



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

Pedro Pereira de Almeida

## **Relatório Final de Estágio**

**A Implementação do FIT Escola e os Desafios para professores de Educação Física**

Orientador: Professora Doutora Vanda Guerra  
Orientador cooperante: Professor António Costa  
Professor Sérgio Grosa

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



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

Pedro Pereira de Almeida

## **Relatório Final de Estágio**

**A Implementação do FIT Escola e os Desafios para professores de Educação Física**

Relatório Final de Estágio apresentado com  
vista à obtenção do grau de Mestre em  
Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário  
(Despacho n. 97255/2015)

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

## Índice

Índice de Figuras .....	6
Índice de Tabelas.....	7
Lista de Abreviaturas.....	8
Dedicatória e agradecimentos .....	9
Resumo.....	10
Abstract .....	11
Introdução .....	12
1-Área I-Dimensão Profissional, Social e Ética.....	14
1.1-Characterização das Instituições de Acolhimento .....	15
1.1.1-Agrupamento de Escolas Nun'Álvares .....	15
1.1.2-Characterização da Escola Básica Nun'Álvares .....	16
1.1.3-Characterização da Escola Secundária Dr. José Afonso .....	17
1.1.4-Grupos de Educação Física .....	18
1.1.4.1-Grupo disciplinar da EB Nun'Álvares .....	18
1.1.4.2-Grupo/departamento de Educação Física da ESJA .....	19
1.2-Calendarário Escolar .....	20
1.3-Characterização dos Recursos Espaciais e Materiais para a Educação Física .....	22
1.4-Localizações das Escolas .....	25
1.5-Recursos Humanos e das ofertas Educativas das escolas.....	26
1.6-Characterização das Turmas da PES .....	27
2-Área II-Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....	32
2.1-Planeamento.....	32
2.1.1-Plano anual de atividades .....	33
2.1.2-Plano Anual de Turma.....	34
2.1.3-Plano de Aula .....	35
2.2-Ensino .....	37
2.2.1-Instrução .....	38
2.2.2-Organização .....	39
2.2.3-Clima de aula.....	40
2.2.4-Estilos de Ensino .....	41
2.2.5-Motivação & Feedback .....	43

2.3-Avaliação .....	44
2.3.1-Avaliação Inicial.....	45
2.3.2-Avaliação Formativa .....	46
2.3.3-Avaliação Sumativa .....	47
2.3.4-Autoavaliação e Heteroavaliação dos alunos na disciplina de Educação Física .....	48
3-Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	49
3.1-Análise do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e do Plano Anual de Atividades .....	49
3.1.1-PEE da EB Nun'Álvares .....	49
3.1.2-RI da EB Nun'Álvares .....	50
3.1.3-PEE da ESJA .....	50
3.1.4-RI da ESJA.....	51
3.2-Desporto Escolar .....	51
3.3-Direção de Turma .....	53
3.4-Educação e Promoção da Saúde Escolar .....	54
3.5-Aulas Observadas .....	56
4-Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....	57
Resumo.....	57
Abstract .....	58
4.1-Introdução .....	59
4.2-Materiais e métodos.....	60
4.2.1-Estratégias de pesquisa.....	61
4.2.2-Procedimento de recolha .....	61
4.2.2-Critérios de inclusão e exclusão.....	62
4.2.3-Questionário Estruturado .....	62
4.2.4-Análise da qualidade metodológica dos artigos .....	62
4.2.5-Resultados .....	63
4.2.6-Discussão dos Resultados.....	64
4.2.7-Potencialidades e Limitações .....	65
4.2.8-Conclusão.....	66
5-Considerações Finais .....	68
Referências .....	70
Apêndices .....	72

<b>Anexos.....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo I .....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo II .....</b>	<b>74</b>
<b>Anexo III .....</b>	<b>80</b>

## Índice de Figuras

Figura 1-EB Nun'Álvares.....	16
Figura 2-Entrada ESJA.....	17
Figura 3-Calendário por Semestre da AENA.....	21
Figura 4-Calendário por Semestre da ESJA .....	21
Figura 5-Rotações de Espaços ESJA.....	22
Figura 6-Espaços da EDF na ESJA.....	23
Figura 7-Roulement dos Espaços EB Nun'Álvares.....	24
Figura 8-Espaços de EDF EB Nun'Álvares .....	25
Figura 9-Localização das Escolas .....	26
Figura 10-Espectro dos estilos de ensino (adaptado de Mosston e Ashworth, 2008).....	43
Figura 11-Gráfico dos Participantes .....	63
Figura 12-Unidade Orgânica TEIP-AENA .....	73
Figura 13-Modelo do Plano de Aulas para o 2ºCiclo.....	75
Figura 14-Modelo do Planos de Aulas para o 3ºCiclo .....	77
Figura 15-Modelos dos Planos de Aulas do Secundário.....	79
Figura 16-Gráficos do Questionário .....	80

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1-Planos de Aulas.....	37
Tabela 2-Critérios de Avaliação Ensino Básico .....	45
Tabela 3-Critérios de Avaliação Ensino Secundário .....	45

## **Lista de Abreviaturas**

**AA-** Alunos-Atletas

**AE-** Aprendizagens Essenciais

**AEEF-** Aprendizagens Essenciais de Educação Física

**AENA-** Agrupamento de Escolas Nun'Álvares

**CMS-** Câmara Municipal do Seixal

**DE-**Desporto Escolar

**DT-** Diretor de Turma

**EB-** Escola Básica

**EDF-**Educação Física

**ESJA-** Escola Secundaria Dr. José Afonso

**ISEIT-** Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada

**JDC-** Jogos Desportivos Coletivos

**MEEFEBS-** Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**NEE-**Necessidades Educativas Especiais

**PAA-** Plano Anual de Atividades

**PA-** Plano de Aula

**PASEO-** Perfil dos Alunos à Saída de Escolaridade Obrigatória

**PAT-** Plano Anual da Turma

**PE-** Projeto Educativo

**PEE-** Projeto Educativo Escolar

**PES-** Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física

**PNEF-** Programa Nacional de Educação Física

**RI-** Regulamento Interno

**TEIP-**Territórios Educativos de Intervenção Prioritária

**UAARE-** Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

## **Dedicatória e agradecimentos**

Este relatório contou com o apoio de várias pessoas que, de uma maneira ou de outra, me ajudaram a concluir, quer o relatório, quer mais uma etapa da minha vida. Gostaria de agradecer a ambas as Escolas que me acolherem no ano letivo 2024-2025, como professor estagiário, as quais sempre me proporcionaram as melhores condições, para poder colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo deste ano letivo.

À Professora Doutora Vanda Guerra, por toda a sua disponibilidade e empenho, mostrando-se sempre disponível para me ajudar ao longo do ano letivo.

Ao Professor António José Tadeu Costa, pela excelente receção que tive, na Escola Básica Nun'Álvares sendo a escola sede do Agrupamento de Escolas Nun'Álvares, pela sua disponibilidade e ajuda desde o início da realização deste estágio, pois conseguiu sempre arranjar maneira para que nada faltasse de essencial para o sucesso no decorrer de todas as aulas de Educação Física.

O meu agradecimento a todos os professores do Grupo de Educação Física da Escola Nun'Álvares pelos conselhos que me deram ao longo de todo o ano letivo, os quais me ajudaram imenso e que pretendo aplicá-los, pois podem ser muito úteis no futuro.

Ao Professor Sérgio Grosa, pela sua disponibilidade, bem como pelos seus conselhos para melhorar o meu desempenho, assim como pela sua dedicação e ajuda sempre que necessária, pelas dicas para poder melhorar a cada dia, ao longo do ano letivo, sem esquecer os conselhos que me deu nesta etapa da minha vida. Assim, como nunca poderei esquecer a forma incrível em que fui acolhido na Escola Secundária Dr. José Afonso, o que sem o Professor Sérgio Grosa não seria possível.

Não me esquecendo também, de agradecer a todos os Professores do Grupo de Educação Física da Escola Secundária Dr. José Afonso, pelo acolhimento dentro do grupo e pela ajuda e disponibilidade prestadas ao longo do ano letivo, as quais foram essenciais e muito uteis ao longo desta grande etapa da minha vida.

O meu agradecimento para os dois estabelecimentos de ensino, tanto para os docentes como para ambas as direções, às quais deixo aqui a minha sincera gratidão pela oportunidade que me deram de realizar o meu estágio curricular nestes estabelecimentos de ensino, no presente ano letivo de 2024/2025.

Sem esquecer claro, também todos os docentes que tive no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada-ISEIT, ao longo quer da minha licenciatura, bem como do mestrado, que foram uma mais-valia no decorrer destes anos, aos quais agradeço, pois sem eles não seria possível concluir esta etapa.

Gostaria de deixar um agradecimento ao Professor Doutor Fábio Flôres e à Professora Doutora Renata Willig pela disponibilidade de ambos, quer na ajuda prestada assim como na transmissão de conhecimentos científicos. Os seus resumos referentes à estrutura, bem como toda a base fornecida para a realização do relatório foram uma mais-valia, uma preciosa ajuda para a realização deste relatório.

Por último, aos meus familiares e amigos, agradeço todo o apoio prestado no decorrer destes anos. A todos o meu agradecimento, sem a vossa ajuda não seria possível concluir esta etapa da minha vida.

## **Resumo**

O Relatório Final de Estágio inseriu-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física (PES), do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada (ISEIT). Este é composto por quatro dimensões. A Área I refere-se à caracterização dos dois locais de estágio, Escola Básica de Nun'Álvares e Escola Secundária Dr. José Afonso, descrevendo em detalhe as escolas e as turmas acompanhadas ao longo do processo formativo. A Área II reúne, de forma integrada, todo o processo de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, articulando o planeamento colaborativo, a dinamização das aulas através de estratégias pedagógicas ajustadas às necessidades dos alunos e a avaliação contínua, enquanto orientadora da prática docente e promotora de aprendizagens significativas. Posteriormente, na Área III, evidenciam-se as experiências ao longo do estágio pedagógico, incluindo o acompanhamento de uma Direção de Turma, a colaboração no Desporto Escolar e o envolvimento em iniciativas de educação e promoção da saúde. Por último, na Área IV é apresentada uma investigação sobre "A Implementação do FIT Escola e os Desafios para Professores de Educação Física", destacando que, apesar da sua ampla aplicação, o programa continua a colocar desafios práticos e organizacionais, reforçando a importância da formação contínua dos docentes.

**Palavras-chave:** Educação Física, Dedicção, Colaboração, Desenvolvimento profissional.

## **Abstract**

The Final Internship Report was part of the Supervised Teaching Practice Course Unit, from the 2nd cycle of Studies in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education, at the Higher Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of the Piaget Institute, in Almada. It consists of four dimensions. Area I refers to the characterisation of the two internship locations, Nun'Álvares Primary School and Dr. José Afonso Secondary School, describing in detail the schools and classes monitored throughout the training process. Area II brings together, in an integrated manner, the entire process of teaching and learning development, linking collaborative planning, the dynamisation of classes through pedagogical strategies tailored to the needs of students, and continuous assessment, as a guide for teaching practice and a promoter of meaningful learning. Subsequently, Area III highlights experiences throughout the teaching internship, including monitoring a class, collaborating in school sports, and involvement in education and health promotion initiatives. Finally, Area IV presents research on "The Implementation of FIT School and the Challenges for Physical Education Teachers", highlighting that, despite its widespread application, the programme continues to pose practical and organisational challenges, reinforcing the importance of continuous teacher training.

**Keywords:** Physical Education, Dedication, Collaboration, Professional Development.

## Introdução

O presente documento assinala a fase final da minha Prática de Ensino Supervisionada e tem como propósito apresentar e refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Pretendo, com este relatório, evidenciar o percurso realizado, valorizando as aprendizagens, os desafios e as experiências que marcaram esta etapa da minha formação. A sua elaboração constitui também um momento de análise crítica das competências que fui desenvolvendo nas diferentes dimensões da prática pedagógica, desde o processo de integração nas escolas e no agrupamento, até à responsabilidade assumida na gestão das turmas que me foram confiadas. Este estágio representou uma oportunidade fundamental de crescimento profissional e pessoal, permitindo-me consolidar conhecimentos na área do ensino e participar de forma ativa na comunidade educativa. Ao longo deste percurso, estive envolvido na planificação, dinamização e avaliação de projetos e atividades de natureza educativa, contribuindo, de forma empenhada, para o contexto escolar em que estive inserido. A PES constituiu uma etapa determinante na minha formação enquanto futuro professor, pois marcou o meu primeiro contacto direto, sistemático e prolongado com a realidade da profissão. Mais do que um simples momento de observação, esta experiência representou a possibilidade de colocar em ação, num contexto real, os conhecimentos que fui adquirindo ao longo do percurso académico. Durante este período tive a oportunidade de acompanhar quatro turmas no decorrer da PES sendo duas do 2.º ciclo ambas do 6º ano, uma turma do 3.º ciclo nomeadamente do 9ºano e por fim uma do ensino secundário correspondente ao 12ºano, o que me permitiu contactar com diferentes níveis de ensino e distintas fases de desenvolvimento dos alunos. Esta diversidade exigiu uma constante adaptação das estratégias pedagógicas, levando-me a ajustar metodologias, linguagem e objetivos às características específicas de cada turma. Ao longo deste caminho procurei mobilizar não apenas os conteúdos teóricos trabalhados na formação inicial, mas também as orientações e recomendações partilhadas pelos professores do grupo disciplinar de Educação Física. Os seus conselhos, sustentados na experiência prática, revelaram-se fundamentais para compreender melhor os desafios do quotidiano escolar e para responder de forma mais consciente às situações que foram surgindo ao longo do ano letivo. Considero, igualmente, que o papel do professor na atualidade vai muito além da transmissão de técnicas ou conteúdos programáticos. Cabe-lhe também assumir uma função ativa na promoção do bem-estar, no incentivo a estilos de vida saudáveis e na formação integral dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, social e emocional. Segundo Marques et al. (2011), "A Educação Física tem vindo a ganhar cada vez mais destaque nas escolas como um espaço crucial e gratuito, onde todos os alunos podem participar em atividades físicas bem organizadas, planeadas e realizadas de forma regular. Atualmente, a Educação Física (EDF) assume-se como o principal meio de promover a saúde, o bem-estar e a prevenção de doenças entre os alunos, o uso de evidências científicas é um guião imprescindível na prática pedagógica por parte dos professores de forma a alcançar os objetivos definidos." Ao integrar esta perspectiva, gostava de realçar a relevância do trabalho pedagógico desenvolvido pelo professor de EDF, especialmente no que diz respeito à promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis. A sua intervenção não deve restringir-se ao ensino de técnicas ou de modalidades desportivas. Pelo contrário, deve assumir também uma função social e preventiva, articulando o conhecimento científico com a prática educativa no contexto escolar. Desta forma, estabelece-se uma ligação efetiva entre a investigação e a realidade vivida pelos alunos, permitindo que a EDF responda de forma mais adequada e consciente às suas necessidades e aos diversos contextos escolares que fui observando ao decorrer do presente estágio.

Moreno (1998), acredita que a resolução de imprevistos, a sua compreensão e toda a informação processada para aplicar com conhecimento é o que distingue os novatos dos especialistas em qualquer área. Trago esta ideia para reflexão, pois espelha de forma clara os desafios que experienciei ao longo do meu estágio. Em diversos momentos, a capacidade de adaptação e a tomada de decisão revelaram-se essenciais para responder a situações inesperadas em contexto de aula. Essas experiências reforçaram a importância de uma postura flexível e consciente, capaz de ajustar a intervenção pedagógica às circunstâncias concretas vividas com os alunos. Segundo Wittrock (1986), o ensino não se baseia exclusivamente em um processo linear de transmissão de conhecimentos, também é necessário que o aluno possa intervir no processo de aprendizagem. Reforçando a necessidade de envolver os alunos num processo ativo, estimulando a sua motivação e curiosidade. Ao longo do estágio, fui percebendo que a aprendizagem ganha maior significado quando os alunos assumem um papel ativo no processo e se sentem verdadeiramente envolvidos na dinâmica da aula. Quando participam de forma consciente e se reconhecem como parte integrante da experiência educativa, o envolvimento aumenta e as aprendizagens tornam-se mais consistentes e duradouras. Por fim, Berliner (1988) defende que devido à falta de experiência é perfeitamente normal o inexperiente ter dificuldades em interpretar eventos, até que o conhecimento seja construído e episódios semelhantes possam ser reconhecidos em diferentes contextos. À luz desta perspectiva, compreendi que o percurso de um futuro professor é marcado por um processo contínuo de crescimento. Parte-se, naturalmente, de uma fase de inexperiência, mas, através da prática, da reflexão e da aprendizagem constante, vão-se consolidando competências cada vez mais exigentes. Este caminho progressivo permite uma aproximação sustentada a um desempenho profissional mais consciente, seguro e próximo da excelência. Em suma, a PES proporcionou-me uma experiência de aprendizagem profundamente enriquecedora e marcante, onde foi possível estabelecer uma ligação real e coerente entre os conhecimentos teóricos e a prática em contexto educativo. Mais do que o cumprimento de um requisito curricular, este percurso traduziu-se num verdadeiro processo de crescimento pessoal e profissional, alicerçado na reflexão crítica, na capacidade de adaptação aos diferentes desafios e no compromisso constante de contribuir para a formação integral e para o desenvolvimento dos alunos. Neste enquadramento, a elaboração do Relatório Final de Estágio assume-se como um elemento fundamental, pois permite evidenciar e sistematizar todo o trabalho realizado ao longo deste percurso. Para garantir uma apresentação equilibrada e coerente, o documento encontra-se organizado em quatro áreas fundamentais: Área I – Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

## **1-Área I-Dimensão Profissional, Social e Ética**

A minha PES foi realizada no âmbito do protocolo estabelecido entre o ISEIT e as duas instituições de acolhimento a Escola Básica Nun'Alvares e a Escola Secundária Dr. José Afonso, tendo decorrido ao longo do ano letivo 2024/2025. Durante o meu estágio, tive a oportunidade de integrar-me em dois estabelecimentos de ensino público diferentes, o que me proporcionou conhecer realidades distintas dentro do mesmo sistema educativo. A escolha destes dois estabelecimentos teve como principal objetivo a oportunidade de experienciar, de forma direta, a realidade do ensino público em diferentes contextos. Optei pelo ensino público porque acredito que a educação deve ser um direito de todos e não um privilégio de alguns. Isto significa e acredito que todas as crianças e jovens, independentemente da sua situação económica, social ou cultural, têm o direito de aprender, de desenvolver competências e de construir um futuro melhor. Se a educação fosse apenas acessível a alguns, muitas pessoas seriam privadas de oportunidades fundamentais para a sua realização pessoal e profissional, perpetuando desigualdades na sociedade. Tive noção dos diversos desafios que existem no ensino público, como as dificuldades económicas, sociais e culturais que algumas escolas públicas enfrentam. No entanto, considero que estas experiências na PES são essenciais para a minha formação, permitindo-me compreender melhor a diversidade dos alunos e deste modo conseguir desenvolver competências que serão fundamentais para o meu futuro enquanto professor. Outra razão que me motivou teve um lado mais pessoal. Depois de ter sido aluno destes dois estabelecimentos de ensino durante tantos anos, regressar agora a estas escolas foi também uma oportunidade de revisitar memórias do meu percurso escolar algumas alegres, outras mais desafiantes, mas todas elas valiosas e marcantes na minha vida. Neste regresso, assumi um papel completamente diferente. Deixei de ser apenas o aluno que por aqui estudou e passei a ter novas responsabilidades enquanto professor. Neste novo papel, desejo sinceramente que, no futuro, os alunos com quem trabalhei se lembrem de mim como alguém que contribuiu para o seu desenvolvimento, que os desafiou a ir além dos seus limites e que lhes proporcionou momentos de aprendizagem significativos e positivos. Procurei sempre agir com respeito e cordialidade para com todos docentes, funcionários, alunos e encarregados de educação. Acredito que esta postura foi fundamental para criar um ambiente equilibrado, acolhedor e baseado na cooperação e no respeito mútuo. Durante a PES percorri diversas etapas, as quais considero fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, e por isso importa destacar alguns dos principais objetivos, tanto gerais como específicos, que desencadearam o meu percurso. No que respeita aos objetivos gerais, saliento: Aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica; Participar nas atividades de Desporto Escolar (DE) e em iniciativas da comunidade educativa; Integrar-se em reuniões de conselho de turma e de grupo disciplinar de EDF; Acompanhar uma direção de turma, acrescentando uma dimensão diferente e enriquecedora ao estágio. Quanto aos objetivos mais específicos, destaco: Reconhecer a importância da prática do DE no desenvolvimento da competência motora dos alunos; Refletir e adaptar os planos de aula às necessidades reais das turmas; Gerir eficazmente o tempo útil de prática durante as aulas; Procurar estratégias para motivar os alunos e combater o seu eventual desinteresse em determinadas matérias. Posso destacar que cheguei a estes objetivos ao longo das aulas, fui ajustando e adaptando os objetivos à medida que ia conhecendo melhor os alunos e as suas necessidades. Procurei, de forma prática, desenvolver as suas competências motoras, gerir de forma eficiente o tempo de cada aula e criar estratégias que os motivassem, especialmente em matérias que lhes despertavam menos interesse. Este processo de observação e reflexão contínua permitiu-me melhorar constantemente a abordagem, garantindo que os objetivos, tanto gerais como específicos, fossem atingidos. Foi nas últimas semanas de aulas que senti de forma

mais clara os resultados desse trabalho e dedicação. Em suma, ao longo da minha PES, fui conseguindo consolidar e desenvolver estes objetivos, tanto gerais como específicos, o que teve um impacto muito positivo no meu crescimento pessoal e no meu amadurecimento enquanto futuro professor de EDF.

## **1.1- Caracterização das Instituições de Acolhimento**

Durante o ano letivo de 2024/2025, realizei o meu estágio em dois estabelecimentos de ensino público: a Escola Básica de Nun'Álvares e a Escola Secundária Dr. José Afonso. Apesar de estarem localizadas na mesma cidade, cada escola possui uma identidade própria e uma dinâmica singular, oferecendo realidades distintas no dia a dia escolar. Nos pontos seguintes, descrevo com mais detalhe cada uma delas, destacando as turmas que acompanhei e as experiências que mais marcaram o meu percurso durante o estágio.

### **1.1.1- Agrupamento de Escolas Nun'Álvares**

No que diz respeito ao Agrupamento de Escolas Nun'Álvares (AENA), o qual integra seis escolas do Concelho do Seixal, e a sua designação presta homenagem à figura histórica de D. Nuno Álvares Pereira. O agrupamento foi constituído no ano letivo de 2003-2004, sendo a escola que me acolheu para a minha PES, a escola sede do referido agrupamento, a Escola Básica (EB) de Nun'Álvares. O agrupamento é formado por seis escolas: EB de Arrentela; EB de Torre da Marinha; EB/JI Nun'Álvares; EB de Quinta de Nossa Senhora de Monte Sião; EB Quinta de S. João; A Escola sede EB de Nun'Álvares. "O AENA, por estar implementado no território onde a habitação é ainda percebida como mais acessível comparativamente a outros territórios circundantes, é muito permeável a variações nos fluxos migratórios. Daí resulta uma sobre representação de alunos oriundos de famílias migrantes que chegam dos vários pontos do mundo e contribuem para uma marcada diversidade social, cultural e linguística. Mas também para uma multiplicidade de percursos e experiências escolares anteriores nem sempre coincidentes com as exigências do currículo nacional. Este último facto coloca dificuldades a um significativo número de alunos e ultrapassá-las constitui um desafio para a escola."(Projeto Educativo 2024-2028, Agrupamento de Escolas da Nun'Álvares [https://www.aenunalvares.edu.pt/images/2024-2025/Projeto\\_Educativo\\_2024-28.pdf](https://www.aenunalvares.edu.pt/images/2024-2025/Projeto_Educativo_2024-28.pdf), visualizado em 24/05/2025 encontra-se na Página 7 de 30). Gostava ainda de destacar que nos últimos 20 anos, o Agrupamento AENA evoluiu significativamente. Inicialmente, era uma escola dedicada exclusivamente ao 2.º ciclo, mas expandiu-se gradualmente para integrar o 1.º ciclo, o 3.º ciclo e o pré-escolar. Nos últimos quatro anos, temos assistido a uma certa estabilidade no número de alunos, docentes, assistentes técnicos e operacionais, bem como de outros profissionais que fazem parte da equipa do agrupamento. Esta estabilidade tem permitido construir uma comunidade educativa mais sólida e coesa, apoiada, em grande medida, nos projetos educativos (PE) desenvolvidos em colaboração entre as diversas escolas que constituem o agrupamento. Uma das maiores mais-valias do AENA é, sem dúvida, a proximidade física entre as suas escolas, que cria um espaço privilegiado para a aprendizagem, o crescimento e a partilha de experiências entre todos. Pelo contacto que tive com as várias unidades escolares, pude perceber que o objetivo principal do agrupamento é orientar, motivar e apoiar cada criança e jovem, ajudando-os a descobrir e a traçar o seu próprio caminho na vida.

