a implementação da investigação “O efeito da inserção do paradesporto nas aulas de Educação Física nas atitudes dos alunos sem deficiência do Ensino Básico e Secundário privado em relação à inclusão de alunos com deficiência”, pertencente à Prática de Ensino Supervisionada do(a) estudante de mestrado mestrado Marco António Alves Rodrigues, sob a orientação da Professora Doutora Renata Matheus Willig, ao longo de duas aulas de Educação Física da turma do 5ºB.

Objetivo do estudo:

Avaliar o efeito crónico de uma aula de Educação Física sobre desporto adaptado e utilizando a inclusão invertida nas atitudes dos alunos sem deficiência, do Ensino Básico e Secundário, em relação a inclusão de alunos com deficiência.

Procedimentos:

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

- a. Aplicação do questionário *The children's attitudes towards integrated physical education-revised* (CAIPE-R), versão traduzida para português de Portugal, respondido maioritariamente em escala Likert.
- b. A realização de duas aulas de educação física com o tema do paradesporto, em um dia será desenvolvido o conteúdo voleibol sentado e na outra aula o futebol para cegos;
- c. Reaplicação do questionário CAIPE-R.

Benefícios Indiretos:

Fornecer informações à comunidade escolar sobre as atitudes dos alunos e as modificações que uma atividade paradesportiva pode ter no auxílio da inclusão dos alunos com deficiência.

Benefícios Diretos:

Obter informações para auxiliar na compreensão das atitudes dos alunos sem deficiência em relação à inclusão de colegas com deficiência nas aulas de Educação Física

Riscos:

Como as atividades serão desenvolvidas ao longo de uma aula de educação física, os procedimentos poderão gerar algum desconforto ou cansaço ao participante, similar a uma aula de educação física, mas nada que venham a prejudicar a integridade física e psicológica do colaborador.

Privacidade:

O seu nome, nome da escola e dos alunos participantes não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolab (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada.

O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta. Além disso, percebe que no momento da publicação, não serão feitas associações entre os dados publicados e a sua pessoa – identificação nominal.

Saliendo que a qualquer momento os pesquisadores responderão esclarecer as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu _____
_____, C.C. _____ estou de acordo e autorizo a implementação do presente estudo em uma aula de Educação Física da turma do 5ºB nas dependências do Colégio dos Plátanos.

Rinchoa, ____ de _____ de 2023.

Assinaturas:

Professor (a): _____

Estagiário(a) NOME: _____

Professora Doutora Renata Matheus Willig: _____

Anexo III

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	PROVAL- MENTE SIM	PROVAL- MENTE NÃO	NÃO
Seria bom ter o José na minha aula de Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>
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"/>
A Educação Física seria divertida se o José estivesse nas minhas aulas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>
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"/>
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?				
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"/>
Se estivéssemos a jogar basquetebol e o José estivesse na área restritiva (“garrafão”), eu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

permitiria que ele permanecesse por mais tempo (cinco segundo em vez de três).

Seria bom deixar o José fazer passes livremente para um colega de equipa (ou seja, ninguém poderia roubar a bola ao José).

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 equipa).

Iniciais do Nome: _____ Ano e Turma _____

Idade: _____ Data de

nascimento _____/_____/_____ Género: Masculino Feminino

.....

Assinala com uma cruz (X) a opção:

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

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tem?

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

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tem?

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

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tinha?

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).

Já alguma vez experimentaste alguma modalidade desportiva para pessoas com deficiência?

Sim

Não

Se sim, onde:

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

Sim



Não



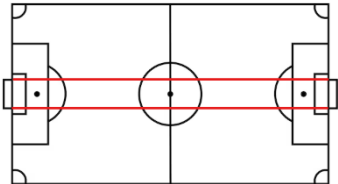
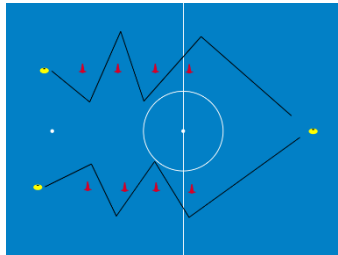
Se sim, onde:




Agradecemos a tua colaboração!