### **1.1.2- Caracterização da Escola Básica Nun'Álvares**

A EB de Nun'Álvares, já mencionada anteriormente, é a escola sede de todo o agrupamento e integra o programa Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP). Esta escola oferece percursos educativos desde o pré-escolar até ao 3.º ciclo do Ensino Básico. É uma escola pública que me acolheu durante o meu estágio, onde trabalhei com duas turmas do 2.º ciclo, especificamente do 6.º ano. A EB Nun'Álvares encontra-se atualmente na fase 3 do programa TEIP, a fase 3 tem como principal objetivo de sustentar e aprofundar as melhorias alcançadas na redução do insucesso ou abandono escolar em escolas inseridas em contextos socioeconómicos vulneráveis. Foi estruturada para acolher turmas com cerca de 25 alunos, do 5.º ao 9.º ano. Localiza-se numa zona residencial, estando bem integrada na comunidade local, com fácil acesso a transportes públicos e próxima de vários equipamentos públicos, esses mesmos fatores representam uma mais-valia tanto para alunos como para professores e funcionários. Com mais de 20 anos de existência, a escola situa-se na União de Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, no concelho do Seixal. Destaca-se pela vista privilegiada sobre a Baía do Seixal e pela oferta de uma educação pública acessível a todos. A sua organização assenta num Projeto Educativo próprio, fundamentado nos documentos do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e nas Aprendizagens Essenciais (AE). (A seguir, podemos observar a imagem da porta principal da EB de Nun'Álvares, que dá as boas-vindas a todos os que entram na escola.)



Figura 1-EB Nun'Álvares

### 1.1.3- Caracterização da Escola Secundária Dr. José Afonso

A Escola Secundária Dr. José Afonso, situada na União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, no Concelho do Seixal, é um estabelecimento público de ensino secundário que se distingue pela diversidade da sua oferta formativa. Aqui, os alunos podem optar entre cursos científico-humanísticos e cursos profissionais, de acordo com os seus interesses e aptidões. A escola tem como principal objetivo formar jovens capazes de pensar de forma crítica, participar ativamente na sociedade e enfrentar com confiança os desafios académicos e profissionais que se lhes apresentam. Para além disso, orgulha-se de ser um espaço inclusivo, que promove a cidadania e incentiva uma comunidade educativa envolvida, responsável e solidária. “A criação da nossa escola deve-se à insistência de uma forte vontade local que encontramos refletida, desde finais dos anos 50 até à abertura das aulas em 1964, na imprensa regional e nas atas da Câmara Municipal do Seixal (CMS) e do Conselho Municipal”. (Retirado-[https://www.esjoseafonso.com/wp/?page\\_id=12](https://www.esjoseafonso.com/wp/?page_id=12), visualizado em 11/11/2024). É relevante destacar a história desta escola, uma vez que o local onde realizei o meu estágio é uma das instituições de ensino mais antigas e reconhecidas do Concelho do Seixal. A Escola Secundária Dr. José Afonso (ESJA) conta com mais de seis décadas de existência, acompanhando de forma contínua a evolução do ensino em Portugal. Situada numa zona residencial e com uma vista privilegiada sobre a Baía do Seixal, a escola tem vindo a consolidar a sua importância na comunidade local. O seu Projeto Educativo Escolar (PEE) assenta no regulamento interno da escola, estando este alinhado com o PASEO e com as Atividades Extracurriculares (AE). A ESJA garante uma educação inclusiva e acessível a todos os alunos, oferecendo formação no 3.º ciclo do ensino básico e no ensino secundário. No ensino secundário, proporciona cursos científico-humanísticos, bem como cursos profissionais, diversificando assim a oferta educativa. Durante o meu estágio, pude constatar que a visão da escola se centra na promoção da inclusão, na valorização de comportamentos cívicos e na criação de um ambiente seguro e acolhedor para todos. O meu trabalho incidiu sobre uma turma do 3.º ciclo, um 9º ano e uma turma do ensino secundário de 12º ano, permitindo-me experienciar de perto este compromisso da escola com a educação de qualidade e o desenvolvimento integral dos alunos. (A imagem seguinte mostra a porta principal da Escola Secundária Dr. José Afonso, símbolo de acolhimento e de muitos anos de história no ensino do Concelho do Seixal).



Figura 2-Entrada ESJA

### **1.1.4-Grupos de Educação Física**

No decorrer do ano letivo 2024/2025, integrei dois grupos disciplinares de EDF, uma vez que realizei o meu estágio em dois estabelecimentos de ensino diferentes. Desde o primeiro momento, senti sempre um clima de cordialidade, respeito e entreatajuda, marcado por uma partilha constante de experiências e por orientações construtivas que muito contribuíram para a minha aprendizagem. Tive a oportunidade de observar e vivenciar duas realidades escolares distintas, cada uma com as suas especificidades, mas ambas igualmente enriquecedoras. O contacto com professores de percursos profissionais variados e estilos de ensino diferenciados permitiu-me ampliar perspetivas e refletir sobre a minha própria prática. As experiências partilhadas, os conselhos dados e o acompanhamento prestado foram determinantes para o meu crescimento pessoal e profissional ao longo de todo o estágio, contribuindo de forma muito significativa para o enriquecimento da minha PES.

#### **1.1.4.1-Grupo disciplinar da EB Nun'Álvares**

Relativamente ao grupo disciplinar da EB Nun'Álvares, importa referir que o departamento de EDF era composto por seis docentes, todos do sexo masculino. Entre estes, alguns pertenciam ao quadro do agrupamento, enquanto outros integravam o quadro de zona pedagógica. A coordenação do grupo estava atribuída a um professor do quadro da escola, que acumulava igualmente as funções de coordenador do Departamento de Expressões. Saliento ainda que o meu orientador desempenhava precisamente essa função de coordenação do Departamento de Expressões, o que me permitiu compreender de forma mais próxima a dinâmica organizacional e pedagógica do grupo. No que diz respeito ao regimento do grupo disciplinar de EDF, este contemplava objetivos de carácter geral, mas também metas mais específicas, orientadas para a organização do trabalho docente e para a promoção de práticas pedagógicas consistentes e articuladas. Em relação aos objetivos gerais, importa salientar que o departamento: Planificar, organizar, acompanhar e avaliar todas as atividades pedagógicas e curriculares ligadas à disciplina de EDF, sem esquecer o DE; Relativamente aos objetivos mais específicos, estes encontravam-se estreitamente ligados ao PEE da escola: Incentivar a prática regular de atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis pelos alunos; Valorizar a cooperação, a inclusão e a participação de todos os alunos, independentemente das suas condições ou necessidades específicas; Organizar e dinamizar o DE, promovendo a participação em competições, encontros e torneios interturmas. O Departamento trabalha de forma articulada, adaptando-se sempre à realidade específica da escola. Isto significa que apesar de existir um roulement dos espaços nesta escola. Menciono ainda que algumas vezes no decorrer do ano existiu uma partilha de espaços mais especificamente uma das turmas que estava no exterior nos dias de muita chuva o que acontecia era o seguinte dividia-se o espaço do pavilhão em dois lados (divididos por uma cortina). Com isto os alunos não ficaram sem aulas e conseguia-se estar duas turmas de diferentes ciclos ou anos de escolaridade ao ano de escolaridade ao mesmo tempo no mesmo espaço, isto só era possível pois nesta escola este método funcionou muito bem, dado que as turmas não eram muito numerosas. No caso dos espaços exteriores eram sempre utilizados apenas por um professor independentemente do clima que estava no exterior. O departamento reunia-se extraordinariamente, sempre que o assunto mencionado assim o exigisse e ordinariamente, pelo menos duas vezes em cada semestre. Normalmente os assuntos mencionados eram sobre o desporto escolar, o projeto TEIP e o Plano Anual de Atividades (PAA), entre outros assuntos que poderiam surgir com o decorrer das reuniões. No que diz respeito à avaliação dos testes FIT na escola, os testes que habitualmente se realizavam eram os seguintes: Corrida do vaivém ou corrida da milha; Força

média – abdominais; Força superior - flexões de braços; Força inferior explosiva - impulsão horizontal ou vertical, Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade de ombros, Velocidade (40 metros); Agilidade. Eram aplicados todos os semestres, correspondendo esta avaliação à classificação da aptidão física nesse semestre. Por fim a dinâmica do grupo era bastante positiva, senti sempre uma grande entreeajuda, pelo que fui sempre muito bem acolhido, sendo que também me mostrei sempre disponível para ajudar no que fosse necessário.

#### **1.1.4.2-Grupo/departamento de Educação Física da ESJA**

O grupo/departamento de EDF da ESJA era constituído por treze docentes, integrando professores do quadro da escola, do quadro de zona pedagógica e ainda docentes contratados. A coordenação estava a cargo de um professor do quadro, que acumulava também as funções de coordenador do departamento de Expressões. A responsabilidade pelo desporto escolar era assumida por outro docente da escola. Gostava de mencionar e explicar que neste departamento existia um professor do grupo que era responsável pela Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE), começando por explicar como funcionava esta UAARE que é fundamental para os Alunos -Atletas (AA), enquadrados no regime de alto rendimento, seleções nacionais ou de elevado potencial desportivo, que, diariamente, enfrentam o desafio de conciliar a exigência dos treinos intensivos e competições com o seu percurso académico, passo então explicar melhor a missão das UAARE que se centra em: “Apoiar jovens desportistas de alto rendimento na conciliação entre a atividade desportiva e o percurso académico; Promover a flexibilidade curricular e adaptar o calendário às exigências das competições e treinos; Oferecer acompanhamento pedagógico e psicopedagógico para garantir que os alunos conseguem equilibrar ambos os compromissos.” (Retirado-[https://www.esjoseafonso.com/wp/?page\\_id=7996](https://www.esjoseafonso.com/wp/?page_id=7996), visualizado em 19/02/2026). E passo então por explicar como são feitos os Critérios para integração dos AA: “Alunos-atletas de nível I com estatuto de alto rendimento, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro; Alunos-atletas de nível II que integrem seleções nacionais ou outras representações desportivas nacionais, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 45/2013, de 5 de abril; Alunos-atletas de nível III com potencial talento desportivo, mediante comprovativo que ateste tal estatuto, com evidências relevantes, validadas pelo diretor técnico nacional da federação da respetiva modalidade desportiva; Alunos-atletas noutras situações, autorizadas pelos membros do Governo responsáveis pelas áreas da educação e do desporto, mediante parecer prévio da Direção-Geral da Educação (DGE), integrados nos níveis UAARE para alunos-atletas; Outros agentes desportivos previstos no artigo 25.º do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, e no artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 45/2013, de 5 de abril, integrados nos níveis UAARE para alunos-atletas. (Retirado-[https://www.esjoseafonso.com/wp/?page\\_id=7996](https://www.esjoseafonso.com/wp/?page_id=7996), visualizado em 19/02/2026), destaco que o projeto já atingiu os 102 AA no ano letivo de 2024-2025. Na minha opinião eu concordo com a existência da UAARE, porque ela garante igualdade de oportunidades, permitindo que jovens atletas de alto rendimento não tenham de escolher entre estudar ou treinar. Sem um apoio estruturado como o da UAARE, muitos alunos-atletas poderiam ver comprometido o seu percurso escolar devido às exigências desportivas, ou, inversamente, o seu desenvolvimento desportivo seria limitado pelas obrigações académicas. Outro ponto importante é que a UAARE contribui para o desenvolvimento integral do aluno, fortalecendo competências como disciplina, responsabilidade, espírito de equipa, resiliência e superação. Estes atributos não são apenas valiosos no desporto, mas também fundamentais para o sucesso pessoal e profissional futuro. A articulação entre escola e clubes cria um ambiente de suporte contínuo, que ajuda cada aluno a atingir o seu

potencial máximo em ambas as áreas. Por fim, o projeto incentiva a inclusão e a valorização do talento nacional, permitindo que jovens atletas participem em seleções nacionais e internacionais, ampliando horizontes, construindo experiências únicas e motivando outros estudantes a conciliar estudo e desporto. Passo então a abordar um pouco sobre o regimento do respetivo grupo de EDF, este tal como no anterior, também possui objetivos gerais e objetivos mais específicos. Começando pelos objetivos gerais do Departamento de EDF: Dinamizar projetos de saúde e bem-estar, em articulação com outros departamentos, promovendo hábitos de vida saudável; Garantir a continuidade educativa entre ciclos, assegurando que a transição dos alunos para níveis de ensino superiores decorre com coerência curricular; Abordar o sucesso que tem sido a UAARE na escola, bem como o sucesso dos AA. Passo então por mostrar alguns dos objetivos específicos: Valorizar a cooperação, a inclusão e a participação de todos os alunos, independentemente das suas condições ou necessidades específicas; Organizar e dinamizar o DE, promovendo a participação em competições, encontros e torneios interturmas; Incluir os alunos do curso profissional técnico de apoio à gestão desportiva nos torneios interturmas da escola. O departamento reunia-se ordinariamente pelo menos três vezes em cada semestre, destaco que tive oportunidade de assistir a uma dessas reuniões ao longo do semestre, e que posso destacar que os assuntos abordados nessa reunião foram sobre o DE, o PAA, e outros assuntos que surgiriam com o decorrer das reuniões. Sem esquecer que o mesmo podia e tentava sempre reunir extraordinariamente, sempre que necessário. Sem esquecer que o departamento funciona de forma articulada, mas respeitando a realidade da escola, com isto eu quero dizer que, apesar de existir um roulement dos espaços, caso existisse a necessidade de se efetuar alguma troca, os professores comunicavam-se entre si para que tal acontecesse, sem prejuízo de nenhuma das partes envolvidas, quer seja no ginásio, pavilhão ou nos espaços exteriores. A gestão e manutenção de materiais e equipamentos desportivos, estava sempre a cargo de um professor do quadro da escola, mas como seria utilizado por todos, existia sempre a preocupação de se arrumar os mesmos após a sua utilização, para que o professor seguinte os pudesse utilizar. Com respeito às avaliações dos testes FIT escola, nesta escola os testes que normalmente se faziam eram cinco testes da bateria de testes de aptidão física do Programa FIT escola®: Vaivém (aptidão aeróbia); Abdominais (força média); Flexões de braços (força superior); Impulsão horizontal (força inferior); Flexibilidade de ombros. Os testes da bateria de testes do FIT escola®, definidos, são aplicados todos os semestres, correspondendo esta avaliação à classificação da aptidão física nesse semestre. Em suma, a dinâmica do grupo revelou-se bastante positiva: senti sempre um forte espírito de entreatajuda, fui muito bem acolhido e procurei, igualmente, mostrar-me disponível para colaborar no que fosse necessário.

## **1.2-Calendarário Escolar**

Os dois estabelecimentos de ensino no qual fiz a minha PES funcionavam em regime semestral, sendo que este regime permite dividir o ano letivo em dois períodos de aproximadamente seis meses cada, em vez dos três períodos tradicionais. (Posto isto apresento então nas figuras 3 e 4 os presentes calendários dos dois estabelecimentos de ensino.)

<b>1º SEMESTRE</b>		
<b>INÍCIO SEMESTRE</b>	12 de setembro	
1º momento de avaliação	13 a 15 de novembro	Avaliação descritiva – Pré-escolar Avaliação qualitativa – 1º, 2º, 3º ciclos
<b>PAUSA LETIVA</b>	23 de dezembro a 3 de janeiro	
<b>TÉRMINO SEMESTRE</b>	24 de janeiro	
2º momento de avaliação	27 a 31 de janeiro	Avaliação descritiva – Pré-escolar Avaliação sumativa – 1º, 2º, 3º ciclos

<b>2º SEMESTRE</b>		
<b>INÍCIO SEMESTRE</b>	3 de fevereiro	
<b>PAUSA LETIVA</b>	3 a 5 de março 7 a 21 de abril	
3º momento de avaliação	7 a 9 de abril	Avaliação descritiva – Pré-escolar Avaliação qualitativa – 1º, 2º, 3º ciclos
<b>TÉRMINO SEMESTRE</b>	9º ano – 9 de junho 5º, 6º, 7º, 8º ano – 13 de junho Pré-escolar e 1º ciclo – 27 de junho	
4º momento de avaliação	Nos 3 dias úteis seguintes ao término do semestre	Avaliação descritiva – Pré-escolar Avaliação sumativa – 1º, 2º, 3º ciclos

Figura 3-Calendarário por Semestre da AENA

<b>1º SEMESTRE</b>		<b>2º SEMESTRE</b>	
<b>Início</b>	<b>Fim</b>	<b>Início</b>	<b>Fim</b>
12 de setembro	24 de janeiro	3 de fevereiro	9.º, 11.º e 12.º - 6 de junho 7.º, 8.º e 10.ºano - 13 de junho

<b>INTERRUPÇÕES LETIVAS</b>	
13, 14 e 15 de novembro	Conselhos de Turma Intercalares 1.º semestre
23 de dezembro a 3 de janeiro	Natal
27 a 31 de janeiro	Conselhos de Turma de Avaliação 1.º semestre
3,4 e 5 de março	Carnaval
7,8 e 9 de abril	Conselhos de Turma Intercalares 2.º semestre
10 a 21 de abril	Páscoa

Figura 4-Calendarário por Semestre da ESJA

### 1.3- Caracterização dos Recursos Espaciais e Materiais para a Educação Física

Na ESJA, a disciplina de EDF funcionava através de um sistema de rotação dos espaços, de forma a garantir que todas as instalações disponíveis fossem utilizadas de forma equilibrada. Havia quatro locais diferentes destinados à prática da disciplina: Sendo dois espaços interiores (1-pavilhão e 1-ginásio) e outros dois exteriores (1-campo com pista e 1- campo sintético). A rotação ocorria de duas em duas semanas, assegurando que nenhum professor permanecesse mais de três semanas consecutivas a lecionar apenas no interior ou no exterior. Para conciliar as aulas com a dinâmica do DE, o grupo disciplinar de EDF decidiu reservar estrategicamente o último período da manhã e o primeiro da tarde, de segunda a quinta-feira, entre as (13:40 e as 14:35), exceto às sextas-feiras, em que as aulas decorriam das (13:50 às 15:20). Esta organização permitiu que a prática do DE se realizasse sem prejudicar os alunos, garantindo a participação de todos os intervenientes. (A figura nº 5 que corresponde à rotação para a utilização dos diversos espaços da ESJA no decorrer do ano letivo 2024-2025.)

**1ª, 5ª, 9ª Rotação**

**Rotação de Espaços**  
Escola Secundária Dr. José Afonso  
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2024/2025

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	7B	12A	9E	11H	7A	9B	8A	10A	7C	9D	12C		11F	9F	7D	8B	10F	11D	9A	10M
09.05h - 09.55h	7B	8D	9G	7E	7A	9B	8A	10A	7C	9D	12C		8C	9F		8A	10F	11D	9A	8E
10.10h - 11.00h	8E	12C	8B	11I	2°L	9C	11D	11M	8D	1°L	PAFD 3°L	9E	PAFD 3°L	9G	7E	12B	10H	3°L	9D	11C
11.00h - 11.50h	8E	10F	8B	11I	2°L	9C		11M	8D	1°L	PAFD 3°L	9E	PAFD 3°L	9G	7E	12B	10H	3°L	9C	11C
12.00h - 12.50h	7D	10H	9F	11G	7F	8C		11E	10E	9A	12I	8F		PAFD 2°L	9B	7F	10C	3°J	11M	7B
12.50h - 13.40h	7D	10E	12B	11G	7F	8C		11E	10E	11I	12I	8F	10A	PAFD 2°L		7A	8F	3°J	11E	7C
13.45h - 14.35h				1°L DP I	DE BAD				DE BAD											
14.35h - 15.25h	10B	12G	11F	1°L DP I	2°J	1°L DP II	11B			10C	12A	12E	11A	12F	12D	10I				
15.35h - 16.25h	10B	12G	11F	11A	2°J	1°L DP II	11B	10D	11C	10C	12A	12E	11A	12F	12D	10I				
16.25h - 17.15h	12E	12I	1°J	10G	12F	12D	1°L DP II	10D	12G	10M	10G		11H	12H	10D					
17.20h - 18.10h	12H		1°J	10G			10I			10M	11G	10B	11H	12H		11B				
18.10h - 19.00h																				

Ana Cristina Teixeira	Bruno Cruz	1ª	16 Set - 04 Out
Armando Veiga	Pedro Alves	5ª	9 - 20 Dez
Pedro Barata	Sérgio Neves	9ª	17 Mar - 4 Abr
Ana Barros	Miguel Rodriguez		
Carlos Gonçalves	Susana Palalo		
Sérgio Grossa	Lívio Semedo		
Paula Estrela			

Figura 5-Rotações de Espaços ESJA

Cada cor identifica um docente. Por baixo de cada dia da semana encontra-se indicado o local onde decorre a aula, bem como o espaço atribuído a cada professor. O mesmo roulement está incluído apenas o horário do DE badminton, que corresponde ao último tempo da manhã e ao primeiro da tarde. Escolhi dedicar-me especificamente ao badminton, pelo que a planificação que apresento diz respeito apenas a esta modalidade. Desta forma, garante-se que nenhum aluno é prejudicado e que todos os participantes podem estar presentes. A respeito da ESJA, conta com as seguintes instalações destinadas ao setor da EDF, o qual é composto por: 2-Armazéns para os diversos equipamentos de EDF; 2-Balneários masculino; 2-Balneários feminino; 1-Gabinete para os professores de EDF; 1-Pavilhão polidesportivo; 2 campos de jogos exteriores. (A figura nº6 em baixo corresponde aos diversos espaços da EDF na ESJA.)



Figura 6-Espaços da EDF na ESJA

Na EB Nun'Álvares, há semelhança do outro local de estágio, em vez de um ginásio e um pavilhão multidesportivos neste estabelecimento só encontramos um pavilhão, pelo que a organização do espaço para a prática de EDF também está condicionada à existência de apenas 3 espaços, um no interior e dois no exterior. Sendo que a rotação dos espaços ocorria quinzenalmente, pela seguinte ordem: Campo de cima, campo de baixo e pavilhão. (A figura nº 7 corresponde ao Roulement para a utilização dos diversos espaços da EB Nun'Álvares no decorrer do ano letivo 2024-2025.)

**ROULEMENT | ESPAÇOS**

PLANO: C							PLANO: D										
	2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	6. <sup>a</sup>		2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	6. <sup>a</sup>		2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>	4. <sup>a</sup>	5. <sup>a</sup>	6. <sup>a</sup>
08:15 09:05	5 E gin+	5 B c-b	6 F c-b	6 G c-b	5 E c-a		5 E c	5 B gin+	6 F gin+	6 G gin+	5 E c-b		5 E c	5 B gin+	6 F gin+	6 G gin+	5 E c-b
	Rui	Pedro G	Rui	Rui	Rui		Rui	Pedro G	Rui	Rui	Rui		Rui	Pedro G	Rui	Rui	Rui
08:30 09:20	5 G c-a			6 H c-c	6 C c-b		5 G gin+			6 H gin+	6 C gin		5 G gin+			6 H gin+	6 C gin
	Pedro G			Pedro V	Pedro V		Pedro G			Pedro V	Pedro V		Pedro G			Pedro V	Pedro V
08:30 09:20	9 B gin+	8 D gin	7 D gin+	7 B gin	9 A gin		9 B gin+	8 D gin+	7 D gin+	7 B c-a	9 A c-a		9 B gin+	8 D gin+	7 D gin+	7 B c-a	9 A c-a
	Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo
09:15 10:05	5 G c-a	5 B c-b	6 F c-b	6 G c-b	5 E c-a		5 G gin+	5 B gin+	6 F c-a	6 G c-b	5 E c-b		5 G gin+	5 B gin+	6 F c-a	6 G c-b	5 E c-b
	Pedro G	Pedro G	Rui	Rui	Rui		Pedro G	Pedro G	Rui	Rui	Rui		Pedro G	Pedro G	Rui	Rui	Rui
09:30 10:20	9 B gin	8 D gin	7 D gin	7 B gin	9 A gin		9 B c	8 D c	7 D c-b	7 B c-a	9 A c-a		9 B c	8 D c	7 D c-b	7 B c-a	9 A c-a
	Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Ricardo	Bruno	Ricardo
10:20 11:10	5 B c-b	5 H c-b	5 F c-b	5 G c-b	6 A gin		5 B c-a	5 H c	5 F gin+	5 G gin+	6 A c		5 B c-a	5 H c	5 F gin+	5 G gin+	6 A c
	Pedro G	Pedro G	Rui	Pedro G	A. José		Pedro G	Pedro G	Rui	Pedro G	A. José		Pedro G	Pedro G	Rui	Pedro G	A. José
10:35 11:25	5 D c-a	6 G gin	6 I gin		6 F c		5 D gin+	6 G gin+	6 I gin+		6 F gin		5 D gin+	6 G gin+	6 I gin+		6 F gin
	Rui	Rui	A. José		Rui		Rui	Rui	A. José		Rui		Rui	Rui	A. José		Rui
11:20 12:10	7 C gin+	9 C c-a	7 A c-a	7 C gin			7 C c-b	9 C gin+	7 A c	7 C c-a			7 C c-b	9 C gin+	7 A c	7 C c-a	
	Bruno	Ricardo	Bruno	Bruno			Bruno	Ricardo	Bruno	Bruno			Bruno	Ricardo	Bruno	Bruno	
11:35 12:25	7 E gin+			9 B c-a			7 E gin+			9 B gin+			7 E gin+			9 B gin+	
	Ricardo			Ricardo			Ricardo			Ricardo			Ricardo			Ricardo	
12:20 13:10	5 C gin	5 H c-b	5 F c-b		6 B gin		5 C c	5 H gin+	5 F gin+		6 B c		5 C c	5 H gin+	5 F gin+		6 B c
	Rui	Pedro G	Rui		A. José		Rui	Pedro G	Rui		A. José		Rui	Pedro G	Rui		A. José
12:35 13:25	7 D c	7 B gin	8 D c-a	7 C gin	9 D c		7 D gin	7 B gin+	8 D gin+	7 C gin+	9 D c		7 D gin	7 B gin+	8 D gin+	7 C gin+	9 D c
	Ricardo	Bruno	Bruno	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Bruno	Bruno	Ricardo		Ricardo	Bruno	Bruno	Bruno	Ricardo
13:15 14:05	9 D c	9 C c	9 A gin+				9 D c	9 C c	9 A gin+				9 D c	9 C c	9 A gin+		
	Ricardo	Ricardo	Ricardo				Ricardo	Ricardo	Ricardo				Ricardo	Ricardo	Ricardo		
13:15 14:05	Boccia		Corf	E Ativa			Boccia		Corf	E Ativa			Boccia		Corf	E Ativa	
	A. José		A. José	Pedro V			A. José		A. José	Pedro V			A. José		A. José	Pedro V	

Figura 7-Roulement dos Espaços EB Nun'Álvares

Cada cor correspondia a um docente. O horário acima retrata um dos quatro horários possíveis da planificação anual da rotação de espaços. Ao lado de cada turma está o local onde iria ser efetuada a aula. O grupo da disciplina, para o DE, reservou um horário fixo que abrangia todos os dias da semana, no período compreendido das (12:30h até às 15:05h). A respeito da EB Nun'Álvares conta com as seguintes instalações determinadas ao setor da EDF, é composto por: 1- armazém para os diversos equipamentos de EDF;1-balneários masculinos;1-balneário feminino; 1-gabinete para os professores de EDF;1-pavilhão polidesportivo; 2-campos de jogos exteriores. (Figura nº8 em baixo corresponde aos diversos espaços destinados a EDF na EB Nun'Álvares.)