Data (preenchimento): ____ / ____ / _____



Anexo IV


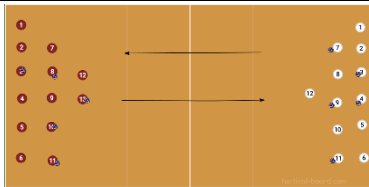

PLANO DE AULA				Ass. Orientador Ext.
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 5ºB	Professor: Marco Rodrigues		
Data: 12/03/2024	Nº de alunos: 22			
Hora: 11:15/12:45	Local: Exterior			
Conteúdo: Paradesporto- Futebol para cegos.				
Materiais: 22 vendas, 2 cordéis, 3 marcas, 4 cones, 2 bolas, 11 cordas.				

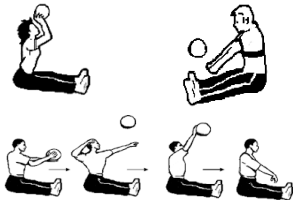
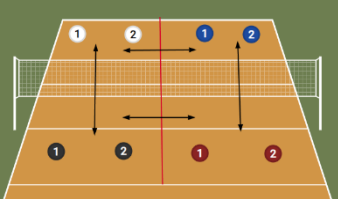
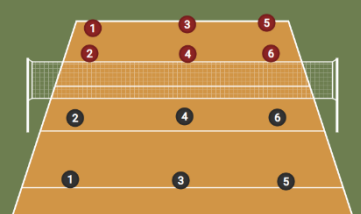

	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos. - Abordagem sobre a temática da aula e paradesporto. - Deslocamento espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual. 		- Noção espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.	10'	10'	11:25
	Exercícios temáticos	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toques guiados; - Jogo da apanhada com guia; 		- Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal.	10'	10'	11:35
Parte Fundamental	Exercício 1 - Exercícios em duplas	<p>Em situação individual os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Andar em frente com a mão apoiada no cordel; 2-Correr em frente com a mão apoiada no cordel; 3-Andar sem o apoio do colega, utilizando apenas o estímulo auditivo. 		- Desenvolver equilíbrio e coordenação ao andar com o apoio do cordel, aumentando progressivamente a independência e confiança para realizar a atividade seu auxílio.	15'	25'	11:50
	Exercício 2 - Mudanças de direção e condução de bola	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Zig-zag a andar; 2-Zig-zag a correr; 3-Condução de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Em linha reta o aluno realiza a condução de bola, com auxílio do seu guia e realiza o passe na direção do colega que está em frente. 		- Desenvolver habilidades de direção e coordenação ao realizar o movimento de zig-zag, tanto a andar quando a correr, e aprimorar o controlo de bola em linha reta, destacando a precisão e técnica de condução de bola.	15'	40'	12:05

		- Após realizar o exercício o aluno deve dirigir-se para o final da fila.					
	Exercício 3 - Jogo Formal	<p>Em situação de jogo formal os alunos realizam:</p> <p>Jogo formal 5x5+ guias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guarda-Redes sem venda; - Apenas os guias podem dar indicações no decorrer do jogo; - A equipa que está de fora terá como função ocupar os espaços livres de forma a manter as condições necessárias para o jogo ser realizado em segurança. 		-Precessão de jogo formal de futebol na perspetiva de uma pessoa deficiência visual, permitindo que os guarda-redes e guias forneçam informações, enquanto a equipa que está de fora mantém as condições de segurança.	15'	55'	12:20
	Exercício 4 - Penaltis	<p>Em situação individual os alunos realizam:</p> <p>Batimento de grande penalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O batedor deverá estar vendado; - Guarda-redes desvendado. 		-O guarda-redes deverá indicar a sua posição na baliza e identificar o lado esquerdo, direito e trave através de um sinal sonoro.	15'	70'	12:35
Parte Final	Reflexão final e deslocamento para a sala	Deslocamento espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.		- Noção espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.	10'	90'	12:45
Observações:							



Anexo V


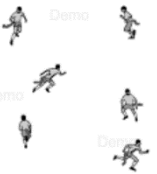
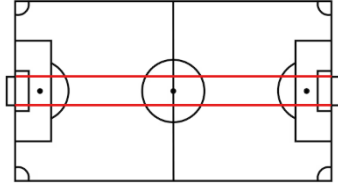
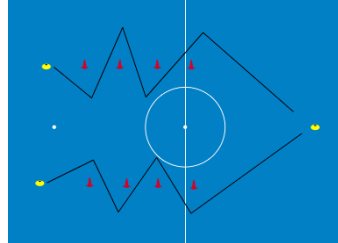
PLANO DE AULA				Ass. Orientador Ext.
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 5ºB	Professor: Marco Rodrigues		
Data: 16/04/2024	Nº de alunos: 22			
Hora: 11:15/12:45	Local: Ginásio			
Conteúdo: Paradesporto- Voleibol sentado.				
Materiais: 2 redes, 2 cordéis, 11 bolas de voleibol, 15 marcas.				




	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos; - Abordagem sobre a temática da aula e do paradesporto; - Jogo dos grupos e pares; - Apanhada sentada. 		<ul style="list-style-type: none"> - Contextualização sobre a modalidade - Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. 	10'	5'	11:25
	Exercício temático	<p>Em situação de grupos os alunos realizam o jogo do lixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divisão da turma em dois grupos, cada grupo possui o mesmo número de bolas de voleibol. O objetivo de cada é impedir que as bolas permaneçam no seu lado do campo, para isso os alunos devem jogar a bola para o campo adversário, por cima da rede. - Serão realizados 3 jogos e cada jogo terá a duração de 1 min. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. - Exercício progressivo para o jogo formal de voleibol sentado. 	10'	10'	11:35
	Exercício 1 - Aquisição da técnica	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atira a bola por cima da cabeça; - Atira a bola com a mão direita e com a mão esquerda; - Sentado, atira a bola ao ar, apanha e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, dá meia-volta e agarra a bola e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, toca com as mãos no chão, bate uma palma e passa a bola. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; - Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15'	25'	11:50

Parte Fundamental	Exercício 2 - Exercícios analíticos	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Passe e recepção em manchete; - Serviço por baixo; - Serviço por cima. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; - Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15'	40'	12:05
	Exercício 3 - Jogo a trios	<p>Em situação de jogo em duplas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos de sustentação de bola em várias direções + variante lúdica de condição física; - Jogo de 2x2 e 3x3 em várias direções. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação dos diversos gestos técnicos aprendidos nos exercícios anteriores. - Noção de jogo. 	15'	55'	12:20
	Exercício 4 - Jogo Formal	<p>Em situação de jogo forma 5x5 os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo formal de 6x6 campo de voleibol, cumprindo as regras da modalidade. 		<ul style="list-style-type: none"> - Dar a experienciar aos alunos a modalidade paralímpica e as regras que a regem. 	15'	70'	12:35
Parte Final	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material - Alongamentos - Conversa com os alunos 		<ul style="list-style-type: none"> - Realização de alongamentos de forma a evitar lesões musculares. 	10'	90'	12:45
Observações:							



Anexo VI


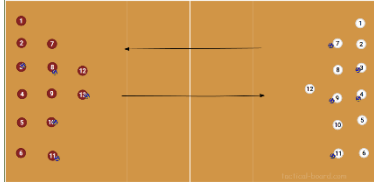

PLANO DE AULA				Ass. Orientador Ext.
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 9ºC	Professor: Marco Rodrigues		
Data: 13/03/2024	Nº de alunos: 25			
Hora: 10:45/12:15	Local: Exterior			
Conteúdo: Paradesporto- Futebol para cegos.				
Materiais: 25 vendas, 2 cordéis, 3 marcas, 4 cones, 2 bolas, 12 cordas.				