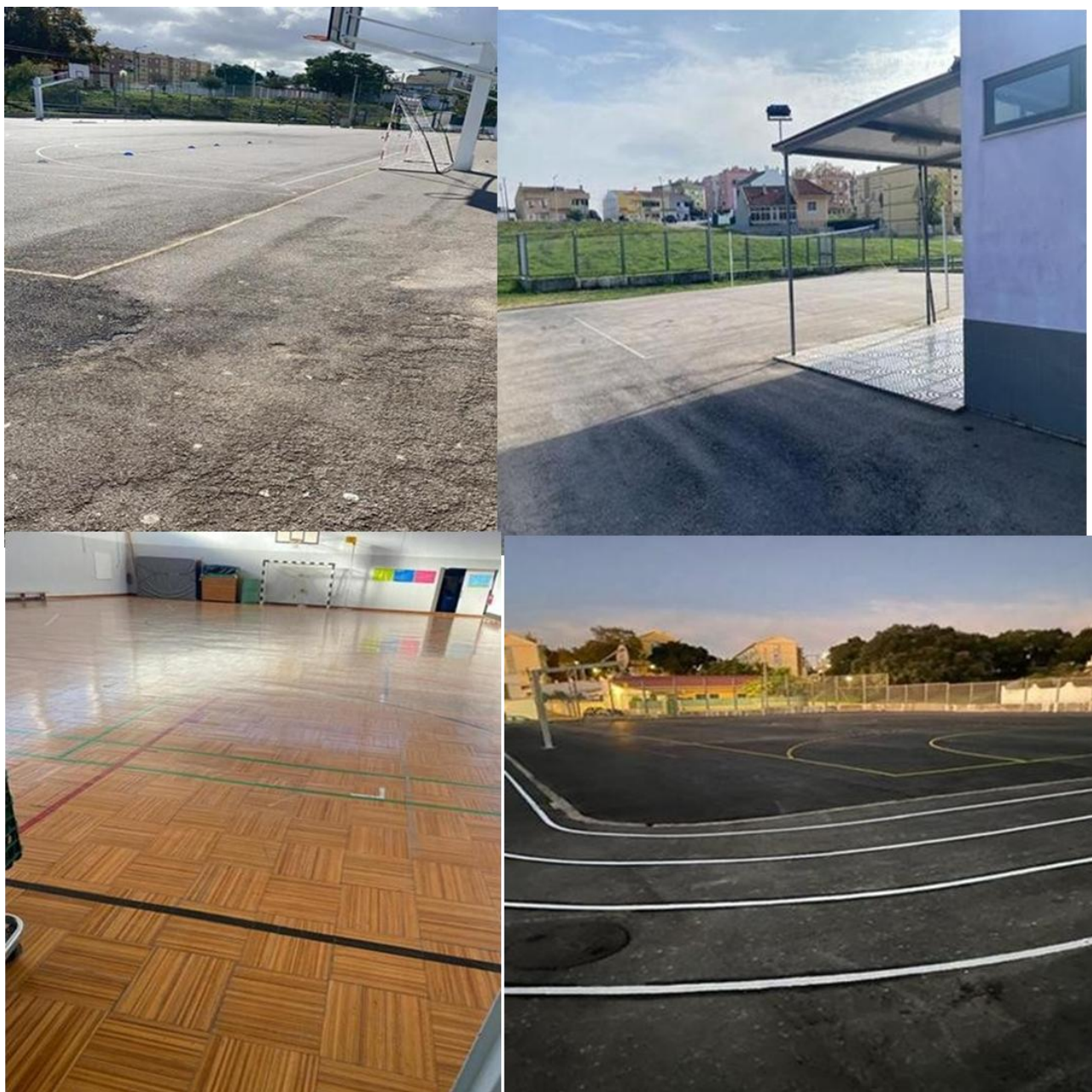


Figura 8-Espaços de EDF EB Nun'Álvares

#### 1.4-Localizações das Escolas

O concelho do Seixal, com uma área de 95 km<sup>2</sup>, é constituído pelas freguesias de Amora, Corroios, Fernão Ferro e União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires. Localiza-se na Península de Setúbal e integra a Área Metropolitana de Lisboa, beneficiando de uma posição estratégica muito próxima da capital, com acessos rápidos por auto-estrada, via fluvial e ferroviária. Esta localização central permite-lhe manter fortes ligações com os restantes concelhos da margem sul do Tejo. Com mais de cento e oitenta e oito anos de história, o Seixal é um concelho que preserva a sua identidade e o seu património, sendo um espaço onde a comunidade se constrói sobre bases sólidas e partilha de valores. A Baía do Seixal, inserida no estuário do rio Tejo, destaca-se pela sua beleza natural, com vários braços de mar que lhe conferem um carácter único. Esta área, classificada

como Reserva Ecológica Nacional, integra zonas húmidas de grande importância nacional e europeia, reconhecidas pela elevada biodiversidade e pela qualidade paisagística excepcional. O Seixal é, assim, uma cidade portuguesa com uma forte ligação à sua história e ao seu território, unindo tradição, natureza e desenvolvimento urbano, e mantendo-se como um ponto de referência na região da Península de Setúbal. Destaco que as escolas estão localizadas muito perto, mantendo apenas uma distância de cerca de 300 metros entre si. Ambas as escolas pertencem à União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, no Concelho do Seixal, Distrito de Setúbal, Portugal. Sendo então as moradas de ambas escolas as seguintes a respeito da morada da ESJA: Av. José Afonso 91, 2840-736 Arrentela. E por fim a morada da EB Nun'Álvares: Rua Paulo da Gama 8, 2840-250 Arrentela. (A figura nº9 mostra a localização dos estabelecimentos de ensino onde se realizou a minha PES.)



Figura 9-Localização das Escolas

### **1.5-Recursos Humanos e das ofertas Educativas das escolas**

Começando pela oferta educativa da EB Nun'Álvares, sendo que a EB Nun'Álvares é a escola sede do agrupamento, destaco então que a mesma compreende o Ensino Básico dividido por três ciclos, (1ºciclo,2ºciclo e 3ºciclo), contendo ainda a vertente de jardim de infância com o pré-escolar. Destaco que a escola ainda oferece algumas atividades do DE, as quais são opcionais para todos os alunos. Passo agora a explicar um pouco sobre os Recursos Humanos da EB Nun'Álvares, que corresponde à área de gestão de pessoas sendo responsável por atrair, selecionar, formar, remunerar e motivar tanto a equipa docente como a não docente. O seu principal objetivo é criar um ambiente de trabalho saudável e produtivo, alinhado com o projeto educativo da instituição, contribuindo para a excelência e qualidade do ensino, sendo que a escola conta com cerca de 500 alunos distribuídos por todos os ciclos, 40 professores e 12 funcionários. Passo agora a mencionar a oferta educativa da ESJA, sendo que a mesma apenas contempla o 3º ciclo e Secundário, no que diz respeito ao secundário a oferta educativa abrange ensino recorrente, cursos científico-humanísticos e ainda cursos profissionais. Oferece também algumas atividades do desporto escolar que, como a anterior escola são opcionais para os alunos. Já a respeito dos recursos humanos da ESJA, possa a destacar que tinha cerca de 1100 alunos, 90 professores e 20 funcionários. A estrutura organizacional de ambas as escolas pode-se destacar que ambas as direções eram compostas por cerca de 4 a 6 elementos, o corpo docente estava organizado por departamentos, e por pessoal não docente que

engloba assistentes operacionais e assistentes técnicos.

### **1.6- Caracterização das Turmas da PES**

Durante a minha PES, tive a oportunidade de acompanhar quatro turmas distintas. Duas delas pertenciam ao 2.º ciclo, ambas do 6.º ano (6.º A e 6.º I). Para além destas, trabalhei também com uma turma do 3.º ciclo, o (9.º A), e com uma turma do ensino secundário, o (12.º A). De seguida, farei a caracterização das turmas mencionadas, destacando as suas particularidades e dinâmicas. Gostava de explicar o motivo pelo qual tive 4 turmas na minha PES, começo por explicar que na EB Nun'Álvares tive oportunidade de trabalhar com duas turmas do 2º ciclo do (6ºA/6ºI), as razões pelo qual tive 2 turmas do 6º ano prendeu-se com a necessidade de articular os meus horários entre as duas escolas onde realizei o meu estágio. Por outro lado, esta decisão também esteve relacionada com o meu orientador e professor titular das turmas que me acompanhou, no ano letivo em questão pois apenas lecionou turmas do 2º ciclo, mais especificamente turmas do 6º ano. Por estes motivos apenas tive a atribuição e a escolha de duas turmas do 6º ano para leção no 2º ciclo na PES. Já na ESJA tive a atribuição também de duas turmas sendo especificamente uma turma do 3º ciclo a que correspondia ao (9ºA), e por fim a turma do Secundário (12ºA). Vou proceder à caracterização de cada uma das 4 turmas que tive oportunidade de trabalhar na PES.

Começando então pela caracterização da turma do 6ºA: A turma era constituída por 22 alunos, sendo 13 raparigas e 9 rapazes, com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos. No que diz respeito alunos à educação inclusiva, importa referir que não existiam alunos abrangidos por medidas adicionais de suporte à aprendizagem, mas nesta escola ainda se usava o termo Necessidades Educativas Especiais (NEE), apesar da entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 54/2018, passou a adotar-se uma perspetiva centrada na Educação Inclusiva, focada nas medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. Esta abordagem valoriza o “funcionamento” do aluno e aquilo que a escola pode fazer para promover o sucesso de todos, em vez de rotular dificuldades individuais. As medidas de suporte organizam-se em três níveis: Medidas Universais, dirigidas a todos os alunos, promovendo práticas inclusivas como a diferenciação pedagógica; Medidas Seletivas, destinadas a alunos que necessitam de um acompanhamento mais específico; Medidas Adicionais, aplicadas em situações de maior complexidade, implicando adaptações curriculares significativas e apoio especializado. Sendo que esta informação foi retirada, (<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>, visualizado em 19/02/2026). Relativamente à diversidade cultural, a turma integrava alunos de diferentes contextos culturais, étnicos e socioeconómicos. No entanto, essa diversidade não se refletia de forma negativa no ambiente da aula. De um modo geral, os alunos demonstravam respeito pelas orientações dadas e mantinham um comportamento adequado ao ciclo de ensinos que frequentavam. Ainda assim, houve momentos em que senti alguma dificuldade na gestão de comportamentos, algo que considero natural tendo em conta a faixa etária. No que se refere à disciplina de EDF, as matérias mais fortes da turma corresponderam às modalidades em que os alunos demonstraram maior sucesso ao longo das aulas. Destacaram-se os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) como o andebol, basquetebol e voleibol, bem como algumas modalidades individuais, como a luta e o badminton. De forma geral, os alunos revelaram boa coordenação motora e não se identificaram dificuldades significativas durante a prática. Por outro lado, as matérias que considerei mais fracas foram aquelas em que os alunos evidenciaram maiores dificuldades ou onde os resultados não foram tão positivos quando comparados com as restantes modalidades. Foi o caso das danças sociais, do corfebol, do atletismo e da orientação. Perante essas dificuldades, procurei sempre ajustar as estratégias de ensino, diversificando tarefas, simplificando progressões

pedagógicas e incentivando o trabalho cooperativo, com o objetivo de ajudar os alunos a superar os obstáculos sentidos em cada modalidade. Quanto às matérias prioritárias, nomeadamente as atividades rítmicas e expressivas em que deixo como exemplos a ginástica de solo e de aparelhos, nesta turma, de uma forma geral, cumpriam os objetivos propostos e definidos pelo professor titular para atingir com estas turmas, mas que, contudo, destaco que nas atividades de exploração da natureza, observei algumas dificuldades, sobretudo ao nível da autonomia e da adaptação às exigências específicas dessas práticas. Irei agora falar sobre as competências que se mostraram mais desafiadoras para mim enquanto professor. Essas dificuldades variavam consoante o contexto de cada turma. Em alguns momentos, senti que não dominava por completo determinada modalidade, o que me exigiu um esforço adicional de preparação e estudo. Sempre que tal acontecia, procurei ultrapassar essas limitações, aprofundando conhecimentos e adaptando as estratégias pedagógicas. Outro desafio consistiu em motivar os alunos para a prática de modalidades pelas quais não demonstravam grande interesse ou nas quais não se sentiam tão confiantes. Tentei, sempre que possível, criar um ambiente positivo e encorajador, valorizando o esforço individual e promovendo o espírito de ajuda mútua, de modo a aumentar a autoestima e o envolvimento de todos. Relativamente à relação estabelecida com a turma, considero que foi positiva e baseada na confiança mútua. Procurei sempre criar um ambiente acolhedor, seguro e motivador, onde os alunos se sentissem à vontade para participar, errar e aprender.

Agora a respeito da turma do 6.º I: Era constituída por 24 alunos, sendo 11 raparigas e 13 rapazes, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos. Tratava-se de um grupo heterogéneo, quer ao nível das idades, quer ao nível da maturidade e desenvolvimento. Relativamente às Necessidades Educativas Especiais, importa referir que, nesta escola, ainda se utilizava a designação NEE. No entanto, com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 54/2018, passou a adotar-se uma abordagem centrada na Educação Inclusiva, assente nas medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. Nesta turma existia um aluno sinalizado, o que implicou alguns ajustes ao nível do ritmo das aulas e da adaptação de determinadas tarefas. Procurei sempre fazer com que o aluno se sentisse integrado e acompanhado, algo que foi facilitado pela excelente postura da turma, que demonstrou espírito de ajuda mútua e respeito, contribuindo para um ambiente verdadeiramente inclusivo. No que diz respeito ao comportamento global, considero que a evolução da turma foi bastante positiva ao longo do ano letivo. Numa fase inicial, surgiram alguns comportamentos menos adequados e algumas dificuldades ao nível da organização e da forma de estar em contexto de aula. Contudo, com o passar do tempo, foi evidente uma melhoria consistente nas atitudes, no sentido de responsabilidade e no respeito pelas regras. Tornou-se notória a maturação do grupo, tanto ao nível comportamental como relacional. A turma apresentava ainda uma significativa diversidade cultural e social. Sendo uma escola inserida no contexto TEIP, muitos alunos eram provenientes de outros países e alguns não tinham o português como língua materna. Esta realidade nunca constituiu um obstáculo para mim, uma vez que já tinha contactado com contextos semelhantes, quer enquanto antigo aluno da escola, quer na minha experiência enquanto professor e treinador. Apesar da diversidade existente, consegui estabelecer uma relação próxima e positiva com a maioria dos alunos, baseada no respeito, na compreensão e na valorização das diferenças. Relativamente à disciplina de EDF, quando refiro matérias mais fortes e matérias mais fracas, refiro-me às modalidades em que os alunos demonstraram maior ou menor sucesso ao longo das aulas. As modalidades onde evidenciaram melhores resultados foram, sobretudo, os JDC como andebol, basquetebol e futebol e bem como algumas disciplinas do atletismo abordadas durante o ano. Nestas áreas, os alunos mostraram maior empenho, compreensão das dinâmicas de jogo e melhores desempenhos técnicos. Por outro lado, as

modalidades onde senti maiores dificuldades por parte da turma foram as danças sociais, o badminton e o voleibol, verificando-se também algumas lacunas na ginástica de solo. Nestes casos, os resultados não foram tão consistentes quando comparados com as modalidades anteriormente referidas. Perante estas dificuldades, procurei sempre ajustar estratégias, diversificar métodos de ensino e criar situações de aprendizagem mais acessíveis e motivadoras, com o objetivo de ajudar os alunos a ultrapassar as suas limitações e a ganhar maior confiança nessas modalidades. Quanto às competências que se revelaram mais desafiadoras para mim enquanto professor, estas dependeram sempre do contexto específico da turma. Houve momentos em que senti não dominar por completo determinada modalidade ou conteúdo, o que exigiu de mim um esforço acrescido de preparação e pesquisa. Sempre que tal acontecia, procurava aprofundar os meus conhecimentos e encontrar estratégias que me permitissem lecionar com segurança e qualidade. Outro desafio constante foi motivar os alunos para modalidades pelas quais demonstravam menor interesse ou nas quais não se sentiam tão confortáveis. Ainda assim, tentei sempre criar um ambiente positivo, onde todos se sentissem encorajados a participar, independentemente das suas preferências ou aptidões. Por fim, considero que a relação que construí com esta turma foi bastante positiva. Desde o primeiro dia senti uma boa receptividade por parte dos alunos, o que facilitou a criação de um clima de confiança e respeito mútuo. Procurei sempre promover aulas dinâmicas, motivadoras e inclusivas, onde cada aluno se sentisse valorizado e à vontade para participar. Apesar das dificuldades naturais que foram surgindo, reconheço que existiu um esforço genuíno por parte da turma em evoluir e melhorar, o que tornou todo o processo de ensino-aprendizagem mais gratificante e enriquecedor.

Passo então agora a caracterização da turma do 3ºciclo correspondia ao (9ºA): A turma era constituída por 24 alunos, distribuídos de forma equilibrada entre 12 raparigas e 12 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. Relativamente aos alunos com NEE, esta designação era ainda utilizada na escola, mas importa referir que, apesar de com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 54/2018 se ter passado a adotar uma abordagem centrada na Educação Inclusiva, assente em medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, nesta turma os alunos encontravam-se bem integrados. No contexto das aulas de Educação Física, não foi necessária qualquer adaptação específica ao planeamento, uma vez que participavam de forma autónoma e equilibrada. Do ponto de vista motor, não identifiquei diferenças evidentes ou dificuldades significativas que os distinguíssem claramente dos restantes colegas. No que diz respeito à diversidade cultural, a turma não apresentava alunos provenientes de diferentes culturas ou etnias, mas existia diversidade ao nível dos contextos socioeconómicos. Ainda assim, essas diferenças não se refletiam de forma marcante no comportamento ou na dinâmica de grupo. De um modo geral, os alunos demonstravam uma postura semelhante perante as atividades propostas, seguindo as instruções dadas e participando de forma consistente nas aulas. Ao longo do ano letivo, fui percebendo que existiam modalidades em que a turma revelava maior sucesso e outras em que sentia mais dificuldades. Quando me refiro a “matérias mais fortes”, falo das modalidades em que os alunos apresentavam melhores desempenhos, maior compreensão tática e técnica e resultados mais positivos ao longo das aulas. Destacaram-se, sobretudo, os JDC como o andebol, o basquetebol e o futebol, bem como algumas modalidades individuais, nomeadamente o atletismo (corrida de estafetas), o badminton e a ginástica de aparelhos. Por outro lado, as “matérias mais fracas” correspondem às modalidades em que os alunos demonstravam maiores dificuldades técnicas, menor confiança na execução ou resultados menos satisfatórios quando comparados com outras áreas. Foi o caso do voleibol, do atletismo na disciplina de barreiras e da ginástica de solo. Perante estas dificuldades, procurei sempre ajustar as estratégias pedagógicas, diversificando metodologias, simplificando progressões e

criando situações de aprendizagem mais acessíveis, de modo a apoiar os alunos na superação dessas limitações e a promover uma evolução gradual. Quanto ao comportamento global, considero que a turma apresentou um nível razoável. No início do ano letivo, senti alguma dificuldade em captar plenamente a atenção dos alunos, o que tornou a gestão da aula mais desafiante. Esse contexto exigiu de mim um esforço acrescido ao nível da gestão do grupo e da criação de um ambiente positivo. Com o tempo, e através de um trabalho mais consistente na definição de regras, rotinas e reforço positivo, consegui estabelecer um clima de aula mais estável e produtivo. De uma forma geral, a turma revelou uma participação ativa e um comportamento adequado na disciplina de Educação Física, o que demonstra interesse e abertura às aprendizagens. Relativamente às competências que se mostraram mais desafiadoras para mim, estas variaram consoante o contexto da turma. Em alguns momentos, senti que não dominava totalmente determinada modalidade, o que representou um desafio acrescido. Ainda assim, procurei sempre colmatar essas lacunas através de pesquisa, planeamento mais detalhado e reflexão sobre a prática. Outro desafio prendeu-se com a motivação dos alunos, especialmente daqueles que se mostravam menos interessados ou menos confiantes em determinadas modalidades. Tentei encontrar estratégias que envolvessem todos, adaptando tarefas aos diferentes níveis de desempenho e promovendo um ambiente de respeito e entreajuda, mesmo quando a modalidade não era a preferida de alguns. No que respeita à relação estabelecida com a turma, esta foi inicialmente exigente, pois não foi imediato criar uma dinâmica de grupo sólida. No entanto, ao longo do estágio, fui sentindo uma evolução clara na forma como os alunos se posicionavam perante as aulas e perante mim enquanto professor estagiário. Gradualmente, construiu-se uma relação mais próxima e assente na confiança mútua. Verifiquei melhorias no comportamento, na postura e no respeito demonstrado durante as aulas, o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem. Apesar do início mais desafiante, considero que consegui criar uma ligação positiva com os alunos e deixar uma marca construtiva no seu percurso.

Por fim e não menos importante passo à caracterização da turma do secundário sendo essa turma o (12<sup>ª</sup>A): Do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, pertencente ao ensino secundário da ESJA, foi também a turma onde acompanhei a Direção de Turma (DT) no ano letivo 2024/2025. Este facto permitiu-me conhecer os alunos de uma forma mais próxima e abrangente, não apenas no contexto das aulas de Educação Física, mas também ao nível do seu percurso escolar e pessoal. A turma era constituída por 28 alunos, sendo 10 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos. Relativamente a alunos com NEE, importa referir que, nesta escola, ainda se utilizava essa designação. Contudo, com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 54/2018, passou a adotar-se uma perspetiva centrada na Educação Inclusiva, focada nas medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. Ainda assim, nesta turma em específico, não existiam alunos sinalizados com NEE nem com medidas de suporte à aprendizagem. No que diz respeito à diversidade cultural, não se verificava a presença de alunos de diferentes etnias ou culturas. No entanto, existia diversidade ao nível dos contextos socioeconómicos. Apesar dessas diferenças, não se observaram desigualdades significativas no comportamento, na participação ou na forma como cumpriam as orientações dadas em aula. De um modo geral, tratava-se de um grupo equilibrado, com uma postura adequada, participativa e colaborativa. Quando refiro “matérias mais fortes” e “matérias mais fracas”, estou a referir-me às modalidades em que, ao longo das aulas, fui observando maior ou menor sucesso por parte da turma, tendo por base os desempenhos demonstrados, os resultados obtidos e a evolução evidenciada. As modalidades onde os alunos revelaram maior sucesso foram os JDC nomeadamente andebol, basquetebol e voleibol. Também nos desportos individuais, como o badminton e a dança criativa, apresentaram desempenhos bastante positivos. Nestes conteúdos,

demonstraram boa coordenação motora, espírito de equipa, capacidade de cooperação e envolvimento ativo nas tarefas propostas. Não foram identificadas limitações motoras significativas, nem dificuldades específicas que comprometessem o desenvolvimento das atividades. Por outro lado, as modalidades onde senti que existiram maiores dificuldades foram o futebol, algumas disciplinas do atletismo (como a corrida de estafetas e a corrida com barreiras) e a ginástica acrobática. Nessas áreas, os resultados não foram tão consistentes quando comparados com os obtidos noutras modalidades. Perante essas dificuldades, procurei ajustar as estratégias pedagógicas, diversificar as tarefas e adaptar os exercícios, de modo a proporcionar mais oportunidades de sucesso e a ajudar os alunos a ultrapassar as suas fragilidades. O objetivo foi sempre promover a evolução individual e coletiva, respeitando o ritmo de cada um. As competências que se mostraram mais desafiadoras para mim dependeram muito do contexto de cada turma. No caso do 12.ºA, destaco a gestão do tempo de prática útil e a necessidade de manter os alunos motivados, sobretudo quando a modalidade em causa não era do seu agrado ou não se sentiam tão confiantes na sua execução. Houve também momentos em que senti que não dominava por completo determinada modalidade ou conteúdo. Nessas situações, procurei sempre ultrapassar essa limitação através de preparação adicional, pesquisa, troca de ideias com colegas e planeamento mais detalhado das aulas. Encarei esses momentos como oportunidades de crescimento profissional. Outro desafio prendeu-se com a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Tratando-se de alunos do 12.º ano, encontravam-se numa fase de transição para a vida adulta, o que exige uma maior consciencialização sobre hábitos de saúde, autonomia e responsabilidade pessoal. Assim, tentei adaptar as aulas de forma que se sentissem envolvidos, motivados e responsáveis pelo seu próprio desempenho, incentivando-os a manter a prática de atividade física não só na aula, mas também fora do contexto escolar. A relação que estabeleci com esta turma foi bastante positiva. Inicialmente, por se tratar de uma turma numerosa e do último ano do ensino secundário, pensei que pudesse existir alguma resistência ou menor abertura à minha intervenção. No entanto, aconteceu precisamente o contrário. Demonstraram respeito, empenho e uma atitude colaborativa ao longo do ano letivo. No final, considero que os objetivos definidos foram, na sua maioria, alcançados nas diferentes modalidades abordadas. O facto de ter acompanhado também a DT permitiu-me criar uma ligação mais próxima e compreender melhor as dinâmicas da turma. Em suma, ao longo da PES, tive a oportunidade de contactar com diferentes realidades escolares, desde o 2.º ciclo até ao ensino secundário. Esta experiência possibilitou-me intervir em contextos socioeducativos distintos, compreender diferentes perfis de alunos e desenvolver competências fundamentais para a minha prática futura. Foi um percurso exigente, desafiante e, acima de tudo, profundamente enriquecedor e gratificante.

## **2-Área II-Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

Esta área centra-se em três dimensões fundamentais da atividade docente no contexto escolar: o planeamento, o ensino e a avaliação. O planeamento contempla a organização de todo o processo educativo, orientado para a concretização dos objetivos definidos no Projeto Educativo, em articulação com os documentos orientadores em vigor. No que diz respeito ao ensino, são apresentadas e fundamentadas as opções pedagógicas adotadas, tendo em conta as características e necessidades específicas das turmas acompanhadas. Por sua vez, a avaliação abrange todo o processo desenvolvido com as turmas atribuídas, incluindo as estratégias, os instrumentos utilizados e a reflexão sobre os resultados obtidos. Seguidamente, é feita a contextualização de todo este percurso ao longo do estágio pedagógico, sustentada por enquadramento teórico e contributos da literatura da especialidade. Nesta área é possível identificar três âmbitos de intervenção sendo eles os seguintes: Planeamento-corresponde à fase de organização e estruturação do processo de ensino-aprendizagem, implica definir objetivos, selecionar conteúdos, escolher estratégias e recursos adequados. Ensino refere-se à concretização prática do que foi previamente planeado. Envolve a dinamização das aulas, a aplicação de metodologias diversificadas e a adaptação constante às necessidades e ritmos de aprendizagem dos alunos. Por fim Avaliação-consiste na recolha e análise de informação sobre as aprendizagens dos alunos, permitindo aferir o grau de concretização dos objetivos definidos.

### **2.1-Planeamento**

De acordo com Bossle (2002) e Mccutcheon & Milner (2002), o planeamento constitui um elemento essencial para o professor, pois possibilita antecipar, estruturar, articular e avaliar as atividades pedagógicas a serem desenvolvidas com os alunos ao longo do ano letivo. Dessa forma, o planeamento assume o papel de orientação central de todo o processo de ensino-aprendizagem na escola. Como tal, o planeamento é uma ferramenta indispensável para qualquer professor, serve de guia no sentido de orientar o docente na definição dos objetivos e na organização das aulas. Ajuda ainda, na escolha das metodologias e atividades, bem como auxilia na escolha dos recursos e nas formas de avaliação a aplicar. Qualquer planeamento deve ter sempre como ponto de partida os objetivos que se pretendem alcançar, esperando que estes possam ser atingidos ou até mesmo superados. No caso da EDF, este processo encontra suporte em documentos orientadores fundamentais, como o PASEO e as AE, que orientam o docente na construção de seu percurso educativo. Planeamento-Constitui um elemento essencial para o professor, pois possibilita estruturar, articular e avaliar as atividades pedagógicas a serem desenvolvidas com os alunos ao longo do ano letivo. Alarcão & Tavares (2015) defendem que apesar da existência de vários modelos de formação, o estágio pedagógico ou a prática pedagógica é uma das componentes mais valorizadas na formação de futuros docentes. Posto isto essa insegurança inicial, está de acordo com o que vários autores referem relativamente ao processo de construção profissional do professor: é normal que surjam desconfortos e questionamentos, sobretudo em fases mais iniciais. Um aspeto muito positivo neste processo foi a disponibilidade dos meus orientadores cooperantes, que sempre se mostraram recetivos a apoiar-me na elaboração do planeamento, ao analisar o meu desempenho, reconheço como um dos meus principais pontos fortes a preocupação constante em articular o planeamento com os documentos orientadores, assegurando que os objetivos delineados estavam em coerência com o PASEO e com as AE. Procurei que o planeamento não fosse apenas um registo formal, mas sim um instrumento orientador da minha prática. Paralelamente, tive sempre a intenção

de diversificar as estratégias e atividades propostas, procurando manter os alunos envolvidos, motivados e participativos nas aulas de Educação Física. Contudo, ao longo do processo, identifiquei também alguns aspetos a melhorar. Em determinados momentos, senti que tendia a planejar de forma excessivamente detalhada, o que, por vezes, limitava a minha capacidade de resposta perante situações inesperadas próprias do contexto de aula. Essa rigidez inicial levou-me a refletir sobre a importância de encarar o planeamento como um guia flexível e não como algo fechado ou imutável. Com o tempo, fui ajustando a minha abordagem, passando a construir planificações mais abertas, preparadas para serem adaptadas em função das necessidades específicas de cada turma e das dinâmicas que surgiam no momento. Como balanço final, considero que o planeamento é, sem dúvida, uma ferramenta essencial para qualquer docente. É através dele que conseguimos intervir de forma mais consciente, estruturada e intencional, mas também flexível e sensível às reais necessidades dos alunos.

### **2.1.1-Plano anual de atividades**

Segundo Anacleto (2008), o Plano Anual de Atividades, possibilita avaliar a execução de todas as dimensões do projeto educativo e permite identificar as debilidades, pontos fortes, constrangimentos e potencialidades da escola. Posto isto, o PAA assume-se como um documento de carácter estratégico e pedagógico, elaborado pelos docentes de cada escola ou agrupamento de escolas. O mesmo deve estar articulado com o seu respetivo PE de cada estabelecimento de ensino. A sua função principal é organizar, planificar e calendarizar as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo. Durante o meu estágio, tive a oportunidade de verificar que, nas duas escolas onde estive integrado, o PAA era um documento acessível a toda a comunidade educativa. Encontrava-se disponível tanto em formato físico, nas próprias escolas, como nos respetivos sites institucionais, o que evidencia uma preocupação com a transparência e a partilha de informação. Para além do seu carácter público, percebi que a elaboração do PAA envolve um processo estruturado e rigoroso. Implica a definição clara de objetivos, a identificação dos recursos necessários, a organização das formas de gestão e, ainda, a sua análise e aprovação em Conselho Pedagógico e em Conselho Geral. Este percurso reforça a importância do documento enquanto instrumento orientador da ação educativa. Um dos aspetos que mais me chamou a atenção foi a sua flexibilidade. O PAA não se apresentava como um documento rígido ou imutável; ao longo do ano letivo foi sendo ajustado e reformulado sempre que necessário. Essa capacidade de adaptação permitiu integrar novas atividades e responder a necessidades emergentes da escola, acompanhando a dinâmica própria do contexto educativo. Januário (2017) acredita que o PAA melhora a potencial do processo de ensino através da valorização do contributo das atividades de complemento curricular específicas de cada turma. Na qual todos os planos devam passar por uma fase de avaliação das atividades realizadas, onde cada evento ou atividade deve ser acompanhado de um processo reflexivo sobre a sua realização. Normalmente, a gestão do PAA é assegurada pelos grupos disciplinares, sendo o coordenador do grupo e os docentes os principais responsáveis por proporem e organizarem as atividades. Este processo garante, que as propostas respeitam as linhas orientadoras do PE. No contexto do meu estágio, este ponto revelou-se particularmente enriquecedor, pois permitiu-me compreender não apenas os procedimentos associados ao PAA, mas também a sua relevância prática no quotidiano escolar. Esta experiência ajudou-me a perceber que o PAA vai muito além de um documento formal, assumindo um papel efetivo na organização e dinamização das atividades da escola. Entre os aspetos que considero mais positivos, destaco a minha capacidade de analisar de

forma crítica as propostas apresentadas, procurando sempre relacioná-las com os objetivos pedagógicos definidos e refletindo sobre a pertinência e o impacto de cada iniciativa. Consegui igualmente adaptar-me ao trabalho colaborativo com os restantes docentes, o que facilitou a minha integração nas dinâmicas do grupo disciplinar e reforçou o espírito de cooperação. Ainda assim, reconheço que existiram algumas dificuldades. Em determinados momentos, senti alguma hesitação em propor novas atividades, quer por recear que não estivessem totalmente alinhadas com o Projeto Educativo do agrupamento, quer por considerar que o próprio PAA já se encontrava bem estruturado. Para além disso, a minha reduzida experiência nesta área levou-me, numa fase inicial, a adotar uma postura mais observadora do que propriamente interventiva. Com o objetivo de ultrapassar estas fragilidades, procurei adotar uma atitude mais proativa. Dediquei algum tempo à análise aprofundada do Projeto Educativo de cada escola, de modo a compreender melhor a lógica subjacente ao PAA. Observei atentamente reuniões anteriores para perceber a dinâmica de funcionamento e os critérios de tomada de decisão. Sempre que possível, dialoguei com docentes mais experientes, procurando recolher as suas perspetivas e conselhos. O balanço final desta experiência é claramente positivo. Se, numa fase inicial, me senti mais reservado, ao longo do estágio fui reconhecendo a importância de uma participação ativa neste processo. Aprendi a valorizar o PAA não apenas como um instrumento administrativo, mas como uma ferramenta fundamental de planeamento, acompanhamento e avaliação. Compreendi também que o PAA desempenha uma função avaliativa relevante, na medida em que permite monitorizar a concretização das diferentes dimensões do Projeto Educativo, bem como perceber de que forma são definidas as prioridades e quais os objetivos a atingir até ao final do ano letivo.

### **2.1.2-Plano Anual de Turma**

O Plano Anual de Turma (PAT), assume-se como um documento orientador essencial para a organização pedagógica, pois ajuda o docente a gerir prioridades e a estabelecer metas a alcançar ao longo do ano letivo (Januário, 2017). Embora se trate de um plano estruturado desde o início do ano, é um documento flexível, permitindo ajustamentos sempre que necessário, de forma a responder às necessidades específicas de cada turma. Durante o meu estágio, os PAT foram construídos no início do ano letivo em articulação com os orientadores cooperantes. Este trabalho conjunto permitiu-me perceber, desde cedo, a relevância deste documento enquanto instrumento orientador da prática pedagógica. Ao longo do estágio, fui compreendendo melhor o seu impacto e a forma como influencia a organização e a intencionalidade do trabalho desenvolvido com as turmas. Considero que, neste domínio, um dos principais pontos fortes foi a minha capacidade de analisar os objetivos gerais definidos e de verificar se os PAT estavam devidamente articulados com os projetos educativos das escolas e com documentos estruturantes como o AE e o PASEO. Esta análise foi sempre realizada em diálogo com os orientadores cooperantes, procurando garantir que cada PAT estivesse ajustado à realidade concreta das turmas. A atenção dada ao enquadramento institucional e às características específicas de cada grupo contribuiu para um planeamento mais coerente, fundamentado e adequado às necessidades identificadas. Ainda assim, tal como referi anteriormente relativamente à importância do trabalho colaborativo com o orientador, também reconheço que surgiram algumas fragilidades. Apesar das discussões e reflexões conjuntas realizadas, nem sempre foi fácil antecipar todas as dinâmicas das turmas ou prever a eficácia de determinadas estratégias delineadas no PAT. Em alguns momentos, senti necessidade de proceder a ajustes ao longo do percurso, o que evidenciou que, embora o planeamento seja essencial, deve manter-se flexível e

aberto à reformulação contínua em função da prática e da reflexão partilhada com o orientador. Posto isto gostaria de explicar que numa fase inicial do estágio, reconheço que adotei uma postura algo rígida na aplicação do plano, procurando cumpri-lo de forma muito linear e fiel ao que estava previamente definido. Essa preocupação em seguir o planeamento à risca fez com que, por vezes, tivesse dificuldade em reagir de imediato a imprevistos ou a dificuldades demonstradas pelos alunos. Com o tempo, percebi que essa falta de flexibilidade limitava a minha capacidade de responder plenamente às necessidades reais da turma. No que diz respeito ao 2.º ciclo, não tive uma participação direta na elaboração dos PAT, uma vez que essa responsabilidade coube ao orientador cooperante. Ainda assim, procurei manter-me envolvido no processo, sugerindo pequenas alterações e ajustando estratégias sempre que se revelava necessário, tendo em conta as situações concretas que iam surgindo em contexto de aula. Para ultrapassar estas limitações, senti necessidade de adotar uma postura mais reflexiva e aberta à aprendizagem. O diálogo regular com os orientadores cooperantes foi fundamental, pois permitiu-me receber feedback construtivo e repensar algumas opções tomadas. Paralelamente, passei a dedicar tempo à reflexão semanal sobre as aulas lecionadas, analisando o que tinha sido efetivamente alcançado, o que poderia ter corrido melhor e de que forma poderia ajustar o planeamento seguinte. Este exercício ajudou-me a compreender que o planeamento deve coexistir com a capacidade de adaptação, sendo este equilíbrio essencial na prática docente. No balanço final, considero que esta experiência foi extremamente enriquecedora para o meu crescimento profissional. Sinto que evoluí significativamente, sobretudo no 3.º ciclo e no ensino secundário, conseguindo elaborar PAT mais ajustados às características das turmas e mais coerentes com os objetivos definidos nos documentos orientadores das escolas. Apesar das dificuldades sentidas ao longo do percurso, consegui estruturar um plano consistente, que funcionou como referência e suporte ao trabalho desenvolvido durante todo o ano de estágio. Tenho consciência de que ainda há muito caminho a percorrer. A construção de um PAT completo, dinâmico e verdadeiramente adaptado às especificidades de cada turma exige experiência, reflexão contínua e capacidade crítica. Contudo, este percurso permitiu-me consolidar aprendizagens muito relevantes e reforçar a convicção de que o planeamento não é apenas um requisito formal, mas sim uma ferramenta indispensável para orientar, sustentar e dar intencionalidade ao trabalho de qualquer docente.

### **2.1.3-Plano de Aula**

Segundo Azevedo (2013), os objetivos de uma aula devem ser bem estruturados, sendo, a grande função do plano de aula, assegurar o cumprimento desses objetivos, esses objetivos também devem ter coerência. O Plano de Aula (PA), constitui um instrumento essencial na organização e condução das aulas. Dentro do processo de planeamento, é o documento que assume um caráter mais individualizado, uma vez que é pensado em função da realidade concreta da turma. Mais do que um simples registo formal, trata-se de uma ferramenta de apoio fundamental ao trabalho do professor, pois permite estruturar e dar forma às intenções pedagógicas, orientando-as para o desenvolvimento global dos alunos e transformando-as em ações práticas e ajustadas ao contexto. Importa destacar, que os PA que ficam sistematizadas as informações necessárias para a operacionalização da prática letiva, sempre tendo em conta as características, necessidades e ritmos de aprendizagem dos alunos. Importa salientar que este documento não deve ser encarado como algo rígido ou inflexível. Pelo contrário, deve assumir-se como um guia adaptável, capaz de responder à dinâmica da aula e às

dificuldades ou imprevistos que possam surgir. A planificação pode ser perspectivada a curto, médio e longo prazo, numa lógica de continuidade pedagógica que promove a progressão das aprendizagens. Durante o meu estágio, optei por elaborar os planos de aula semanalmente. Nesse processo, procurei selecionar as estratégias mais adequadas e adaptar os conteúdos previstos no planeamento anual à realidade específica de cada turma. Tive também a preocupação de assegurar coerência entre os diferentes conteúdos abordados ao longo das aulas, promovendo uma articulação consistente entre as várias temáticas. Nesta fase, estive particularmente atento a aspetos como o número de alunos envolvidos em cada tarefa, as condições de segurança na realização dos exercícios e o meu posicionamento no espaço de aula. Procurei, igualmente, criar um ambiente positivo e propício à aprendizagem. Reconheço que esta foi uma etapa exigente, sobretudo por ainda não ter muita experiência na elaboração de planos de aula, quer mais detalhados, quer mais simples, variando sempre em função do contexto. É natural que, numa fase inicial, surjam algumas incoerências ou dificuldades, seja na gestão do grupo, seja na definição das estratégias mais adequadas. Houve momentos em que determinadas opções não se revelaram tão eficazes como esperado, o que me levou a refletir e a ajustar a minha intervenção, procurando encontrar as abordagens mais adequadas a cada turma. Ao longo do ano letivo, organizei o Plano de Aula segundo uma estrutura dividida em três momentos distintos: parte inicial, parte fundamental e parte final, procurando garantir uma sequência lógica e funcional no desenvolvimento de cada aula. Posto isto e começando pela parte inicial da aula (cerca de 15 a 20% do tempo total da aula), tentei incluir uma parte verbal, na qual apresentava de forma clara e breve os objetivos e a estrutura da aula, e uma fase ativa, com exercícios de mobilização articular e aquecimento que permitiam aos alunos “entrar na aula” física e mentalmente. Já a respeito da parte fundamental (50 a 60% do tempo) era o núcleo da aula. Nesta fase procurei concentrar os principais objetivos: ensinar e consolidar as matérias, desenvolver capacidades motoras e promover aprendizagens significativas. Esta fase exigiu de mim uma grande capacidade de adaptação, já que a estrutura variava consoante a turma, o nível dos alunos e o tipo de conteúdo lecionado. E por fim na parte final (10 a 15% do tempo) destinava-se às atividades de retorno à calma e os respetivos alongamentos. Aproveitava também este momento para arrumar o material e sempre que era possível fazer um balanço rápido da aula, dando indicações sobre a próxima aula. A respeito das Estratégias adotadas e respetivo balanço penso que para ultrapassar algumas fragilidades, recorri a estratégias como a definição de tempos para a prática de cada tarefa, à simplificação de exercícios para as turmas, ter atenção à diferenciação pedagógica de acordo com os níveis de aprendizagem. Além disso, mantive sempre a preocupação de articular os diferentes níveis de planeamento, desde o PA da turma com necessidades específicas, à etapa que diz respeito aos objetivos intermédios, e à etapa que diz respeito aos objetivos intermédios, e à unidade de ensino que envolve a progressão estruturada dos conteúdos que se vai lecionar. Essa articulação permitiu assegurar coerência no processo e acompanhar de perto a evolução dos alunos. No balanço, considero que o planeamento foi um dos pontos que mais me ajudou a crescer enquanto futuro professor. Se por um lado tive dificuldades iniciais em gerir todos os fatores já mencionados anteriormente, por outro procurei desenvolver estratégias de adaptação e diferenciação que me ajudassem a melhorar a minha intervenção pedagógica. O contacto com diferentes realidades das turmas também me ajudou a compreender melhor a importância de ajustar cada plano, não apenas ao grupo em geral, mas também ao nível individual de cada aluno, promovendo uma verdadeira progressão nas aprendizagens. Para mim, o PA podia estar muito bem estruturado, e de facto revelou-se um instrumento muito útil, mas na maioria das aulas, acabei por ter de o adaptar. Por diversos fatores que me foram surgindo no momento, e que me levaram à

aplicação de outras estratégias que não as previamente definidas para aquela aula. Por fim venho apresentar uma tabela onde resumo o número total de aulas lecionadas nos diferentes ciclos e anos de escolaridade que tive no meu estágio. Gostaria ainda de dizer que se encontra nos anexos a respeito do PA um exemplar utilizado para cada turma dos diferentes ciclos e turmas que tive no estágio.

Tabela 1-Planos de Aulas

<b>Planos de Aulas</b>			
<b>Turmas</b>	<b>1ºSemestre</b>	<b>2º Semestre</b>	<b>Total</b>
<b>6º</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>9º</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>12º</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>51</b>

## **2.2-Ensino**

Neste capítulo, abordo os diferentes estilos de ensino que utilizei ao longo do ano letivo nas diversas turmas, analisando igualmente a motivação dos alunos, a importância do feedback e a metodologia seguida durante as aulas. Pretende-se, assim, evidenciar que tipo de intervenção pedagógica considere mais adequada para cada turma e refletir sobre a sua relação com o processo de ensino-aprendizagem. Esta análise permite compreender como as estratégias adotadas influenciam a participação, o interesse e o desenvolvimento acadêmico dos estudantes, proporcionando uma reflexão fundamentada sobre práticas educativas eficazes. Conforme Marques (2004), compete ao professor possuir um conjunto de recursos cognitivos e técnicos que lhe permitam cumprir o seu objetivo. Para além disso, é essencial que saiba mobilizar esses recursos de forma integrada, garantindo a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Durante o ano letivo de 2024/2025, procurei diversificar a forma como organizei as minhas aulas, alternando entre sessões por blocos e aulas politemáticas, com o objetivo de ajustar o ensino às necessidades e ritmos de aprendizagem de cada aluno. Apesar desta flexibilidade, mantive sempre como referência o Plano Anual definido no início do ano, realizando apenas pequenos ajustes pontuais sempre que se mostrava necessário. Acredito que a qualidade do ensino não depende apenas dos conteúdos ou da planificação, mas sobretudo da postura do professor perante os alunos. Ao longo do estágio, fui conhecendo progressivamente as turmas, percebendo as suas características, os diferentes ritmos de aprendizagem e as formas como participavam nas atividades. Esse conhecimento revelou-se fundamental para adaptar a minha intervenção, escolher a metodologia mais adequada e ajustar estratégias de forma a responder às necessidades reais de cada grupo. Nas aulas politemáticas, procurei apresentar pelo menos duas estações de trabalho com conteúdos distintos. Esta dinâmica mostrou-se eficaz para manter os alunos motivados e envolvidos e que desta forma conseguia proporcionar uma aprendizagem mais diversificada e enriquecedora. Já nas aulas por blocos, o objetivo era diferente: dedicar toda a sessão a uma única matéria. Esta abordagem revelou-se particularmente útil para consolidar técnicas específicas e permitir que os alunos desenvolvessem determinadas competências de forma mais consistente. Nos pontos fracos, identifiquei principalmente duas questões: a insegurança inicial em algumas matérias e a gestão do tempo e da

organização dos grupos durante as aulas politemáticas. Reconheci desde cedo que ainda não tinha total domínio de alguns conteúdos, o que me gerava alguma insegurança. Para superar esta dificuldade, adotei uma estratégia estruturada: estudava os conteúdos com antecedência, procurava exemplos práticos, observava colegas mais experientes e planificava cuidadosamente cada aula, garantindo uma resposta adequada às necessidades dos alunos. Em relação à gestão do tempo e à organização dos grupos, percebi que, inicialmente, a distribuição dos alunos entre as estações nem sempre era equilibrada, o que podia comprometer o ritmo de algumas atividades. Para melhorar, passei a planear os grupos tendo em conta as capacidades e características de cada aluno, ajustando os tempos de cada tarefa de forma mais realista e estruturada. Este ajuste contínuo permitiu otimizar a dinâmica das aulas e aumentar a participação de todos. Como pontos fortes, destaco a minha capacidade de adaptação às turmas e a preocupação em manter os alunos motivados através de metodologias variadas. Ao longo do estágio, senti que a utilização de diferentes estratégias me ajudou a superar as dificuldades iniciais. Com empenho e estudo, fui ganhando mais confiança, melhorando progressivamente a qualidade das minhas intervenções e ajustando a prática pedagógica às circunstâncias de cada aula. No balanço final, considero que este processo contribuiu não só para o meu desenvolvimento profissional, mas também para proporcionar aos alunos uma experiência de ensino mais completa e enriquecedora. Pretendo, daqui para a frente, continuar a adaptar a intervenção pedagógica ao contexto de cada turma, sempre valorizando a relação entre as estratégias utilizadas e o processo de ensino-aprendizagem.