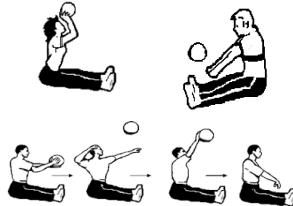
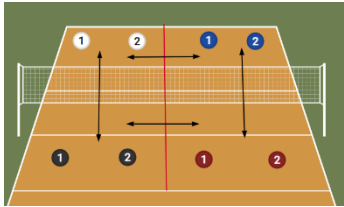
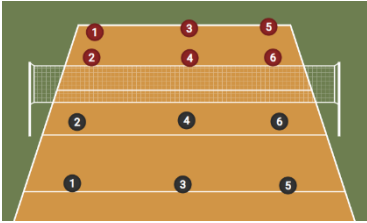

	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos. - Abordagem sobre a temática da aula e do paradesporto. - Deslocamento espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual. 		- Noção espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.	10'	5'	10:55
	Exercícios temáticos	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toques guiados; - Jogo da apanhada com guia; 		- Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal.	10'	10'	11:05
Parte Fundamental	Exercício 1 - Exercícios em duplas	<p>Em situação individual os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Andar em frente com a mão apoiada no cordel; 2-Correr em frente com a mão apoiada no cordel; 3-Andar sem o apoio do colega, utilizando apenas o estímulo auditivo. 		- Desenvolver equilíbrio e coordenação ao andar com o apoio do cordel, aumentando progressivamente a independência e confiança para realizar a atividade seu auxílio.	15'	25'	11:20
	Exercício 2 - Mudanças de direção e condução de bola	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Zig-zag a andar; 2-Zig-zag a correr; 3-Condução de bola: <ul style="list-style-type: none"> - Em linha reta o aluno realiza a condução de bola, com auxílio do seu guia e realiza o passe na direção do colega que está em frente. 		- Desenvolver habilidades de direção e coordenação ao realizar o movimento de zig-zag, tanto a andar quando a correr, e aprimorar o controlo de bola em linha reta, destacando a precisão e técnica de condução de bola.	15'	40'	11:35

		- Após realizar o exercício o aluno deve dirigir-se para o final da fila.					
	Exercício 3 - Jogo Formal	<p>Em situação de jogo formal os alunos realizam:</p> <p>Jogo formal 5x5+ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guarda-Redes e Guia sem venda; - Apenas os guarda-redes e os guias podem dar indicações no decorrer do jogo. - A equipa que está de fora terá como função ocupar os espaços livres de forma a manter as condições necessárias para o jogo ser realizado em segurança. 		- Precessão de jogo formal de futebol na perspetiva de uma pessoa deficiência visual, permitindo que os guarda-redes e guias forneçam informações, enquanto a equipa que está de fora mantém as condições de segurança.	15'	55'	11:50
	Exercício 4 - Penaltis	<p>Em situação individual os alunos realizam:</p> <p>Batimento de grande penalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O batedor deverá estar vendado; - Guarda-redes desvendado. 		- O guarda-redes deverá indicar a sua posição na baliza e identificar o lado esquerdo, direito e trave através de um sinal sonoro.	15'	70'	12:05
Parte Final	Reflexão final e deslocamento para a sala	- Deslocamento espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.		- Noção espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.	10'	90'	12:15
Observações:							


Anexo VII


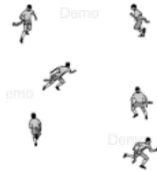
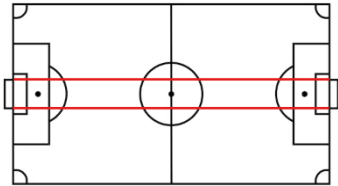
PLANO DE AULA				Ass. Orientador Ext.
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 9ºC	Professor: Marco Rodrigues		
Data: 17/04/2024	Nº de alunos: 25			
Hora: 10:45/12:15	Local: Ginásio			
Conteúdo: Paradesporto - Voleibol sentado.				
Materiais: 2 redes, 2 cordéis, 12 bolas de voleibol, 15 marcas.				