### **2.2.1-Instrução**

Segundo Marques (2004), a informação deve ser transmitida de maneira clara e objetiva, de modo que os alunos consigam assimilá-la com facilidade. Para isso, o conteúdo precisa ser organizado de forma lógica e sequencial, utilizando linguagem acessível e evitando ambiguidades, o que favorece uma compreensão profunda e a aprendizagem significativa. A clareza e a objetividade não só auxiliam na memorização, como também estimulam a participação ativa dos alunos, promovendo reflexão, aplicação prática dos conceitos e construção de conhecimento de forma consistente e duradoura. Quando reflito sobre a questão da instrução durante as aulas, percebo que este foi um dos aspetos que mais me marcou ao longo do estágio. Isto deve-se ao facto de a capacidade de dar instruções claras, objetivas e adequadas ser uma competência essencial para o sucesso de qualquer aula. Ao longo da PES, tive oportunidade de perceber que esta é uma área em que evoluí bastante, tornando-se evidente que uma boa instrução não é apenas transmitir informação, mas garantir que os alunos compreendem o que se pretende e conseguem aplicar o que aprenderam. No início, senti algumas dificuldades, sobretudo na gestão do tempo. Muitas vezes gastava demasiado tempo a explicar, o que acabava por reduzir o momento de prática ou aplicação por parte dos alunos. Apesar de ter sempre consciência da importância de instruções claras, a prática mostrou-me que não basta explicar bem: é preciso saber como transmitir a informação, em quanto tempo, com que clareza e de que forma assegurar que os alunos estão realmente a compreender. Logo nas primeiras aulas, percebi que um dos meus maiores desafios era o excesso de detalhes nas explicações. Ao querer ser totalmente claro, acabava por me alongar demasiado, dispersando a atenção dos alunos. Por exemplo, numa atividade simples, demorava tanto a detalhar cada passo que alguns alunos acabavam por perder o foco e iniciar conversas paralelas. Para superar esta dificuldade, comecei a adotar algumas estratégias: Explicações mais curtas e graduais: em vez de fornecer toda a informação de uma só vez, passei a dividir a explicação em etapas, dando primeiro o essencial para

iniciar a tarefa e acrescentando mais detalhes conforme necessário; Demonstrações práticas: percebi que muitos alunos compreendem melhor através da visualização de um exemplo, seja feito por mim ou por um colega; Adaptação da linguagem à faixa etária: aprendi a simplificar as instruções, evitando termos demasiado técnicos ou complexos, e a recorrer a exemplos do quotidiano ou metáforas que tornassem a compreensão mais fácil. Por exemplo, numa aula de ginástica, utilizei comparações com situações diárias para ilustrar movimentos ou conceitos. Outro fator que contribuiu para a minha evolução foi o estudo e aprofundamento das matérias lecionadas. Quanto mais domínio tinha do conteúdo, mais confiança sentia em transmiti-lo de forma clara e ajustada às necessidades da turma. Também aprendi a adaptar as tarefas durante a própria aula, quando percebia que os alunos estavam com dificuldades, recorrendo a estratégias como reformular a linguagem ou fazer demonstrações adicionais. No balanço final, sinto que evolui significativamente. No início, as minhas instruções eram longas, pouco objetivas e nem sempre eficazes. No final do estágio, consegui transmitir orientações de forma clara, simples, adequada às turmas e sem desperdiçar tempo. Este crescimento foi gradual e muito apoiado pelos professores orientadores, cujo esse crescimento foi fundamental para refletir sobre cada situação e melhorar a minha competência comunicativa e sem dúvidas uma competência essencial para que uma aula seja bem-sucedida e os alunos realmente aprendam.

### **2.2.2-Organização**

Segundo Galvão (2002), o conteúdo a ensinar não deve girar em torno das habilidades motoras e do próprio desporto, mas também em torno da organização, sistematização de informações e aperfeiçoamento. Consequentemente, o trabalho do professor deve incluir estratégias que estimulem tanto as habilidades motoras quanto a capacidade de organizar e aplicar conhecimentos de maneira eficiente. Durante o meu estágio, uma das dimensões que mais me desafiou foi a gestão da aula. No início, senti muita dificuldade em conciliar todos os aspetos: planejar o tempo, organizar os grupos, explicar as tarefas, garantir que os alunos realizavam o aquecimento, controlar a transição entre os exercícios e projetar adequadamente a minha voz. Um dos problemas mais frequentes era iniciar as atividades à hora prevista. Apesar de os alunos chegarem normalmente a horas, eu demorava a organizar a aula, porque tinha de preparar o material, definir os grupos e dar instruções claras. Este fator era especialmente crítico nas aulas mais curtas, de cerca de 50 minutos, onde cada minuto conta. Nessa fase, sentia-me sobrecarregado e ansioso, porque queria que tudo corresse bem, mas ainda não tinha experiência suficiente para controlar todos os detalhes ao mesmo tempo. Com o tempo, percebi que precisava de estruturar melhor cada momento da aula. Uma das primeiras estratégias que adotei foi o planeamento prévio: antes dos alunos chegarem, organizava todo o material e equipamentos. Esta prática permitiu reduzir o tempo perdido no início da aula e iniciar as atividades mais cedo. Outra dificuldade inicial foi a projeção da minha voz. No início, os alunos nem sempre me conseguiam ouvir com clareza. Gradualmente, fui adaptando o tom e o volume da voz, de modo a garantir que todos conseguiam perceber as instruções. A organização dos grupos de trabalho foi outro desafio. Inicialmente, demorava bastante tempo a distribuir os alunos, o que atrasava o início das tarefas. Para resolver este problema, comecei a definir os grupos antes da aula, tendo em conta a experiência e a afinidade entre os alunos. Procurei sempre criar grupos equilibrados, o que permitiu aumentar o tempo útil de prática e reduzir a necessidade de intervenção constante da minha parte. Ao longo do estágio, fui desenvolvendo outras estratégias para gerir a aula de forma mais eficiente: Cronometrar cada atividade: usando um relógio, definia a duração exata para cada

exercício, aquecimento ou alongamento, mantendo o ritmo da aula; Sinalização sonora: utilizei sinais sonoros para marcar a transição entre atividades e para chamar a atenção dos alunos quando necessário; Reflexão pós-aula: ao final de cada dia, fazia uma análise do que correu bem e do que poderia ser melhorado, ajustando o planejamento para a próxima aula. No que toca à organização da aula, percebi que este é um elemento essencial para o sucesso da aprendizagem. Uma boa gestão envolve não apenas o planejamento do conteúdo e dos exercícios, mas também o controle do tempo, do material necessário e do espaço em relação à turma. Quando estes elementos estão bem estruturados, aumenta-se o tempo útil de prática e cria-se um ambiente mais organizado e produtivo. A organização passa por antecipar problemas, preparar os recursos, definir grupos e manter uma comunicação clara com os alunos, garantindo que cada momento da aula seja aproveitado ao máximo. Em termos de pontos fortes, destaco a minha capacidade de reflexão e adaptação: ao identificar os problemas, consegui criar soluções práticas e implementá-las. Os pontos fracos estiveram relacionados com a pressa inicial e a dificuldade em conciliar todos os aspetos da aula, mas foram sendo superados progressivamente. No balanço final, considero que houve uma evolução significativa. No início, sentia-me apressado e inseguro, mas com estas estratégias consegui ganhar maior controlo sobre o tempo, projetar melhor a minha voz, organizar os grupos e aumentar o envolvimento dos alunos. Hoje sinto-me mais confiante na gestão da aula e reconheço que planejamento, organização dos grupos, comunicação clara e flexibilidade são fundamentais para o sucesso da aprendizagem.

### **2.2.3-Clima de aula**

De acordo com Inácio et al. (2015), o processo de avaliação do conteúdo, especialmente num contexto difícil em relação ao clima e à organização, é um dos grandes obstáculos que o docente enfrenta. Face a este contexto, tornou-se essencial adaptar as estratégias de ensino para garantir um clima de aula positivo, no qual todos os alunos fossem acompanhados de forma justa e completa. Durante o meu estágio, percebi desde cedo que um dos fatores mais determinantes para o sucesso de uma aula é o clima que se estabelece entre o professor e os alunos, bem como entre os próprios alunos e com a atividade de aprendizagem. Nos primeiros dias do estágio, senti alguma dificuldade em equilibrar proximidade e autoridade. Procurei, inicialmente, manter alguma distância para ver qual o melhor perfil a adotar com uma respetiva turma, mas rapidamente percebi que isso podia dificultar a criação de um ambiente de confiança e motivação. No início, algumas turmas, especialmente do 2.º e 3.º ciclo, apresentaram comportamentos desafiantes: alunos interrompiam a aula, conversavam entre si ou demonstravam desinteresse, afetando a dinâmica da turma e dificultando a participação adequada nas atividades. Esses momentos revelaram-me a importância de desenvolver estratégias para garantir que todos os alunos pudessem aprender num ambiente seguro e positivo com respeito pelas regras que foram explicadas logo no início do ano em ambos os estabelecimentos comigo e com a presença do professor titular e o orientador, para cada turma que tive na PES, que considero que foi essencial. Esta prática ajudou-me a evoluir significativamente nesta competência, permitindo criar um ambiente de aula mais seguro, organizado e motivador, onde os alunos se sentem respeitados e valorizados. Uma das primeiras estratégias de prevenção que implementei foi a definição clara de regras de aula. Estas foram explicadas logo no início do ano, em conjunto com o professor titular e o orientador, a cada turma. Considero que este foi um ponto fulcral para o melhoramento do clima de aula, pois ajudou a estabelecer limites claros e contribuiu significativamente para a minha evolução nesta competência. Além disso, procurei planejar atividades

variadas e participativas, com o objetivo de manter o interesse dos alunos e reduzir o risco de comportamentos inadequados. Quando surgiam situações de indisciplina ou conflitos, utilizei estratégias de remediação adaptadas a cada situação. Por exemplo, quando um aluno rematava um volante ou outro material, intervinha de imediato, advertindo-o para que o comportamento não se repetisse. Caso a repreensão imediata não fosse possível, conversava com o aluno no final da aula. Em situações de conflito entre alunos, mediava de forma calma, dando voz a cada um e incentivando à resolução pacífica, reforçando sempre a importância do respeito e da cooperação. À medida que o estágio avançava, comecei a conseguir antecipar possíveis situações de indisciplina, reconhecendo sinais de desmotivação ou conflito e agindo de forma preventiva, ajustando a organização da aula ou propondo atividades mais envolventes. Também consegui criar uma relação de proximidade e confiança com os alunos, o que facilitou a comunicação e aumentou a participação nas atividades. Por exemplo, nas aulas de JDC, durante os jogos, surgiam por vezes conflitos que exigiam que eu me impusesse, lembrando os alunos de que estavam numa aula e tinham de cumprir as regras estabelecidas. Desta forma, promovia-se um clima mais positivo e cooperativo. Outro aspeto importante foi a promoção de um ambiente de aula positivo. Procurei sempre elogiar os esforços e progressos, mesmo os mais pequenos, e incentivar a colaboração entre os alunos. Reconhecer os comportamentos corretos, estimular a partilha de ideias e manter uma atitude cordial e entusiasta contribuiu para que os alunos se sentissem valorizados e motivados. Com o tempo, observei que os próprios alunos começaram a regular melhor o seu comportamento, ajudando-se mutuamente e participando de forma mais ativa nas atividades propostas. Refletindo sobre a minha prática, considero que um dos meus pontos fortes foi a capacidade de criar empatia e proximidade com os alunos, estabelecendo relações de confiança que favoreceram o envolvimento na aprendizagem. Por outro lado, no início, tive mais dificuldade em lidar de forma assertiva com comportamentos desrespeitosos e em manter a autoridade. No entanto, com a evolução ao longo do estágio e a aplicação das estratégias de prevenção e remediação, senti-me mais confiante e capaz de manter um ambiente de aula positivo, mesmo em situações mais difíceis.

#### **2.2.4-Estilos de Ensino**

Partindo da ideia de Gomes et al. (2017), a estrutura dos “Estilos de Ensino”, nos termos concebidos por Mosston e Ashworth (2008), está organizada em dois grandes grupos de estilos de ensino, Estilos de ensino convergentes, ou de reprodução e os Estilos de ensino divergentes ou de produção. Assim, compreender esta estrutura permite ao professor selecionar o estilo mais adequado aos objetivos pedagógicos e às características da turma. Para um professor, compreender e definir estratégias de ensino é essencial, pois é através delas que se organiza todo o processo de ensino-aprendizagem e se alcançam os objetivos propostos. A forma como cada docente implementa estas estratégias reflete a sua própria interpretação e experiência pedagógica ao longo do ano letivo. Os estilos de ensino que se escolhem influenciam diretamente a apresentação, a combinação e a organização dos conteúdos, bem como a orientação dada aos alunos no seu percurso de aprendizagem. Durante a minha PES, numa fase inicial, procurei adotar um estilo uniforme em todas as turmas. Segui sobretudo o estilo de comando, em que o professor define e controla a tarefa para toda a turma, demonstrando os exercícios e avaliando a execução. Nessa fase, senti necessidade de cumprir de forma rigorosa o plano de aula previamente elaborado, sem grandes desvios. Com o tempo, percebi que esta abordagem não era eficaz para todos os grupos, devido às diferenças de maturidade, desenvolvimento motor e ao nível de envolvimento dos alunos nas atividades. Assim, comecei a

adaptar os estilos de ensino às características específicas de cada turma. Nas turmas do 2.º ciclo, utilizei principalmente o estilo de tarefa, no qual os alunos aprendem através da repetição após a demonstração do professor, por exemplo, no passe picado ou passe de dedos em voleibol. Para responder à diversidade da turma, recorreu-se também ao estilo inclusivo, permitindo diferentes níveis de dificuldade dentro da mesma atividade. Na turma do 3.º ciclo, utilizei os estilos de tarefa e comando, mas destaquei sobretudo a descoberta guiada, que se revelou adequada à faixa etária. Este estilo incentiva os alunos a pensar em soluções para os problemas, reorganizando conhecimentos e raciocinando até encontrarem a melhor resposta. Em alguns momentos, recorri também ao estilo recíproco, promovendo a correção entre pares. No caso do Secundário, especificamente na turma do 12.º ano, combinei vários estilos, destacando dois: a descoberta convergente, em que os alunos procuram a solução mais lógica para um problema, desenvolvendo o raciocínio crítico, e a descoberta divergente, que estimula a criatividade e a exploração de múltiplas soluções. Entre os pontos fortes que identifiquei, destaco: Capacidade de adaptação: ajustei os métodos de ensino às necessidades específicas de cada turma. Observação e análise: consegui identificar diferenças de maturidade e desenvolvimento motor e agir de acordo com cada caso. Quanto aos pontos fracos, saliento: No início, adotei uma postura menos flexível, aplicando o mesmo estilo a todas as turmas. Em algumas situações, senti dificuldade em gerir o tempo, especialmente em aulas com maior autonomia dos alunos, como na descoberta guiada. Para superar estas dificuldades, implementei algumas estratégias: preparei planos de aula diferenciados, com alternativas ajustadas ao ritmo e nível dos alunos, e dei feedbacks coletivos, valorizando o esforço e a participação dos alunos e corrigindo erros comuns de forma construtiva. Este processo mostrou-me que não existe um estilo de ensino universal. O mais eficaz é combinar diferentes estilos, consoante os objetivos, conteúdos e características da turma. Sinto que evoluí ao longo do estágio, tornando-me mais flexível, consciente e capaz de adaptar o ensino a contextos variados. Quanto às matérias lecionadas, os estilos de ensino mais utilizados foram: 2.º ciclo: tarefa e comando (aprendizagem técnica), inclusivo (adaptação a diferentes níveis). 3.º ciclo: tarefa, recíproco (feedback entre pares), descoberta guiada (resolução de problemas táticos). Secundário: descoberta convergente (procura da melhor solução), descoberta divergente (criação de alternativas estratégicas). Alguns exemplos práticos: Atletismo: 2.º ciclo - comando e tarefa; 3.º ciclo-tarefa e recíproco; Secundário-recíproco e inclusivo. Badminton: 2.º ciclo-tarefa; 3.º ciclo-recíproco e descoberta guiada; Secundário-descoberta convergente e divergente. Ginástica: 2.º ciclo-comando e tarefa; 3.º ciclo-inclusivo e recíproco; Secundário -descoberta divergente. JDC: 2.º ciclo-comando, tarefa e inclusivo; 3.º ciclo-tarefa, recíproco e descoberta guiada; Secundário-descoberta convergente e divergente. Em suma, estes exemplos reforçam a ideia de que não existe um estilo de ensino ideal. Cada estilo possui características próprias que permitem atingir objetivos específicos, sendo a combinação de diferentes abordagens a estratégia mais eficaz. (Na figura seguinte, pretendo ilustrar o espectro dos diversos estilos de ensino.)

Figura 2 - Espectro dos estilos de ensino (adaptado de Mosston e Ashworth, 2008).

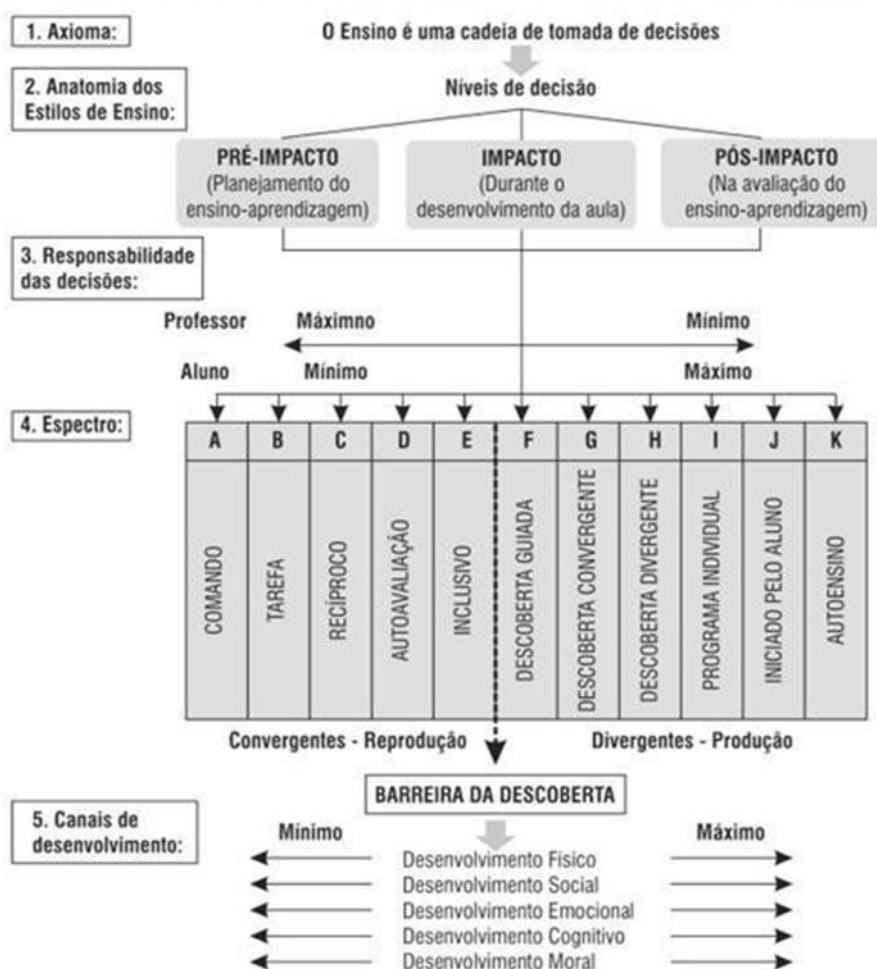


Figura 10-Espectro dos estilos de ensino (adaptado de Mosston e Ashworth, 2008)

## 2.2.5-Motivação & Feedback

De acordo com Mosston & Ashworth (2002), o feedback é a melhor ferramenta que o professor possui, servindo para corrigir os alunos, é algo que vai na sequência do comportamento do aluno, ajudando o aluno a realizar a tarefa com maior sucesso. Assumindo-se assim como um papel central no sucesso escolar, bem como a motivação são ambos interligados e de extrema importância. Durante a minha PES tive a oportunidade de contactar com diferentes professores de Educação Física, acompanhando não apenas as turmas dos meus orientadores, mas também outras turmas e ciclos de ensino. Esta diversidade de contextos foi extremamente enriquecedora, pois permitiu-me perceber que, embora os conteúdos programáticos sejam comuns, cada docente adapta a sua intervenção às características específicas da turma. A forma de comunicar, a gestão das tarefas e as estratégias utilizadas variavam consoante o grupo, o que me fez compreender que a flexibilidade pedagógica é uma competência essencial na prática docente. Ao longo deste percurso, tornou-se evidente que o domínio do conteúdo está diretamente ligado à qualidade do discurso do professor e à eficácia do feedback. Sempre que me sentia devidamente preparado e conhecendo as progressões pedagógicas, os objetivos da aula e os erros mais frequentes conseguia comunicar com maior clareza, segurança e objetividade. A explicação das tarefas tornava-se mais simples, as intervenções mais oportunas e as correções mais ajustadas. Pelo contrário, quando não dominava totalmente determinado exercício ou não antecipava dificuldades, surgia alguma hesitação, que por vezes se

refletia num discurso menos estruturado e num feedback menos consistente. O feedback assumiu, assim, um papel central no meu desenvolvimento enquanto futuro docente. Compreendi que não se limita à correção do erro; é, acima de tudo, uma ferramenta de orientação e motivação. Dar feedback implica ajudar o aluno a perceber o que pode melhorar, mas também reconhecer o que já faz bem, reforçando a sua confiança. Dependendo da situação, pode ser individual, dirigido a pequenos grupos ou à turma no seu conjunto, mas deve sempre ter uma intenção pedagógica clara: promover a evolução. Quando o aluno sente que o professor acredita nas suas capacidades, a sua motivação aumenta e o envolvimento na aprendizagem torna-se mais evidente. Com o passar do tempo, procurei aperfeiçoar a minha intervenção. Investi mais na preparação das aulas, antecipando possíveis erros e estruturando melhor os exercícios. A observação dos meus orientadores foi fundamental para perceber como adequavam o discurso às diferentes situações e como tornavam o feedback mais direto e eficaz. Progressivamente, consegui tornar as minhas intervenções mais claras e objetivas, evitando explicações demasiado extensas e valorizando o reforço positivo como estratégia motivacional. No acompanhamento dos alunos, utilizei pequenos registos de observação para identificar dificuldades recorrentes e padrões de erro. Esta análise, muitas vezes discutida com os orientadores, permitiu-me ajustar estratégias e tornar o feedback mais direcionado e construtivo. Procurei sempre equilibrar a necessidade de corrigir com a importância de motivar, reforçando a ideia de que o erro faz parte do processo de aprendizagem e constitui uma oportunidade de melhoria. Em suma, esta experiência foi determinante para o meu crescimento profissional. Tornei-me mais consciente de que o domínio do conteúdo é a base que sustenta um discurso claro e um feedback eficaz. Quando o professor domina aquilo que ensina, comunica com maior segurança e consegue orientar os alunos de forma mais consistente. Essa articulação entre conhecimento, discurso e feedback revela-se essencial para promover a motivação e favorecer aprendizagens mais significativas e duradouras.