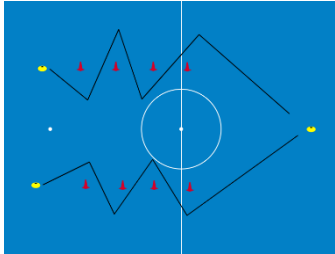
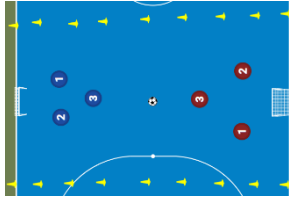


	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos; - Abordagem sobre a temática da aula e do paradesporto; - Jogo dos grupos e pares; - Apanhada sentada. 		<ul style="list-style-type: none"> - Contextualização sobre a modalidade - Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. 	10'	5'	10:55
	Exercício temático	<p>Em situação de grupos os alunos realizam o jogo do lixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divisão da turma em dois grupos, cada grupo possui o mesmo número de bolas de voleibol. O objetivo de cada é impedir que as bolas permaneçam no seu lado do campo, para isso os alunos devem jogar a bola para o campo adversário, por cima da rede. - Serão realizados 3 jogos e cada jogo terá a duração de 1 min. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. - Exercício progressivo para o jogo formal de voleibol sentado. 	10'	10'	11:05
	Exercício 1 - Aquisição da técnica	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atira a bola por cima da cabeça; - Atira a bola com a mão direita e com a mão esquerda; - Sentado, atira a bola ao ar, apanha e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, dá meia-volta e agarra a bola e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, toca com as mãos no chão, bate uma palma e passa a bola. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; - Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15'	25'	11:20

Parte Fundamental	Exercício 2 - Exercícios analíticos	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Auto-passe e passe; -Passe; -Auto- passe e manchete; -Serviço por baixo; -Serviço por cima. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; - Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15'	40'	11:35
	Exercício 3- Jogo a trios	<p>Em situação de jogo em duplas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos de sustentação de bola em várias direções + variante lúdica de condição física; -Jogo de 3x3 em várias direções. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação dos diversos gestos técnicos aprendidos nos exercícios anteriores. - Noção de jogo. 	15'	55'	11:50
	Exercício 4- Jogo Formal	<p>Em situação de jogo forma 5x5 os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Situação de jogo formal de 6x6 e 6x7 em campo de voleibol, cumprindo as regras da modalidade. 		<ul style="list-style-type: none"> - Dar a experienciar aos alunos a modalidade paralímpica e as regras que a regem. 	15'	70'	12:05
Parte Final	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material - Alongamentos - Conversa com os alunos 		<ul style="list-style-type: none"> - Realização de estiramento muscular após o esforço físico 	10'	90'	12:15
Observações:							


Anexo VIII


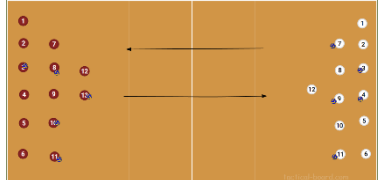

PLANO DE AULA			
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 12 ^o CS/CT	Professor: Marco Rodrigues	
Data: 15/03/2024	Nº de alunos: 6		
Hora: 10:30/12:10	Local: Exterior		
Conteúdo: Paradesporto- Futebol para cegos.			
Materiais: 6 vendas, 2 cordéis, 3 marcas, 4 cones, 2 bolas, 6 cordas.			

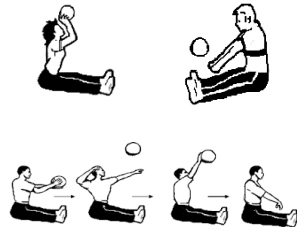
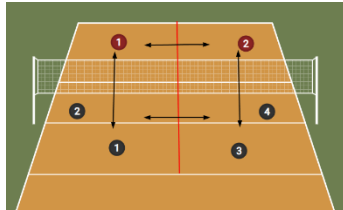
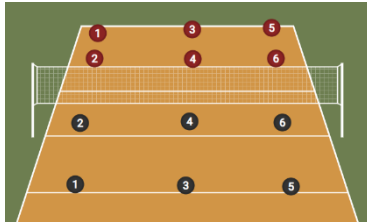

	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos. - Abordagem sobre a temática da aula e paradesporto. - Deslocamento espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual. 		- Noção espaço-temporal na perspetiva de uma pessoa com deficiência visual.	10´	5´	10:40
	Exercícios temáticos	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toques guiados; - Jogo da apanhada com guia; 		- Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal.	10´	10´	10:50
Parte Fundamental	Exercício 1- Exercícios em duplas	<p>Em situação individual os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Andar em frente com a mão apoiada no cordel; 2-Correr em frente com a mão apoiada no cordel; 3-Andar sem o apoio do colega, utilizando apenas o estímulo auditivo. 		- Desenvolver equilíbrio e coordenação ao andar com o apoio do cordel, aumentando progressivamente a independência e confiança para realizar a atividade seu auxílio.	15´	25´	11:05

	<p>Exercício 2- Mudanças de direção e condução de bola</p>	<p>Em situação a pares os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <p>1-Zig-zag a andar;</p> <p>2-Zig-zag a correr;</p> <p>3-Condução de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em linha reta o aluno realiza a condução de bola, com auxílio do seu guia e realiza o passe na direção do colega que está em frente. - Após realizar o exercício o aluno deve dirigir-se para o final da fila. 		<p>-Desenvolver habilidades de direção e coordenação ao realizar o movimento de zig-zag, tanto a andar quando a correr, e aprimorar o controlo de bola em linha reta, destacando a precisão e técnica de condução de bola.</p>	15´	40´	11:20
	<p>Exercício 3- Jogo Formal</p>	<p>Em situação de jogo formal os alunos realizam:</p> <p>Jogo formal 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os alunos com venda; - Apenas os professores dão as orientações; 		<p>-Perceção de jogo formal de futebol na perspectiva de uma pessoa deficiente visual.</p>	15´	55´	11:35
	<p>Exercício 4- Penaltis</p>	<p>Em situação individual os alunos realizam:</p> <p>Batimento de grande penalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O batedor deverá estar vendado; - Guarda-redes desvendado. 		<p>-O guarda-redes deverá indicar a sua posição na baliza e identificar o lado esquerdo, direito e trave através de um sinal sonoro.</p>	20´	70´	11:55
<p>Parte Final</p>	<p>Reflexão final e deslocamento para a Sala</p>	<p>Deslocamento espaço-temporal na perspectiva de uma pessoa com deficiência visual.</p>		<p>- Noção espaço-temporal na perspectiva de uma pessoa com deficiência visual.</p>	15´	90´	12:10
<p>Observações:</p>							

Anexo IX

PLANO DE AULA			
Ano Letivo: 2023/2024	Turma: 12ºCS/CT	Professor: Marco Rodrigues	
Data:	Nº de alunos: 6		
Hora: 10:30/12:10	Local: Ginásio		
Conteúdo: Paradesporto- Voleibol sentado.			
Materiais: 1 redes, 1 cordel, 3 bolas de voleibol, 15 marcas.			

	Tarefa	Descrição	Organização Visual	Objetivos/Conteúdo	TP	TT	Hora
Parte Inicial	Receção aos alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos; - Abordagem sobre a temática da aula e do paradesporto; - Jogo dos grupos e pares; - Apanhada sentada. 		<ul style="list-style-type: none"> - Contextualização sobre a modalidade -- Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. 	10´	5´	10:40
	Exercício temático	<p>Em situação de grupos os alunos realizam o jogo do lixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divisão da turma em dois grupos, cada grupo possui o mesmo número de bolas de voleibol. O objetivo de cada é impedir que as bolas permaneçam no seu lado do campo, para isso os alunos devem jogar a bola para o campo adversário, por cima da rede. - Serão realizados 3 jogos e cada jogo terá a duração de 1 min. 		<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. - Exercício progressivo para o jogo formal de voleibol sentado. 	10´	10´	10:50
	Exercício 1- Aquisição da técnica	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atira a bola por cima da cabeça; - Atira a bola com a mão direita e com a mão esquerda; - Sentado, atira a bola ao ar, apanha e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, dá meia-volta e agarra a bola e passa a bola; - Sentado, atira a bola ao ar, toca com as mãos no chão, bate uma palma e passa a bola. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; - Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15´	25´	11:05