### **2.3-Avaliação**

Segundo Nobre (2009), a avaliação consiste em um processo de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões. Posto isto, posso considerar que a avaliação, é um ato pedagógico, alternativo, de controlo do processo de ensino-aprendizagem do professor. As avaliações efetuadas tiveram como referência o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), que constitui o documento orientador da prática pedagógica nesta disciplina. Este programa define como prioridades a promoção de estilos de vida saudáveis, o desenvolvimento da compreensão e aplicação de princípios associados às diferentes atividades físicas e o incentivo a uma participação responsável, ética e cooperativa, valorizando sempre o espírito desportivo. Importa ainda referir que cada escola possui a sua própria grelha de avaliação, a qual deve ser aplicada de forma equitativa, rigorosa e transparente a todos os alunos. Para além disso, o processo avaliativo encontra-se alinhado com o que está previsto nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) e no PASEO, garantindo coerência com as orientações curriculares em vigor. Relativamente aos alunos que apresentaram atestado médico, procurei sempre adequar as estratégias pedagógicas ao tempo de ausência de cada um. Nos casos de faltas mais prolongadas, superiores a um mês, considerei fundamental garantir que os alunos se mantivessem envolvidos no processo de aprendizagem. Assim, foram orientados para a realização de trabalhos alternativos, como a elaboração de relatórios sobre os conteúdos lecionados

ou a preparação de apresentações orais, sempre em articulação com o professor titular da turma. Ao longo do ano letivo, foram poucos os casos que exigiram este tipo de acompanhamento mais estruturado. Recordo-me, em particular, de dois alunos que realizaram apresentações orais, enquanto outros optaram pela entrega de relatórios relativos às aulas que não puderam frequentar. Esta metodologia revelou-se eficaz, pois permitiu assegurar a continuidade pedagógica e evitar que os alunos ficassem em desvantagem relativamente aos restantes colegas. Desta forma, foi possível salvaguardar a consolidação das aprendizagens essenciais, promovendo simultaneamente o sentido de responsabilidade e a ligação à escola, mesmo durante o período de ausência. Neste contexto, a avaliação dos alunos é organizada em três momentos essenciais: Avaliação inicial; Avaliação formativa; Avaliação sumativa. Com base nestes pressupostos, os critérios de avaliação foram definidos e aplicados de forma consistente, procurando garantir uma apreciação justa, equilibrada e coerente do desempenho dos alunos nas AEEF. Importa referir que, embora estes princípios sejam comuns, poderão existir pequenas adaptações de acordo com as especificidades de cada escola. De seguida, apresentarei, sobre a forma de tabelas, os critérios de avaliação para Ensino Básico e Secundário:

Tabela 2-Critérios de Avaliação Ensino Básico

Áreas	Nomes	%
<b>A</b>	<b>Atividades Físicas</b>	<b>80</b>
<b>B</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>15</b>
<b>C</b>	<b>Conhecimentos</b>	<b>5</b>

Tabela 3-Critérios de Avaliação Ensino Secundário

Áreas	Nomes	%
<b>A</b>	<b>Atividades Físicas</b>	<b>75</b>
<b>B</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>20</b>
<b>C</b>	<b>Conhecimentos</b>	<b>5</b>

### 2.3.1-Avaliação Inicial

De acordo com Nobre (2009), a avaliação diagnóstica deve ocorrer entre as primeiras 3 a 4 semanas, ou desde que se iniciem novas unidades didáticas ou seja necessário identificar causas de dificuldades reveladas pelos alunos. Nesse contexto, a avaliação diagnóstica torna-se uma ferramenta essencial para orientar o processo de ensino e aprendizagem. A avaliação inicial, também designada por avaliação diagnóstica, é realizada nas primeiras quatro semanas do ano letivo ou sempre que se inicia uma nova unidade de ensino cujos conteúdos ainda não tenham sido abordados pelos alunos. Esta avaliação tem como principal finalidade perceber o nível em que a turma se encontra relativamente à modalidade ou matéria em questão. Permite ao professor obter uma visão global do grupo, mas também compreender as capacidades e necessidades individuais de cada aluno nas diferentes áreas trabalhadas ao longo do ano. Através desta análise, torna-se possível planear o processo de ensino de forma mais adequada, definindo prioridades, ajustando estratégias e selecionando atividades que correspondam ao nível real da turma. Além disso, facilita a identificação de competências que necessitam de maior investimento, contribuindo para uma organização mais

eficaz do trabalho a desenvolver. Durante o meu estágio, a fase inicial da avaliação diagnóstica revelou-se particularmente desafiante. Não estava habituado a observar vários alunos em simultâneo, enquanto procurava gerir o comportamento da turma e manter o controlo da aula. Nos primeiros momentos, senti alguma dificuldade em filtrar a informação que recolhia, o que me dificultava a identificação clara dos pontos fortes e das fragilidades de cada aluno. Com o decorrer das aulas, fui encontrando estratégias que me ajudaram a tornar o processo mais estruturado e funcional. Numa modalidade coletiva, por exemplo, optei por concentrar a minha atenção, numa primeira fase, na equipa que se encontrava a defender e, posteriormente, na equipa que estava em situação de ataque. Esta organização permitiu-me observar com maior detalhe o desempenho individual sem dispersar a atenção. Paralelamente, passei a registar as observações de forma mais sistemática, organizando-as em dimensões técnicas, táticas e comportamentais. Esta mudança revelou-se fundamental para planear intervenções mais adequadas e ajustadas à realidade da turma. Considero que um dos meus principais pontos fortes foi a capacidade de adaptação às dificuldades sentidas, bem como a atenção ao detalhe, que me permitiu melhorar progressivamente a qualidade da observação. Por outro lado, reconheço que, numa fase inicial, senti dificuldades na gestão da turma e alguma sobrecarga ao tentar acompanhar todos os alunos ao mesmo tempo. De um modo geral, o balanço desta experiência foi bastante positivo. A avaliação diagnóstica ajudou-me a identificar prioridades, a definir objetivos claros e a estruturar o trabalho de acordo com as orientações dos Programas de Educação Física. Acima de tudo, permitiu-me planear aulas mais ajustadas às necessidades reais dos alunos, promovendo o desenvolvimento das competências específicas de cada modalidade. Em suma, esta etapa foi essencial no meu percurso de estágio, pois contribuiu significativamente para uma melhor compreensão da turma, para uma organização mais consciente do processo de ensino e para a definição de metas pedagógicas realistas e fundamentadas.

### **2.3.2-Avaliação Formativa**

De acordo com Nobre (2009), este é o processo que, através de uma ação reguladora entre o processo de ensino e aprendizagem, avalia o aluno. Portanto, possibilita-se uma interação contínua que favorece a adaptação mútua entre aluno e o sistema educativo. Durante o meu estágio, tive a oportunidade de implementar a avaliação formativa contínua, acompanhando de perto o progresso dos alunos ao longo de cada unidade curricular. Esta forma de avaliação permitiu-me perceber se os objetivos definidos estavam a ser alcançados e identificar o nível de aprendizagem em que cada aluno se encontrava em cada momento. Mais do que atribuir classificações, tratou-se de compreender o percurso de cada um e de ajustar a minha intervenção pedagógica às suas necessidades. Este acompanhamento revelou-se fundamental para detetar dificuldades atempadamente e reformular estratégias, respeitando o ritmo individual de aprendizagem. Ao longo das aulas, recorri à observação direta, ao questionamento orientado e a momentos de diálogo com os alunos, o que me ajudou a monitorizar o seu desempenho e a intervir de forma adequada sempre que surgiam obstáculos. Para que este processo fosse claro e justo, procurei explicar desde o início quais eram os objetivos a atingir e de que forma seriam avaliados, promovendo transparência e coerência no processo de ensino-aprendizagem. Um dos pontos fortes desta prática foi, sem dúvida, a possibilidade de tornar o ensino mais ajustado e significativo para cada aluno. A avaliação formativa permitiu-me olhar para a turma de forma mais atenta e consciente, valorizando não apenas os resultados finais, mas também o esforço, a evolução e o empenho demonstrados ao longo

do tempo. Esta proximidade favoreceu uma relação pedagógica mais sólida, baseada no diálogo e na confiança, contribuindo para um ambiente positivo na aula mais participativo e motivador. Senti que os alunos passaram a encarar a avaliação como parte do processo de aprendizagem e não apenas como um momento de julgamento. Contudo, nem tudo foi simples. Um dos maiores desafios que enfrentei prendeu-se com a gestão do tempo, sobretudo em turmas mais numerosas, onde se torna exigente acompanhar todos os alunos com a mesma profundidade. Para ultrapassar essa dificuldade, procurei organizar atividades diferenciadas em pequenos grupos e recorrer a grelhas de observação estruturadas, que me ajudaram a sistematizar a informação recolhida e a planejar intervenções mais eficazes. A avaliação formativa serviu também de base ao planeamento e ao diagnóstico do processo de ensino-aprendizagem. Através dela, foi possível informar os alunos sobre o seu percurso, partilhar informações relevantes com o conselho de turma e comunicar com os encarregados de educação relativamente à evolução e às necessidades identificadas. Este trabalho foi desenvolvido em estreita articulação com o meu orientador de estágio, com quem refletia regularmente sobre o desempenho da turma. Após cada aula, realizávamos pequenos momentos de análise conjunta: por vezes partilhávamos a mesma perspetiva, noutras ocasiões surgiam opiniões diferentes, o que enriquecia a reflexão e me ajudava a desenvolver um olhar mais crítico e fundamentado. Reconheço que esta é uma das dimensões da prática docente mais complexas, mesmo para professores experientes. A exigência de acompanhar individualmente cada aluno, garantindo que todos recebem feedback claro sobre as suas dificuldades e progressos, implica uma grande capacidade de organização, diferenciação pedagógica e reflexão contínua. Para mim, foi um dos processos mais desafiantes que enfrentei durante o estágio. Em balanço, considero que esta experiência reforçou a importância da avaliação contínua como instrumento de melhoria do ensino. Permitiu-me crescer profissionalmente, compreender melhor as dinâmicas da turma e assumir uma postura mais consciente e intencional na minha prática pedagógica. Apesar das dificuldades sentidas, acredito que as estratégias implementadas foram positivas e constituem uma base sólida para futuras melhorias, sobretudo ao nível da gestão do tempo e do aprofundamento do acompanhamento individual.

### **2.3.3-Avaliação Sumativa**

De acordo com Nobre (2009), esta forma de avaliação capta apenas parcelas de um contínuo e, portanto, não é adequada para a avaliação de processos. Por essa razão, é importante complementar esta avaliação com métodos que considerem o desenvolvimento integral do aluno. Nas escolas e outros estabelecimentos de ensino públicos, é o Ministério da Educação que estabelece os critérios orientadores da avaliação, definindo as escalas, classificações, percentagens e menções a aplicar. No ensino básico, a avaliação expressa-se numa escala quantitativa de 1 a 5, enquanto no ensino secundário se utiliza a escala de 1 a 20 valores. Ao longo do meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar de perto os processos de avaliação formativa e sumativa, participando ativamente na sua implementação. Procurei sempre centrar a avaliação não apenas nos resultados finais, mas sobretudo nas aprendizagens realizadas e no desenvolvimento das competências essenciais previstas no PNEF. Foi uma experiência bastante enriquecedora, pois permitiu-me compreender que avaliar vai muito além de atribuir uma classificação implica reconhecer o esforço, a evolução e o percurso individual de cada aluno ao longo do ano letivo. Assumi sempre o compromisso de agir com justiça, rigor e imparcialidade, procurando fundamentar cada decisão avaliativa no desempenho e empenho demonstrados pelos alunos. Um dos maiores desafios que enfrentei foi a necessidade de converter desempenhos motores e gestos técnicos muitas vezes complexos e sujeitos a variáveis em valores

numéricos concretos. Este exercício exigiu de mim grande capacidade de observação, critério e reflexão. A colaboração com o professor orientador revelou-se essencial neste processo. O diálogo constante, a partilha de opiniões e a análise conjunta das situações contribuíram para assegurar coerência e equidade nas classificações atribuídas. Ao desempenhar também um papel de professor cooperante, pude apoiar o trabalho desenvolvido e, simultaneamente, aprofundar a minha compreensão sobre diferentes estratégias e instrumentos de avaliação. Entre os meus pontos fortes, destaco a atenção ao detalhe e a capacidade de observar cuidadosamente o desempenho de cada aluno, bem como a disponibilidade para acolher sugestões e ajustar práticas sempre que necessário. Como aspeto a melhorar, reconheço que, numa fase inicial, senti alguma dificuldade em quantificar de forma totalmente objetiva certos desempenhos, sobretudo quando procurava não desvalorizar o esforço individual ou circunstâncias específicas de cada aluno. Para ultrapassar essa dificuldade, recorri à elaboração de grelhas de avaliação mais pormenorizadas, à comparação criteriosa entre desempenhos e à reflexão contínua com o orientador. Estas estratégias permitiram tornar o processo mais claro, estruturado e consistente. Em termos de balanço final, considero que esta experiência foi extremamente positiva e determinante para o meu crescimento profissional. Permitiu-me desenvolver competências de avaliação mais rigorosas e colaborativas, reforçando a importância de valorizar o percurso de cada aluno e de fundamentar devidamente todas as decisões tomadas. Compreendi também melhor quais as estratégias mais adequadas a aplicar na avaliação sumativa que ocorre no final de cada unidade de ensino e traduz o grau de domínio das competências e objetivos definidos bem como nas restantes modalidades de avaliação.

#### **2.3.4-Autoavaliação e Heteroavaliação dos alunos na disciplina de Educação Física**

Na última semana de cada semestre, durante a última aula, realizava-se um momento de autoavaliação e heteroavaliação envolvendo os alunos, o professor principal e o professor estagiário. Este processo consistia numa breve conversa individual, na qual cada aluno indicava a nota que considerava merecer e explicava os motivos da sua escolha. De seguida, o professor partilhava a sua opinião, esclarecendo se a avaliação do aluno estava de acordo com a nota que seria atribuída. No contexto do meu estágio, esta prática revelou-se extremamente enriquecedora, pois permitiu-me refletir de forma crítica sobre o meu desempenho, identificar as áreas em que me sentia mais confiante e aquelas em que precisava de desenvolver competências adicionais.

### **3-Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

Segundo Leite & Valente (2024), o corpo de aprendizagens consideradas socialmente necessárias, em determinado tempo e situação, organizado numa estrutura e sequência finalizadas, cuja organização e consecução compete à instituição escolar assegurar. Nesse sentido, o currículo configura-se como um guia estruturador das práticas pedagógicas, esta forma permite destacar a importância de o professor desempenhar o seu trabalho integrado na escola, entendida como um espaço educativo, e também ligado à comunidade em que está inserida. O professor deve envolver-se de forma ativa na vida da escola, conhecendo e aplicando os documentos e regulamentos que orientam a sua prática pedagógica e o percurso dos alunos. Esta participação é essencial para a criação de um ambiente de trabalho equilibrado e positivo para toda a comunidade escolar. Neste contexto, os principais referenciais foram as AE e o PASEO. Ao longo do desenvolvimento do trabalho, a comunidade educativa demonstrou uma atitude de cooperação e apoio mútuo, contribuindo de forma decisiva para o crescimento harmonioso e para o êxito do Projeto Educativo. Criar e manter relações saudáveis com todos os membros da escola é, assim, fundamental. Uma comunicação regular e próxima com professores, funcionários e alunos revela-se determinante para o bom funcionamento da escola e para o sucesso das iniciativas educativas. Em suma é importante que o professor participe ativamente na vida escolar, marcando presença em diferentes atividades que envolvam todos os intervenientes. Entre estas incluem-se reuniões com os encarregados de educação, ações de formação dirigidas ao corpo docente e encontros de trabalho com coordenadores de departamentos e diretores de turma, reforçando a colaboração e o espírito de equipa em toda a comunidade escolar.

#### **3.1-Análise do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e do Plano Anual de Atividades**

Neste ponto, irei proceder a uma breve análise dos Projetos Educativos e, conseqüentemente, do Regulamento Interno (RI). O PAA de ambas as escolas já foi anteriormente referido na Área II, pelo que não será novamente aprofundado aqui. Assim o PE da EB Nun'Álvares, bem como o seu RI de acordo com o mesmo “pertence ao Agrupamento de Escolas de Nun'Álvares sendo o mesmo de 2024-2028 de seu nome “esta escola é melhor porque eu estou cá!”, O PEE, é um planeamento institucional e estratégico da escola, onde se aborda de forma clara, a missão, visão e os objetivos gerais da escola, que orientam a sua ação educativa no âmbito da sua autonomia. Já a respeito da ESJA os mesmos documentos têm como principais objetivos “coincidem com os valores fundamentais que devem pautar todas as decisões e atividades no seio da comunidade escolar. Pretende-se uma escola inclusiva, que prepare os alunos para os desafios pessoais académicos, profissionais, ambientais e digitais. Uma escola que forme alunos/cidadãos orientados pelos valores da cidadania democrática, da solidariedade e da diversidade.” Posto isto, irei agora apresentar a minha análise dos mesmos documentos quer o PEE bem como RI dos dois estabelecimentos de ensino.

##### **3.1.1-PEE da EB Nun'Álvares**

A análise que faço do respetivo PEE da EB Nun'Álvares apresenta-se como um documento claro e estruturado, que assume a missão de garantir uma escola inclusiva, promotora de sucesso e de cidadania ativa. Os sete objetivos estratégicos (OG1 a OG7) estão bem alinhados com o PASEO e dão resposta a problemas concretos, como o abandono escolar ou o absentismo. De acordo com a análise

SWOT, apresentada no PEE que revela uma escola consciente das suas fragilidades (alunos sem hábitos de estudo, insucesso em alguns anos) mas também com forte espírito de equipa e ligação à comunidade. Considero muito positivo o facto de o projeto não se limitar a boas intenções, mas apresentar metas estratégicas que podem ser avaliadas. Na minha opinião o que mais apreeci neste PEE foi a sua visão humanizada, “esta escola é melhor porque eu estou cá!”. Esta frase mostra que cada aluno, professor e funcionário é parte essencial do sucesso coletivo. Achei o documento realista e ao mesmo tempo ambicioso, algo que é fundamental numa escola situada num contexto social diverso. Vou dar alguns exemplos onde notei a aplicação do PEE na escola, a dinamização de clubes temáticos e desporto escolar, que reforçam a inclusão e a motivação dos alunos (OG1 e OG2). Outro exemplo é o trabalho em parceria com a UCC do Seixal e a Escola Segura para prevenção do absentismo e da indisciplina (OG4).

### **3.1.2-RI da EB Nun’Álvares**

A análise crítica que faço do RI define as regras de funcionamento do agrupamento, direitos e deveres da comunidade educativa, normas disciplinares e procedimentos de avaliação. É um documento completo, atualizado, que responde a questões práticas como a assiduidade, o uso de telemóveis, a circulação no recinto ou medidas disciplinares. O ponto forte é a clareza do documento e que cada situação tem um enquadramento, evitando arbitrariedades. Contudo, é um documento bastante extenso, o que pode dificultar a leitura por alunos e encarregados de educação. Na minha opinião considero o RI essencial para manter a ordem e a justiça no funcionamento da escola. Gosto particularmente do equilíbrio entre direitos e deveres: protege os alunos, mas também exige responsabilidade. Talvez pudesse ser mais resumido e apresentado de forma simplificada aos alunos, para que todos o compreendessem melhor. Vou dar aqui alguns exemplos onde notei a aplicação do RI, a obrigatoriedade de marcação prévia das refeições, com penalização em caso de falta injustificada, tem sido cumprida e ajuda na organização do refeitório. Outro exemplo é a utilização controlada de telemóveis apenas com autorização do professor, evitando perturbações nas aulas.

### **3.1.3-PEE da ESJA**

A análise crítica que faço deste PEE é que centra-se em quatro áreas de intervenção: qualidade das aprendizagens, inclusão, cidadania e relação com a comunidade. A sua missão está enquadrada na Constituição e nas principais estratégias nacionais de educação, o que lhe dá coerência legal e pedagógica. O que se destaca é a visão de uma escola inclusiva, para todos, e que pretende ser de referência no concelho do Seixal. A escola demonstra reforçar essa ideia, apontando a valorização da cidadania e o desafio de combater as desigualdades sociais. Na minha opinião o PEE considero este projeto muito bem estruturado. Identifico-me com a ideia de preparar os alunos não só para os exames, mas para a vida em sociedade. A aposta na cidadania e no reforço das parcerias externas parece-me uma mais-valia que dá força e prestígio à escola. Exemplos que notei onde foi utilizado o PEE, no desenvolvimento de projetos de cidadania ativa, como campanhas ambientais e de solidariedade onde diz respeito à área 3- cidadania. Outro exemplo é o reforço de parcerias internacionais através de programas Erasmus, permitindo aprendizagens além-fronteiras e mais-valias no futuro quer dos alunos quer dos docentes, pois é sempre importante para qualquer escola conseguir parcerias e ter programas que motivem mais os alunos.

### **3.1.4-RI da ESJA**

A respeito do RI a análise crítica que faço, sendo esta uma escola com apenas o 3.º ciclo e secundário, o RI foca-se essencialmente em três pilares: disciplina, assiduidade e avaliação. Define claramente as regras de faltas, medidas corretivas e sancionatórias, bem como a organização dos conselhos de turma e órgãos pedagógicos. Estes regulamentos são fundamentais para garantir a equidade e a justiça, sobretudo em níveis de ensino onde a autonomia dos alunos é maior. No entanto, muitas vezes são percecionados pelos alunos apenas como um castigo, o que poderia ser melhorado com uma comunicação mais próxima e pedagógica. Na minha visão, o RI é equilibrado dá liberdade, mas exige responsabilidade. Concordo com a valorização do mérito, mas acho que devia haver mais destaque para medidas preventivas como tutoria e mediação de conflitos. Exemplos em que notei a aplicação do mesmo, a aplicação de medidas de recuperação do plano de apoio quando um aluno ultrapassa o limite de faltas, garantindo a sua reintegração. Já outro exemplo é a atribuição de prémios de mérito no final do ano letivo, reconhecendo o esforço e empenho dos alunos. Para concluir, após a análise dos quatro documentos (dois PEE e dois RI), considero que todos foram cumpridos na prática. Cada escola revela uma identidade própria, mas partilham a mesma preocupação central que é formar cidadãos competentes, responsáveis e solidários. Os PEE definem a visão estratégica e o caminho a seguir. Por outro lado, os RI traduzem-na em regras claras de funcionamento. Na minha opinião, estes documentos não são apenas papel, eles têm reflexo real no dia a dia das escolas, quer seja nas aulas, nos intervalos, nas atividades de cidadania e até nas refeições da cantina. Em suma, pode afirmar-se que a missão, a visão e os regulamentos foram efetivamente aplicados e respeitados, cumprindo o seu propósito educativo.

### **3.2-Desporto Escolar**

De acordo com a Direção-Geral da Educação (2021), o Desporto Escolar em Portugal tem sido organizado num modelo baseado na escola, em que treinos e competições são coordenados a nível nacional e implementados a nível regional e local. Durante o meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar e colaborar nas atividades de um grupo-equipa do Desporto Escolar, mais concretamente na modalidade de badminton. Esta experiência decorreu tanto a nível interno, com a dinamização e organização de torneios abertos a toda a comunidade escolar, como a nível externo, através da participação em encontros e competições realizadas noutras escolas. Um dos principais objetivos desta modalidade passou por despertar o interesse dos alunos e envolver o maior número possível de participantes, dando-lhes a oportunidade de contactar com o badminton, mesmo que inicialmente não fizessem parte da equipa. Pretendia-se, acima de tudo, promover a modalidade e aumentar a adesão. Com esse propósito, os treinos foram mantidos em regime aberto, permitindo que qualquer aluno pudesse experimentar a prática de forma gratuita e sem compromisso inicial. Esta estratégia possibilitou que novos alunos conhecessem a dinâmica da equipa e, mais tarde, integrassem o grupo de forma mais consistente. Agora irei falar mais especificamente sobre sessões de treinos do DE Badminton: Os treinos realizaram-se duas vezes por semana, às terças e quartas-feiras, no período de almoço, entre as 13h35 e as 14h35. Apesar de cada sessão ter a duração de apenas 50 minutos, procurei sempre que fossem momentos bem aproveitados, dinâmicos e motivadores, capazes de despertar nos alunos o gosto pela prática da modalidade. Cada treino estava organizado em três momentos distintos. O primeiro correspondia ao aquecimento, onde incluía exercícios de mobilização articular e muscular, mas também atividades mais lúdicas relacionadas com o badminton. Um exemplo era o jogo da “volta ao mundo”, que promovia a troca

constante de batimentos entre os participantes, num sistema de rotação contínua até à eliminação de quem falhasse. Este tipo de dinâmica tornava o início da sessão mais envolvente e estimulante. Seguiu-se a parte principal, centrada sobretudo em situações de jogo reduzido, como 1x1 ou 2x2 em campo inteiro, complementadas com exercícios específicos para trabalhar e aperfeiçoar os gestos técnicos. A planificação variava consoante o número de alunos presentes e a proximidade de competições, o que exigia uma adaptação frequente às circunstâncias. Na fase final, realizávamos alongamentos e procedíamos à arrumação do material, incentivando o sentido de responsabilidade e organização. Ao longo do ano, foi necessário ajustar constantemente o planeamento, devido à rotatividade de alunos, garantindo sempre uma experiência positiva e inclusiva para todos.

Passo a falar sobre as competições do DE: Durante o ano letivo, os alunos participaram em vários encontros externos inseridos na fase local do Desporto Escolar. Estas experiências permitiram-lhes vivenciar o ambiente competitivo e aplicar, em contexto real, as aprendizagens desenvolvidas nos treinos. Os torneios estavam integrados no calendário oficial do Desporto Escolar, promovendo não só a competição saudável, mas também o convívio entre alunos de diferentes escolas, reforçando valores como o espírito de equipa e o fair play. Para além disso, os alunos tiveram ainda oportunidade de participar no torneio interno da ESJA, o que contribuiu para fortalecer o sentimento de pertença à escola e dinamizar a prática da modalidade. Posto isto falarei então sobre a minha participação no DE: A minha colaboração no Desporto Escolar implicou cerca de duas horas semanais dedicadas aos treinos, às quais se somou o tempo investido na organização de torneios internos e na preparação logística dos encontros externos. Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora. Permitiu-me colocar em prática conhecimentos que já possuía sobre a modalidade, mas também desenvolver novas competências, sobretudo ao nível da condução de treinos e da gestão de grupos com níveis de experiência muito distintos. Falando agora um pouco sobre o Projeto de Desporto Escolar e fazendo uma reflexão crítica: O projeto de badminton enquadra-se no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021–2025, cujo objetivo passa por promover a saúde, a cooperação e a cidadania através da prática desportiva. Identifico-me plenamente com estes princípios, pois considero que o Desporto Escolar deve ser entendido como uma ferramenta de inclusão e de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Na escola onde realizei o estágio, a oferta diversificada de modalidades padel, badminton, natação e voleibol tem permitido uma participação ampla e heterogénea por parte dos alunos. Cada modalidade apresenta características próprias e desafios específicos. O padel, apesar do interesse que desperta, encontra limitações ao nível das infraestruturas disponíveis. A natação assume um papel importante no desenvolvimento global dos alunos, mas a necessidade de deslocação para as piscinas municipais acaba por condicionar a participação. O voleibol destaca-se pela forte componente coletiva e pela elevada adesão ao longo dos anos. Já o badminton, pela facilidade de implementação e organização, tem obtido resultados competitivos relevantes e gerado grande entusiasmo entre os praticantes. De uma forma geral, considero que o Desporto Escolar tem um impacto muito positivo no desenvolvimento físico, social e educativo dos alunos, proporcionando momentos de aprendizagem, convívio e superação pessoal. O facto de poder orientar treinos, acompanhar a evolução dos alunos e colaborar na organização de atividades competitivas contribuiu significativamente para o meu crescimento, tanto a nível profissional como pessoal. Os pontos fortes: Capacidade de adaptação a diferentes contextos, nomeadamente à entrada e saída frequente de alunos; Facilidade em motivar e captar novos praticantes; Participação ativa na organização de treinos e competições. Pontos a melhorar: Experiência ainda limitada no planeamento detalhado de treinos específicos; Dificuldades iniciais na gestão de grupos muito heterogéneos; Tempo reduzido das sessões, o que condicionou um trabalho

técnico mais aprofundado. Estratégias adotadas: Recurso frequente a jogos lúdicos para aumentar o envolvimento e o interesse; Ajuste contínuo do planeamento em função do número de alunos presentes; Incentivo à participação ativa dos alunos na dinâmica dos treinos, promovendo autonomia e sentido de responsabilidade. O balanço final é claramente positivo desta experiência. Sinto que consegui contribuir para o desenvolvimento da modalidade e para a dinamização do projeto de Desporto Escolar, ao mesmo tempo que adquiri novas competências ao nível da organização, comunicação e adaptação a diferentes realidades. Em suma, esta etapa com a convicção de que o Desporto Escolar é muito mais do que um espaço de competição: é um contexto privilegiado de formação integral, onde se constroem valores, se desenvolvem competências e se formam cidadãos mais ativos, responsáveis e solidários.

### **3.3-Direção de Turma**

De acordo Ferreira (2014), o Diretor de Turma (DT) é a de um agente orientador e coordenador que estabelece a ligação entre alunos, professores, escola e famílias, acompanhando o desenvolvimento socio-pessoal dos alunos e promovendo a colaboração entre os diferentes intervenientes. No decorrer do ano letivo de 2024/2025, tive a oportunidade de acompanhar de forma próxima o trabalho de Direção de Turma do 12.º A do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, sob a orientação do professor Sérgio Grosa, que desempenhava funções de Diretor de Turma. Este acompanhamento foi regular e consistente, permitindo-me conhecer melhor os alunos e compreender, de forma mais concreta, a dinâmica e a realidade vivida pela turma. Ao longo do ano, estive presente em diversos momentos de esclarecimento de dúvidas e, a convite do professor Sérgio, assisti a uma reunião de Encarregados de Educação, bem como a vários atendimentos individuais realizados semanalmente à segunda-feira, entre as 9h05 e as 9h55. Sempre que possível, participei nesses encontros, excetuando as situações em que algum Encarregado de Educação solicitava confidencialidade. Estas experiências revelaram-se particularmente enriquecedoras, pois permitiram-me perceber a importância de uma comunicação clara, empática e responsável entre a escola e as famílias, sobretudo quando estão em causa situações mais sensíveis que exigem um acompanhamento individualizado. Tive ainda a oportunidade de participar noutra reunião de Encarregados de Educação na ESJA, novamente a convite do meu orientador de estágio. Este momento contribuiu para uma maior consciência da responsabilidade associada ao cargo de Diretor de Turma. Compreendi que esta função vai muito além da gestão administrativa: trata-se de um papel central na promoção do diálogo entre a escola e os diferentes contextos familiares, funcionando como um verdadeiro elo de ligação e de confiança. É através deste papel que se articulam esforços, se acompanham percursos e se criam condições para o sucesso educativo dos alunos. Ao refletir sobre o meu próprio desempenho enquanto elemento cooperante neste processo, identifico alguns pontos fortes e outros aspetos a melhorar. Como pontos fortes, destaco a minha capacidade de comunicação e de escuta ativa, que considero terem sido fundamentais para estabelecer uma relação de proximidade com os alunos. Procurei sempre demonstrar empatia, tanto na interação com a turma como na observação das preocupações e expectativas manifestadas pelos Encarregados de Educação. Além disso, mantive uma postura de disponibilidade e interesse genuíno em aprender com o professor orientador, o que facilitou a minha integração e o aproveitamento desta experiência formativa. Por outro lado, reconheço que a minha intervenção direta foi, por vezes, limitada. Em determinadas situações, sobretudo nas mais delicadas, senti alguma insegurança em intervir ou sugerir estratégias. O facto de ainda me encontrar em fase de aprendizagem levou-me a

adotar, maioritariamente, uma postura mais observadora do que interventiva. Para ultrapassar essas fragilidades, procurei adotar algumas estratégias. Após cada reunião, dedicava algum tempo à reflexão sobre o que tinha observado e sobre a forma como poderia ter participado de modo mais ativo. Fui também registando mentalmente e por vezes por escrito as estratégias utilizadas pelo professor orientador no acompanhamento das famílias e na mediação de situações mais complexas, com o objetivo de as integrar na minha futura prática profissional. Paralelamente, conversei com colegas e outros docentes acerca de situações semelhantes, o que me permitiu alargar perspetivas e enriquecer a minha compreensão do papel de Diretor de Turma. Em suma, faço um balanço muito positivo desta experiência. Apesar das limitações naturais de quem se encontra em estágio, sinto que desenvolvi competências relevantes ao nível da comunicação, da observação crítica e da compreensão da importância e complexidade do papel do Diretor de Turma no contexto escolar. Caracterização da Turma que tive na DT: A turma do 12.º A era constituída, maioritariamente, por alunos de nacionalidade portuguesa, inseridos em contextos familiares estáveis e sem registo de dificuldades económicas relevantes. De um modo geral, dispunham de boas condições de acesso a recursos educativos, tecnológicos e culturais, o que lhes permitia participar ativamente nas atividades escolares e noutras iniciativas do seu interesse. A maioria dos alunos residia em meio urbano, beneficiando de fácil acesso a transportes e a diversos serviços públicos. No que respeita aos seus interesses, revelavam gostos variados, destacando-se áreas como o desporto, a ciência e temas da atualidade. A participação na vida escolar era valorizada pelo grupo, sendo frequente o envolvimento em projetos e eventos promovidos pela escola. Um exemplo disso foi a criação de uma lista candidata à Associação de Estudantes, iniciativa que contou com a participação empenhada de vários elementos da turma. Em contexto de sala de aula, os alunos demonstravam um comportamento adequado, respeitando as normas estabelecidas e mantendo uma relação cordial tanto com os colegas como com os professores. Evidenciavam motivação para aprender, autonomia na realização das tarefas e sentido de responsabilidade no cumprimento das suas obrigações. No plano académico, a turma apresentava um domínio consistente dos conteúdos adquiridos em anos anteriores, revelando capacidade para mobilizar conhecimentos e aplicá-los em novas situações. Os níveis de desempenho eram relativamente homogêneos, embora se verificassem alguns casos de excelência académica. De forma geral, os alunos demonstravam competências de análise, reflexão e argumentação, trabalhando com autonomia, espírito crítico e boa capacidade de cooperação. Em suma, o 12.º A revelou-se um grupo com elevado potencial académico e humano. Fui muito bem acolhido e encontrei alunos disponíveis, respeitadores e colaborantes. Foi, sem dúvida, uma turma com a qual gostei de trabalhar e à qual desejo as maiores felicidades na concretização dos seus objetivos, quer no ensino superior, quer na futura vida profissional.

### **3.4-Educação e Promoção da Saúde Escolar**

Segundo Direção-Geral da Educação (2018), a atividade física tem vindo a ser alvo de uma promoção constante ao nível da educação para a saúde, não só na vertente da Educação Física, como disciplina curricular, e na vertente do Desporto Escolar, na perspetiva do movimento, das atividades lúdicas, do lazer. Neste sentido, importa destacar que a valorização da Saúde ultrapassa o mero cumprimento de programas escolares, refletindo-se no incentivo à adoção de estilos de vida mais saudáveis. Durante o ano letivo 2024/2025, estive ativamente envolvido em diversas atividades do PAA, colaborando na organização e implementação de ações relacionadas com a Educação e Promoção da Saúde Escolar. A minha participação estendeu-se a diferentes contextos e desafios, o que me permitiu demonstrar

versatilidade e capacidade de adaptação às exigências específicas de cada projeto. Cada experiência assumiu um papel determinante no meu crescimento, tanto a nível pessoal como profissional, pois implicou trabalho colaborativo, espírito de iniciativa e criatividade para dar resposta a situações diversificadas. Ao longo deste percurso, tive também a oportunidade de fortalecer o espírito de cooperação e ajuda com os colegas do grupo disciplinar de Educação Física, algo que considero particularmente marcante. Durante a PES, estive envolvido em diversas atividades, quer na EB Nun'Álvares quer na ESJA, assumindo diferentes responsabilidades, ora como elemento de apoio, ora como dinamizador das iniciativas. De um modo geral, as atividades foram cuidadosamente estruturadas e alcançaram os objetivos propostos, promovendo uma participação ativa e aprendizagens significativas por parte dos alunos. Entre as várias iniciativas, destaco a organização do Corta-Mato Escolar, o Andebol4Kids e os torneios interturmas de Basquetebol, Futebol e Badminton, bem como os encontros e competições no âmbito do DE. Paralelamente, participei ainda em ações de formação, visitas de estudo e caminhadas com os docentes, experiências que se revelaram extremamente enriquecedoras, não só do ponto de vista pedagógico, mas também humano. Posto isto irei falar um pouco sobre algumas das atividades que foram desenvolvidas ao longo da PES. Começando pelo Torneio Andebol4Kids: Esta atividade teve como principal finalidade dar a conhecer o andebol aos alunos, promovendo o seu primeiro contacto com a modalidade de uma forma dinâmica, divertida e acessível a todos. Procurei contribuir para que todos participassem ativamente, num ambiente inclusivo e motivador. Fiquei responsável pela organização de um dos campos, assegurando a coordenação dos jogos destinados aos alunos do 5.º e 6.º anos, tendo também desempenhado funções de arbitragem em algumas partidas. Irei agora falar sobre o Corta-Mato Escolar AE Nun'Álvares: Trata-se de um evento de grande dimensão, que contou com a participação de mais de 400 alunos, organizado em colaboração com a Junta de Freguesia, PSP e Bombeiros. O meu papel centrou-se na segurança e supervisão da prova, garantindo que todos os participantes cumprissem corretamente o percurso. Esta experiência permitiu-me desenvolver ainda mais competências em gestão logística e reforçou a minha atenção aos pormenores. No Corta-Mato Escolar ESJA: Este evento contou com a participação de cerca de 200 alunos e exigiu acompanhamento na linha de chegada, bem como apoio na organização e gestão dos resultados. Colaborei ativamente para que tudo decorresse de forma tranquila e organizada, desenvolvendo competências importantes de trabalho em equipa e de coordenação. Destaco o Torneio de Basquetebol 3x3 ESJA: Durante este torneio, apoiei os docentes, o professor responsável e os alunos do curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva em várias tarefas, contribuindo para a boa organização do evento e para o seu sucesso. Já no DE-Badminton: Ao longo do ano, participei nos treinos e nos encontros da fase local, apoiando na organização, na arbitragem e no acompanhamento das equipas. Esta experiência permitiu-me desenvolver a paciência e a atenção ao detalhe, ao mesmo tempo que fortaleceu os meus conhecimentos e prática na modalidade. Já no Torneio de Badminton ESJA: Colaborei na organização de um torneio com diversos escalões, assegurando que os jogos decorressem de forma justa, organizada e sem contratempos. Passo a falar sobre a Visita de Estudo à Futurália: Acompanhei a turma do 12.º ano, garantindo a segurança e o acompanhamento dos alunos enquanto exploravam as diferentes ofertas educativas disponíveis. A respeito de uma Formação sobre Suporte Básico de Vida: Apoiei os alunos do 9.º ano durante a sessão dinamizada pelos Bombeiros de Amora, aproveitando também para aprender técnicas de Suporte Básico de Vida. Tive a oportunidade de ir ao Passeio/Caminhada com docentes da EB Nun'Álvares: Participei ativamente na caminhada, promovendo o convívio entre docentes e incentivando a prática de atividade física. Destaco também o Simulacro de Incêndio e Evacuação que

decorreu na ESJA: Contribuí para a organização do simulacro, controlando o tempo e coordenando os participantes de forma eficiente. E o último Torneios de Futebol Interturmas da EB Nun'Álvares: Apoiei na organização dos jogos, na chamada das equipas e na gestão do tempo de cada partida, garantindo que tudo decorresse de forma organizada. Em suma, a minha colaboração com a Coordenação da Educação e Promoção da Saúde Escolar revelou-se fundamental para a realização de todas as atividades desenvolvidas. Estive envolvido na definição dos objetivos, na elaboração dos conteúdos, na organização e implementação das iniciativas, bem como em algumas fases de avaliação, contribuindo de forma direta para o sucesso de cada ação. Este estágio permitiu-me consolidar competências pedagógicas, organizacionais e sociais, ao mesmo tempo que reforçou a minha consciência sobre a importância da Educação para a Saúde e da promoção do bem-estar na comunidade escolar.

### **3.5-Aulas Observadas**

Segundo Miranda (2018), a observação é essencial para qualquer professor ou treinador. É tão importante na análise e avaliação das prestações dos alunos ou atletas, como na própria atividade do professor. E, é neste contexto que a observação é largamente utilizada no apoio à formação de professores, pois é ela que permite identificar prestações menos eficazes, e melhorar essa atividade. Durante a presente PES, tive a oportunidade de assistir a várias aulas de diferentes anos e professores. Apesar de ter acompanhado mais algumas turmas do que outras, e de alguns docentes mais do que outros, esta diversidade permitiu-me observar não apenas a mesma matéria abordada em diferentes níveis (do 5º ao 12º ano), mas também como o contexto da turma e a personalidade do professor influenciam o processo de ensino. Cada turma tem as suas próprias características, necessidades e ritmos de aprendizagem, e percebi que o sucesso de uma aula depende muito da capacidade do docente de se adaptar a estas especificidades. A observação revelou-se um instrumento essencial para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor. Ao assistir às aulas, consegui recolher informações valiosas sobre estratégias pedagógicas, métodos de interação com os alunos e formas de dinamizar a aprendizagem. Isto ajudou-me a refletir sobre o que funcionaria melhor em cada turma e a adaptar exercícios ou atividades de acordo com a realidade que tinha à minha frente. Notei que algumas turmas eram mais colaborativas, facilitando a participação ativa dos alunos, enquanto outras exigiam mais esforço para captar e manter a atenção de todos. Um dos meus pontos fortes neste processo foi a capacidade de observação crítica e de análise das práticas dos colegas, o que me permitiu identificar estratégias que poderiam ser replicadas ou adaptadas nas minhas próprias aulas. Por outro lado, senti alguma dificuldade em aplicar de imediato certas metodologias observadas, sobretudo em turmas mais problemáticas, onde a gestão da disciplina se revelou mais exigente. Para ultrapassar estas dificuldades, procurei dialogar com os colegas do grupo disciplinar, solicitando orientação e sugestões sobre como abordar determinadas situações. Esta partilha de experiências revelou-se fundamental para compreender melhor o funcionamento das turmas e melhorar a minha intervenção. Além disso, tentei implementar pequenas alterações e estratégias adaptadas ao contexto específico de cada turma, avaliando de forma contínua a sua eficácia. Em balanço, considero que a observação das aulas foi uma das experiências mais enriquecedoras do estágio. Permitindo não só perceber a diversidade de métodos e estilos de ensino, mas também refletir sobre o meu próprio desempenho e áreas a desenvolver. Com este processo, senti-me mais preparado para enfrentar a complexidade de diferentes turmas e consolidar a aprendizagem enquanto docente, reconhecendo a importância de uma prática pedagógica flexível e adaptativa.

#### 4-Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

##### A IMPLEMENTAÇÃO DO FIT ESCOLA E OS DESAFIOS PARA OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pedro Pereira de Almeida [1], Vanda Guerra

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

##### Resumo

**Enquadramento:** A disciplina de Educação Física tem vindo a integrar, de forma progressiva, diversas inovações pedagógicas, entre as quais se destacam as plataformas digitais como o FIT Escola. Estas ferramentas procuram promover a aptidão física e incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis por parte dos alunos. Contudo, a sua implementação no contexto escolar continua a colocar desafios relevantes aos docentes, exigindo adaptação pedagógica e organizacional. **Objetivos:** Identificar os desafios, experiências e estratégias dos professores de Educação Física na aplicação da plataforma FIT Escola. **Métodos:** O presente estudo configura-se como um estudo qualitativo exploratório de carácter piloto, sustentado numa revisão da literatura com base em seis artigos científicos relevantes para a temática. Paralelamente, procedeu-se à aplicação de um questionário estruturado a doze professores de Educação Física pertencentes a dois estabelecimentos de ensino público. A recolha de dados foi realizada através de um questionário online, permitindo a organização e análise sistematizada da informação obtida. **Resultados:** De forma geral, os docentes relataram experiências positivas na utilização da plataforma, salientando um aumento da motivação dos alunos e melhorias ao nível da aptidão física. Não obstante, foram igualmente identificadas dificuldades relacionadas com a organização logística, a limitação de recursos materiais, a necessidade de formação específica e a adaptação das estratégias pedagógicas às características de cada turma. **Conclusões:** Os dados preliminares sugerem que a utilização eficaz do FIT Escola requer um planeamento pedagógico cuidado, investimento na formação contínua dos professores e uma gestão adequada dos recursos disponíveis. A adoção de estratégias ajustadas ao contexto de cada turma revela-se determinante para potenciar os benefícios da plataforma. Este estudo constitui, assim, um ponto de partida relevante para investigações futuras mais aprofundadas nesta área.

**Palavras-chave:** Educação Física, FIT Escola, Inovações pedagógicas

## THE IMPLEMENTATION OF FIT SCHOOL AND THE CHALLENGES FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

### Abstract

**Context:** Physical Education has been progressively integrating various pedagogical innovations, among which digital platforms such as FIT Escola stand out. These tools seek to promote physical fitness and encourage students to adopt healthy lifestyles. However, their implementation in the school context continues to pose significant challenges for teachers, requiring pedagogical and organisational adaptation. **Objectives:** To identify the challenges, experiences and strategies of Physical Education teachers in applying the FIT Escola platform. **Methods:** This study is a qualitative exploratory pilot study, based on a review of the literature from six scientific articles relevant to the topic. At the same time, a structured questionnaire was administered to twelve Physical Education teachers from two public schools. Data collection was carried out through an online questionnaire, allowing for the organisation and systematic analysis of the information obtained. **Results:** Overall, teachers reported positive experiences in using the platform, highlighting an increase in student motivation and improvements in physical fitness. However, difficulties were also identified in relation to logistical organisation, limited material resources, the need for specific training, and the adaptation of teaching strategies to the characteristics of each class. **Conclusions:** Preliminary data suggest that the effective use of FIT Escola requires careful pedagogical planning, investment in continuous teacher training, and adequate management of available resources. The adoption of strategies tailored to the context of each class is crucial to maximising the benefits of the platform. This study thus constitutes a relevant starting point for further in-depth research in this area.

**Keywords:** Physical Education, FIT School, Pedagogical Innovations

#### **4.1-Introdução**

Ao abordar os desafios que a plataforma FIT Escola coloca aos professores de Educação Física, constata-se que ainda existe um percurso significativo até se alcançar uma compreensão plenamente abrangente das suas implicações pedagógicas, organizacionais e formativas. Considerando essa complexidade, e reconhecendo que a construção de respostas definitivas exige investigação continuada ao longo do tempo, optou-se pela realização de uma revisão da literatura, baseada na análise de seis artigos científicos relevantes para o enquadramento do objetivo central do estudo. Paralelamente, desenvolveu-se um estudo qualitativo exploratório de caráter piloto, com aplicação de um questionário estruturado a professores de Educação Física de dois estabelecimentos de ensino público, permitindo recolher dados preliminares sobre a realidade vivenciada no contexto escolar e identificar tendências iniciais relacionadas com a implementação da plataforma. De um modo geral, a introdução de práticas pedagógicas inovadoras nem sempre é imediatamente aceite pelos docentes. Embora muitas dessas propostas apresentem métodos mais atuais, motivadores e ajustados às necessidades dos alunos, a sua implementação implica um processo contínuo de reflexão, adaptação e melhoria. É neste enquadramento que se insere o programa FIT Escola, que, apesar de estar presente nas escolas portuguesas há mais de uma década, continua a ser percecionado como uma inovação pedagógica. Mesmo com esta antiguidade, muitos professores continuam a deparar-se com desafios na sua integração na prática letiva. Entre as dificuldades mais referidas destaca-se a necessidade de dedicar tempo e recursos à preparação das baterias de testes, organizadas em três categorias a aptidão aeróbia, aptidão muscular e composição corporal que incluem um conjunto diversificado de atividades. Acresce a adaptação das aulas para integrar a avaliação e a interpretação dos resultados obtidos na plataforma, tarefa que pode revelar-se exigente. A escassez de materiais e equipamentos adequados constitui igualmente um fator limitador da correta aplicação dos testes. A literatura científica confirma vários destes aspetos. Barbosa e Coutinho (2024) avaliaram quantitativamente a aptidão física dos alunos através dos testes do programa FIT Escola, procurando compreender a evolução do desempenho físico mediante a comparação entre resultados iniciais e finais. Os autores sublinham a importância da monitorização contínua como estratégia de avaliação do progresso dos alunos ao longo do tempo. Rodrigues (2021) defende que, em termos pedagógicos, a Educação Física tem evoluído de forma positiva, apoiada numa crescente produção científica que comprova a eficácia de diferentes estratégias, procedimentos e métodos. O autor destaca a relevância da integração dessas evidências na formação e na prática dos profissionais da área. Simões e Lopes (2024) analisaram a relação entre o desempenho escolar na disciplina de Educação Física e o grau de envolvimento dos pais ou encarregados de educação, concluindo que o sucesso dos alunos não depende exclusivamente do contexto escolar, mas também dos hábitos familiares que promovem estilos de vida ativos. Esta perspetiva é complementada por Santos (2019), que evidencia que os resultados dos alunos são influenciados por múltiplos componentes da aptidão física, tanto relacionados com a saúde como força, resistência muscular, resistência aeróbia, flexibilidade e composição corporal como com o desempenho motor agilidade, velocidade, equilíbrio e coordenação demonstrando a natureza multidimensional desta área. De acordo com Libório e Cunha (2017), a sociedade contemporânea caracteriza-se por transformações rápidas e constantes, exigindo uma atualização permanente das competências profissionais. Esta realidade reflete-se igualmente na Educação Física, cada vez mais pressionada a acompanhar as mudanças sociais e tecnológicas. Neste sentido, Soares (2024) salienta que o avanço da digitalização impõe a necessidade de explorar de que forma as tecnologias digitais podem ser utilizadas de maneira eficaz para melhorar os processos de ensino e aprendizagem, tanto na educação em geral como na Educação Física em particular. A escola

é reconhecida como um contexto privilegiado para a promoção de comportamentos saudáveis em crianças e adolescentes, desempenhando um papel determinante na consolidação de hábitos de vida ativos. A prática regular de atividade física e o desenvolvimento da aptidão física são essenciais ao longo de toda a vida, sendo neste enquadramento que o programa FIT Escola surge como uma ferramenta digital gratuita orientada para a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade escolar. Deste modo, o presente estudo procura contribuir para uma melhor compreensão dos desafios enfrentados pelos professores na implementação do FIT Escola, fornecendo dados preliminares que poderão sustentar investigações futuras mais aprofundadas e com amostras mais alargadas. Apesar dos avanços verificados na integração de plataformas digitais na Educação Física, persistem diversos aspetos por explorar relativamente aos desafios sentidos pelos professores na utilização do programa FIT Escola. Entre estes destacam-se questões relacionadas com a experiência docente na aplicação do programa, a adequação da formação disponibilizada, as condições logísticas existentes nas escolas nomeadamente espaços físicos e recursos materiais e a clareza dos objetivos e das orientações fornecidas pela própria plataforma. Neste contexto, o presente trabalho configura-se como um estudo qualitativo exploratório de carácter piloto, com aplicação de questionário estruturado a professores de Educação Física, procurando recolher dados preliminares que permitam compreender melhor as dificuldades, perceções e estratégias associadas à implementação do FIT Escola. O objetivo geral deste estudo consiste em identificar e analisar os desafios, experiências e estratégias dos professores de Educação Física na aplicação da plataforma FIT Escola, contribuindo para a compreensão das dificuldades sentidas e para a possível melhoria da sua implementação no contexto escolar. E ainda os objetivos específicos de forma mais detalhada, o estudo pretende: Compreender a experiência dos professores de Educação Física na utilização do programa FIT Escola; Identificar os principais desafios logísticos, nomeadamente relacionados com espaços físicos e recursos materiais, que dificultam a implementação do programa nas escolas; Analisar a perceção dos docentes relativamente à aceitação das inovações pedagógicas no contexto da Educação Física; Avaliar se os objetivos do programa FIT Escola são considerados claros e bem definidos para aplicação junto dos alunos; Verificar se a formação disponibilizada aos professores é percebida como suficiente para uma aplicação eficaz do programa; Analisar se as instruções e ferramentas disponibilizadas pela plataforma são consideradas acessíveis e adequadas para os alunos.