Parte Fundamental	Exercício 2-	<p>Em situação de pares, os alunos realizam as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Auto-passe e passe; -Passe; -Auto- passe e manchete; -Serviço por baixo; -Serviço por cima. 		<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à modalidade; -Introdução aos diversos gestos técnicos utilizados na modalidade. 	15´	40´	11:20
	Exercício 3- Jogo a trios	<p>Em situação de jogo em duplas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos de sustentação de bola em várias direções + variante lúdica de condição física; -Jogo de 1x1, 2x1 e 2x2 em várias direções. 		<ul style="list-style-type: none"> -Aplicação dos diversos gestos técnicos aprendidos nos exercícios anteriores. -Noção de jogo. 	15´	55´	11:35
	Exercício 4- Jogo Formal	<p>Em situação de jogo forma 5x5 os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Situação de jogo formal de 6x6 campo de voleibol, cumprindo as regras da modalidade. 		<ul style="list-style-type: none"> -Dar a experienciar aos alunos a modalidade paralímpica e as regras que a regem. 	20´	70´	11:55
Parte Final	Retorno à calma	<p>Arrumar o material</p> <p>Alongamentos</p> <p>Conversa com os alunos</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Realização de alongamentos de forma a evitar lesões musculares. 	15´	90´	12:10
Observações:							

Futebol de Cegos



E tu, já conheces este paradesporto?



Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário

Projeto de Investigação LiFiPD

PARADESPORTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Investigadores

**Marco Rodrigues
Marco Pires
Tiago Mendes
Prof. Dra. Renata Willig**

Bibliografia

<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/Futebol+para+Cegos.pdf>

<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/Voleibol+Sentado.pdf>

Apoio:



2023/2024



Voleibol Sentado



E tu, já conheces este paradesporto?

O que é o Futebol de cegos?

É uma modalidade paradesportiva praticada por atletas cegos ou com deficiência visual. Neste desporto, o sentido mais exercitado é a audição, pois utiliza-se uma bola com guizos. Há também os chamadores, que são orientadores posicionados atrás da baliza adversária, e os técnicos que narram grande parte do jogo. Esses elementos proporcionam aos praticantes a maior independência possível dentro de campo.



Fonte: <http://www.rio2016.com>

Regras

- O jogo é dividido em duas partes de 15 min, com 10 min de intervalo.
- A bola tem um guizo no interior para emitir sons.
- Os atletas possuem três guias para orientá-los (o GR, o chamador e o treinador).
- Em campo tem 5 jogadores: quatro jogadores vendados e o GR, com visão total.

Equipamentos

Futebol 5



Bola com guizos



Óculos de proteção

Voleibol Sentado



Bola tamanho 5

Classes

Futebol 5

- B1- Acuidade visual é mais baixa do que o LogMar 2.6.
- B2- Acuidade visual entre LogMar 1.5 a 2.6 (inclusive) e/ou campo visual restringido a um diâmetro inferior a 10 graus.
- B3- Acuidade visual entre LogMar 1.4 a 1.0 (inclusive) e/ou campo visual restringido a um diâmetro inferior a 40 graus.

Fonte: <https://fpdd.org/futebol-5/>

Voleibol Sentado

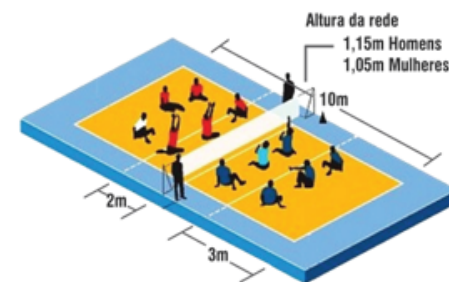
- VS1 - Deficiências mais severas (ex.: amputação de membro inferior ou membro superior)
- VS2 - Deficiências mínima, elegibilidade mínima (ex.: amputação de parte do pé, amputação bilateral do polegar).

Fonte: <https://www.fpvoleibol.pt/paravolei>



O que é o Voleibol sentado?

O voleibol sentado, ou voleibol adaptado, é uma modalidade paradesportiva praticado por atletas com deficiência física, também chamada de deficiência motora. Este desporto é semelhante ao voleibol tradicional, com algumas regras diferentes para que os atletas possam jogar.



Fonte: <https://www.fpvoleibol.pt/paravolei>

Regras

- O objetivo do jogo é fazer com que a bola caia no chão da equipa adversária.
- O atleta não pode perder o contato dos glúteos no momento da execução do serviço, passe, bloqueio e ataque.
- É permitido bloquear e atacar o serviço adversário.