#### **4.2-Materiais e métodos**

O presente estudo configura-se como um estudo qualitativo exploratório de carácter piloto, desenvolvido com o objetivo de analisar os desafios e experiências dos professores de Educação Física na utilização da plataforma FIT Escola. A metodologia adotada integrou duas componentes complementares: uma revisão da literatura e a aplicação de um instrumento de recolha de dados junto de docentes. Numa primeira fase, procedeu-se à revisão da literatura com base na análise de seis artigos científicos considerados relevantes para o enquadramento da temática. Esta etapa permitiu fundamentar teoricamente o estudo, identificar contributos já existentes na área e compreender as principais tendências relacionadas com a utilização de tecnologias e inovações pedagógicas na Educação Física. Considerando que ainda são limitados os estudos que abordam especificamente os desafios enfrentados pelos professores na implementação do FIT Escola, optou-se por complementar a revisão teórica com a aplicação de um questionário estruturado. Este instrumento foi dirigido a doze professores de Educação Física pertencentes a dois estabelecimentos de ensino público, permitindo recolher dados preliminares sobre a experiência docente, dificuldades

sentidas, condições logísticas, formação recebida e percepção relativamente à clareza e acessibilidade do programa. A recolha de dados foi realizada através de questionário online, garantindo organização sistematizada da informação e facilitando a participação dos docentes. Esta abordagem metodológica permitiu articular os contributos da literatura com dados empíricos obtidos no terreno, proporcionando uma análise mais contextualizada e consistente da problemática em estudo.

#### **4.2.1-Estratégias de pesquisa**

O presente estudo recorreu a uma revisão da literatura, baseada na análise de seis artigos científicos em português, selecionados por apresentarem maior pertinência relativamente ao tema da implementação da plataforma FIT Escola e aos desafios enfrentados pelos professores de Educação Física. Para complementar esta abordagem, foi igualmente implementado um procedimento de recolha de dados empíricos, através da aplicação de um questionário estruturado a doze professores de Educação Física de dois estabelecimentos de ensino público. Esta estratégia permitiu aprofundar a compreensão das experiências docentes, identificar dificuldades práticas e recolher sugestões para a melhoria da aplicação do programa. A conjugação da revisão teórica com a recolha de dados empíricos conferiu consistência e robustez ao estudo, permitindo uma análise mais abrangente e contextualizada da problemática em investigação.

#### **4.2.2-Procedimento de recolha**

Para a fase de recolha de dados deste estudo, recorreram-se a motores de pesquisa académica como o Google Scholar, PubMed e SciELO, sendo privilegiados artigos publicados em português. A pesquisa decorreu entre maio e setembro de 2025, seguindo um processo gradual e intencional, de modo a identificar trabalhos que apresentassem maior pertinência em relação aos objetivos do estudo. Os critérios de inclusão consideraram exclusivamente estudos que abordassem inovações pedagógicas, a utilização da plataforma FIT Escola e os desafios enfrentados pelos professores na implementação de novos projetos ou metodologias pedagógicas em Educação Física. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, garantindo a atualidade das evidências consultadas. A pesquisa inicial utilizou palavras-chave como “FIT Escola”, “Desafio” e “Professores de EDF”, permitindo localizar artigos relevantes para o período em análise. Posteriormente, a investigação foi expandida com termos adicionais, tais como “inovação pedagógica”, “plataforma FIT Escola”, “desafios sentidos pelos professores de EDF” e “bateria de testes”, aumentando a abrangência e a relevância do conjunto de estudos identificados. Após a triagem, dos cerca de 40 artigos inicialmente encontrados, seis foram selecionados por apresentarem pertinência direta aos objetivos do estudo, abordando as inovações pedagógicas e os desafios sentidos pelos professores na aplicação da bateria de testes do FIT Escola. Para complementar a revisão da literatura, procedeu-se à recolha de dados empíricos através de um questionário estruturado, aplicado a doze professores de Educação Física de dois estabelecimentos de ensino público. Esta abordagem permitiu captar informações sobre experiências práticas, dificuldades logísticas, percepções sobre motivação dos alunos e sugestões de melhoria, conferindo maior profundidade e consistência à análise. O procedimento de recolha adotado, conjugando a revisão teórica com o levantamento de dados empíricos, proporcionou uma compreensão abrangente e contextualizada dos desafios e estratégias docentes na implementação do programa FIT Escola, enquadrando o estudo no carácter qualitativo exploratório de carácter piloto.

#### **4.2.2-Critérios de inclusão e exclusão**

A respeito dos Critérios de inclusão, foram incluídos Artigos em português publicados entre 2015 e 2025; Estudos sobre inovação pedagógica, FIT Escola ou aplicação de baterias de testes; Investigações com entrevistas, questionários ou análise de práticas docentes; Estudos/Artigos que abordavam os objetivos centrais desta temática. E passando agora aos Critérios de exclusão, foram excluídos os Artigos anteriores a 2015; Estudos/artigos que não mencionado ou não tem ligações direitas à plataforma FIT Escola; Artigos/estudos apenas em inglês; Estudos que não abordem inovações pedagógicas explícitas.

#### **4.2.3-Questionário Estruturado**

Para a fase de recolha de dados do presente estudo, optou-se pela aplicação de um questionário estruturado, concebido com o objetivo de recolher informações detalhadas e qualitativas sobre a utilização da plataforma FIT Escola. Este método revelou-se adequado, uma vez que permite compreender as perceções e experiências dos professores de Educação Física relativamente ao programa, incluindo aspetos como a experiência com a plataforma, dificuldades logísticas e materiais, clareza dos objetivos do programa, formação disponibilizada e acessibilidade das ferramentas. O questionário foi composto por oito questões cuidadosamente elaboradas para dar resposta aos principais objetivos do estudo. A aplicação incidiu sobre professores de Educação Física de dois estabelecimentos de ensino público distintos, permitindo cruzar os dados obtidos na revisão bibliográfica com as perceções e experiências relatadas pelos docentes. A população-alvo consistiu em 20 professores, dos quais 13 participaram efetivamente no estudo. Estes pertenciam a dois estabelecimentos de ensino diferentes: um grupo de seis docentes, todos do sexo masculino, e outro grupo composto por sete docentes, sendo quatro do sexo masculino e três do sexo feminino. Relativamente aos critérios de inclusão, todos os professores deveriam pertencer ao quadro docente de Educação Física dos estabelecimentos selecionados e ter experiência com a aplicação do programa FIT Escola. Após obtenção das autorizações necessárias junto dos diretores e coordenadores dos agrupamentos, o questionário foi disponibilizado através da plataforma Google Forms, garantindo anonimato e facilidade de participação para os docentes. O envio incluiu instruções detalhadas sobre o preenchimento e prazo para resposta, assegurando a integridade e a confidencialidade dos dados. Desta forma, foi possível recolher respostas de 13 professores, proporcionando dados essenciais para a compreensão das experiências, desafios e estratégias associadas à implementação do FIT Escola, alinhando o estudo com a sua natureza qualitativa, exploratória e de carácter piloto. Tal como o Cunha, M. A. F. (2025). Defende que “este método revela-se particularmente adequado para captar a riqueza das experiências individuais para que a flexibilidade proporcionada por este tipo de entrevista permite explorar em profundidade as perceções dos docentes”.

#### **4.2.4-Análise da qualidade metodológica dos artigos**

A análise dos seis artigos selecionados revelou que todos apresentam objetivos bem definidos e pertinentes em relação ao tema em estudo, contribuindo para uma compreensão consistente da implementação do FIT Escola e dos desafios enfrentados pelos professores de Educação Física. A população e a amostra analisadas nos estudos mostraram-se representativas e adequadas aos

objetivos propostos, sendo os critérios de seleção transparentes e o número de participantes suficiente para permitir resultados relevantes. No que diz respeito à recolha de dados, à validade e à fiabilidade dos instrumentos e métodos utilizados, verificou-se que os autores aplicaram as suas estratégias de forma rigorosa, respeitando os procedimentos científicos adequados. Quando presente, a análise estatística revelou-se consistente com os dados obtidos, e os resultados foram corretamente interpretados pelos investigadores. Relativamente a possíveis fontes de viés, os artigos abordam de forma transparente algumas limitações, reconhecendo que fatores como a seleção das amostras ou características contextuais poderiam influenciar ligeiramente os resultados. Por fim, no que concerne à transparência e replicabilidade, os estudos forneceram informações detalhadas sobre os métodos adotados, permitindo que outros investigadores possam reproduzir as investigações, confirmar os resultados e, se necessário, aperfeiçoar ou clarificar as abordagens metodológicas utilizadas. Esta análise reforça a robustez científica da revisão da literatura e sustenta de forma sólida os dados recolhidos no estudo piloto.

#### 4.2.5-Resultados

Os resultados provenientes da análise dos estudos incluídos na revisão da literatura foram complementados com os dados recolhidos através de entrevistas e questionários aplicados a professores de Educação Física e Desporto (EDF) de dois estabelecimentos públicos distintos. Participaram doze docentes, que responderam a oito questões, tendo a recolha sido realizada via Google Forms, garantindo organização e simplicidade no processo. As perguntas encontram-se em detalhadas em apêndice.



Figura 11-Gráfico dos Participantes

A análise inicial do perfil dos participantes revelou que nove eram do sexo masculino (75%) e três do sexo feminino (25%). Relativamente à experiência com o programa FIT Escola, a maioria dos docentes considerou-a positiva. Apenas 17% responderam de forma simples, enquanto os restantes 83% apresentaram respostas detalhadas, destacando que o programa contribui para aumentar a consciência dos alunos sobre a importância da aptidão física, é implementado de acordo com as orientações do grupo de Educação Física, integra-se nos critérios de avaliação e requer organização logística em termos de espaços e materiais. Alguns professores referiram que seria mais eficiente aplicar o programa em grupo, e não individualmente, e que os alunos já se encontram familiarizados com os testes. No que concerne aos desafios logísticos, os docentes apresentaram opiniões divergentes. Uma parte considerou que a limitação de espaços físicos e a necessidade de planeamento prévio podem dificultar a implementação, enquanto a maior parte indicou que, desde que os recursos e espaços estejam disponíveis, não existem dificuldades significativas. Quanto à motivação dos alunos, a maioria dos professores afirmou que o programa incentiva melhores

resultados na condição física, promovendo a percepção quantitativa do desempenho e uma competição saudável entre os alunos. Uma minoria salientou que, embora o programa seja útil para medir progresso, nem todos os alunos se motivam espontaneamente, empenhando-se apenas quando os resultados influenciam a avaliação. No que diz respeito ao planeamento das aulas, 67% dos docentes consideraram que o FIT Escola não alterou significativamente a sua organização, uma vez que a avaliação da aptidão física já estava prevista. Aqueles que responderam “não” justificaram que os testes são integrados no planeamento anual e, em alguns casos, adaptados conforme a disponibilidade de espaços. Os restantes 33% indicaram que foi necessário reorganizar a aplicação dos testes, considerando que a introdução do programa reduz o tempo para outras atividades, mas que os benefícios justificam este ajuste. Relativamente à clareza dos objetivos do programa, 58% dos professores consideraram-nos bem definidos, embora apontassem a necessidade de uniformização do número de testes obrigatórios e esclarecimentos sobre determinados procedimentos. Os restantes 42% referiram que alguns objetivos poderiam gerar dúvidas e dependem da explicação do docente para serem corretamente interpretados. A formação oferecida aos professores recebeu avaliações diversas: apenas 8% consideraram-na completamente adequada, 8% consideraram-na insuficiente, 34% avaliaram-na como razoável, e cerca de 50% apresentaram justificações detalhadas, destacando que a formação poderia ser mais frequente, atualizada e uniforme, de modo a garantir maior rigor na implementação do programa. Em relação à acessibilidade das instruções e recursos, a maioria dos docentes afirmou que os materiais são claros e compreensíveis, embora os alunos frequentemente dependam da explicação do professor. Recursos como vídeos e informações da plataforma oficial foram destacados como importantes para apoiar o entendimento de todos os níveis de aptidão física. Por fim, relativamente às estratégias para superar desafios, 92% dos participantes sugeriram melhorias, como aplicação coordenada entre professores, partilha de boas práticas, aplicação faseada dos testes, turmas menores, metodologias de execução simultânea e aferições conjuntas no início do ano letivo. Apenas 8% não apresentaram sugestões. Os docentes sublinharam ainda a importância da formação contínua, da organização logística e da comunicação clara com os alunos, de modo a aumentar o rigor e a eficiência na implementação do programa. Em suma, os resultados indicam que o programa FIT Escola é bem recebido pelos professores, contribui para a melhoria da aptidão física dos alunos e funciona como fator motivador, sendo o seu sucesso condicionado à organização logística, formação contínua e colaboração entre docentes.

#### **4.2.6-Discussão dos Resultados**

Após a análise dos resultados do questionário estruturado aplicado a professores de Educação Física, verifica-se que cada item aborda perspetivas específicas, mas também emergem áreas comuns relacionadas com a implementação do programa FIT Escola e os desafios enfrentados pelos docentes na prática. Estes dados são particularmente relevantes, pois permitem identificar estratégias que apoiem os professores na adaptação das suas aulas, facilitando uma aplicação mais eficaz do programa. De forma geral, os desafios relatados pelos professores podem ser agrupados em três grandes categorias: logística e recursos, motivação e envolvimento dos alunos, e formação e atualização profissional. Estas categorias estão em consonância com resultados observados noutros estudos, evidenciando padrões recorrentes de dificuldade e oportunidade. No que diz respeito às diferenças de desempenho por sexo e idade, Barbosa e Coutinho (2024) avaliaram a aptidão física de alunos do 12.º ano através do FIT Escola, utilizando dois testes distintos. Os resultados indicaram que os alunos do sexo masculino apresentaram maior força muscular e rapidez, enquanto as alunas obtiveram melhor desempenho no teste de abdominais. Apesar das diferenças individuais entre géneros, ambos os grupos melhoraram a sua aptidão física ao longo do ano letivo. Estes resultados sugerem que os professores precisam de considerar estas variações ao planear e aplicar os testes e os treinos, adaptando-os ao perfil dos alunos. De forma semelhante, Santos e Pereira (2019) observaram variações de desempenho em testes de flexibilidade de alunos do 11.º ano, confirmando a tendência geral de melhoria da aptidão física com a prática regular e reforçando a importância do acompanhamento contínuo e individualizado. A influência do contexto familiar e a motivação dos

alunos também se destacam. Simões e Lopes (2024) verificaram que alunos com melhor desempenho eram frequentemente apoiados por famílias envolvidas em hábitos saudáveis e ativos, enquanto alunos com menor desempenho dependiam mais fortemente do suporte familiar para manter a motivação. Isto evidencia que o sucesso do FIT Escola não depende apenas da metodologia ou dos recursos disponíveis, mas também de fatores externos, como o envolvimento da família e o contexto social dos alunos. A formação e capacitação dos professores é outro fator determinante. Libório e Cunha (2017) enfatizam a importância da formação contínua, especialmente em relação à utilização de novas metodologias e tecnologias aplicáveis ao FIT Escola. No presente estudo, os docentes indicaram que a formação inicial é muitas vezes insuficiente, defendendo a necessidade de sessões mais frequentes e detalhadas, que poderiam melhorar a aplicação do programa, aumentar a precisão dos testes e otimizar os resultados dos alunos. Os resultados obtidos a partir do questionário mostram tendências importantes. Cerca de 83% dos professores relataram experiências positivas com o programa, destacando melhorias na consciência dos alunos sobre a aptidão física, organização e fluidez na aplicação dos testes, bem como a integração do FIT Escola nos critérios de avaliação. Quanto aos desafios logísticos, aproximadamente 42% dos docentes mencionaram dificuldades relacionadas com espaços físicos e materiais, embora o planejamento e a rotação de espaços permitam mitigar estas limitações. Em relação à motivação dos alunos, a maioria dos professores considerou que o programa contribui para aumentar o empenho e a participação dos estudantes, embora nem sempre de forma uniforme. Relativamente ao planejamento das aulas, cerca de 67% dos participantes indicaram que o programa não alterou significativamente a sua organização, uma vez que os testes já estavam integrados nas rotinas, enquanto 33% tiveram de adaptar horários e atividades. Quanto à clareza dos objetivos do FIT Escola, 58% consideraram-nos bem definidos, sugerindo, no entanto, a necessidade de uniformizar os testes e esclarecer protocolos específicos. Em relação à formação docente, cerca de 50% consideraram-na adequada, mas destacaram que poderia ser melhorada, sobretudo no que diz respeito à atualização contínua e à capacitação digital. A acessibilidade do programa para os alunos foi considerada compreensível por 83% dos professores, embora seja fundamental a presença do docente para esclarecer critérios e procedimentos. Por fim, 92% dos professores sugeriram estratégias para superar desafios, como a aplicação simultânea dos testes a diferentes turmas, partilha de boas práticas, formação interna anual e metodologias de avaliação faseadas, promovendo maior rigor e eficácia. A comparação com estudos anteriores confirma padrões consistentes. A relevância do contexto familiar está alinhada com Simões e Lopes (2024), enquanto a necessidade de formação contínua e integração tecnológica reforça os achados de Libório e Cunha (2017). A valorização de experiências lúdicas e inovadoras, mencionada pelos professores, coincide com recomendações pedagógicas sobre desenvolvimento motor e motivação dos alunos. Em termos de prática profissional, os resultados obtidos neste estudo qualitativo exploratório são particularmente úteis para os docentes de Educação Física, permitindo identificar desafios logísticos, motivacionais e pedagógicos na aplicação do FIT Escola, orientar estratégias de adaptação das aulas, evidenciar a necessidade de formação contínua e partilha de boas práticas, e compreender melhor a influência do contexto familiar e das diferenças individuais na aptidão física dos alunos.

#### **4.2.7-Potencialidades e Limitações**

No presente estudo qualitativo exploratório evidencia diversas potencialidades associadas à implementação do programa FIT Escola nas aulas de Educação Física. Em primeiro lugar, o programa contribui significativamente para a melhoria da prática pedagógica, uma vez que fornece aos professores ferramentas estruturadas para avaliar a aptidão física dos alunos e integrar essa avaliação nos critérios de ensino e aprendizagem. Esta sistematização permite uma maior organização e planejamento das aulas, favorecendo a coerência entre objetivos pedagógicos e atividades práticas. Além disso, o FIT Escola auxilia na personalização das aulas, permitindo que os professores adaptem os exercícios e os testes às características individuais de cada aluno, considerando fatores como idade, género, níveis de aptidão física e necessidades específicas. Esta

personalização favorece não só a inclusão de todos os alunos nas atividades, mas também a motivação e o envolvimento destes, promovendo uma maior participação e interesse pelas aulas de Educação Física. Outro ponto relevante é que o programa oferece um suporte consistente para o desenvolvimento de práticas avaliativas baseadas em dados objetivos, reforçando a capacidade dos docentes de acompanhar o progresso dos alunos e identificar áreas que necessitam de intervenção ou reforço específico. Adicionalmente, os resultados obtidos indicam que o FIT Escola pode servir de base para futuras pesquisas e para o aperfeiçoamento contínuo do programa, ao fornecer informações práticas sobre a sua aplicabilidade, os desafios enfrentados pelos professores e as estratégias que podem ser implementadas para aumentar a eficácia da avaliação física escolar. A incorporação de recursos digitais, a aplicação faseada dos testes e a partilha de boas práticas entre docentes são exemplos de estratégias que podem potencializar ainda mais os resultados do programa, tornando-o um instrumento de referência no desenvolvimento motor e na promoção de hábitos de vida saudáveis entre os alunos. No entanto, o estudo apresenta limitações importantes, que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A principal limitação reside na pequena amostra de professores (13 participantes), o que restringe a generalização dos achados para outros contextos escolares, níveis de ensino ou regiões geográficas. Além disso, os dados recolhidos dependem, em grande parte, das percepções subjetivas dos professores, o que pode introduzir vieses relacionados com experiências individuais, preferências pedagógicas ou interpretação pessoal das perguntas do questionário. Também se destaca a necessidade de ampliar futuras investigações para incluir diferentes contextos educativos, diversificar os níveis de ensino analisados e considerar a influência de fatores como o género dos alunos e a dinâmica das turmas. Em suma, os resultados confirmam que o FIT Escola constitui um instrumento valioso para promover a aptidão física e a motivação dos alunos, mas a sua implementação eficaz exige planeamento cuidadoso, formação contínua dos docentes e atenção às particularidades de cada turma. A utilização de estratégias inovadoras, como avaliação faseada, recursos digitais e métodos de ensino adaptativos, pode contribuir para superar muitos dos desafios identificados pelos professores. Estes achados reforçam a importância de prosseguir com a investigação nesta área, permitindo que os profissionais de Educação Física aprimorem continuamente a sua prática pedagógica e promovam o sucesso educativo e físico dos alunos de forma sustentável e inclusiva.

#### **4.2.8-Conclusão**

Pode-se concluir que não existe uma resposta única para a temática estudada, uma vez que cada professor de Educação Física enfrenta desafios distintos na aplicação do programa FIT Escola. As dificuldades identificadas variam de acordo com a experiência docente, o contexto escolar, os recursos disponíveis e as metodologias de trabalho adotadas por cada professor. Apesar de o programa estar implementado há cerca de dez anos e ser conhecido na maioria das escolas, continua a ser considerado uma inovação pedagógica, o que implica que alguns docentes ainda possuam conhecimentos limitados sobre a sua aplicação. A recolha de dados através de questionários estruturados aplicados digitalmente a 13 professores permitiu obter respostas diversificadas e representativas. Esta abordagem possibilitou compreender melhor os desafios comuns enfrentados, como a gestão de turmas numerosas, limitações de espaços físicos e materiais, bem como a necessidade de formação contínua para uma implementação mais eficaz do FIT Escola. Os participantes também forneceram sugestões valiosas para melhorar o programa, revelando estratégias práticas que podem ser aplicadas em diferentes contextos escolares. Os resultados obtidos demonstram que o objetivo do estudo foi alcançado: foi possível identificar obstáculos, experiências concretas e estratégias de melhoria, contribuindo para uma compreensão mais profunda do impacto do FIT Escola na prática pedagógica. Estes achados oferecem subsídios importantes para que os professores organizem melhor as aulas, adaptem os testes às necessidades individuais dos alunos e desenvolvam estratégias que promovam a motivação e o desempenho físico. Para investigações futuras, sugere-se expandir a amostra de participantes, incluir diferentes contextos escolares e níveis de ensino, assim como analisar de forma mais detalhada a influência de

fatores externos, como o contexto familiar e a motivação dos alunos, no desempenho físico. Estudos adicionais poderão também avaliar o efeito de formações contínuas e do uso de recursos digitais na eficácia do programa, permitindo o aperfeiçoamento contínuo da prática pedagógica e garantindo que todos os alunos beneficiem de uma experiência educativa mais completa e equitativa. Em suma, o FIT Escola revela-se uma ferramenta valiosa para a promoção da aptidão física e da motivação dos alunos. Contudo, o sucesso da sua implementação depende de planeamento adequado, formação docente contínua, organização logística eficiente e atenção às especificidades de cada escola, abrindo caminho para melhorias constantes e novas investigações no âmbito da Educação Física.

## 5-Considerações Finais

Relativamente às áreas I, II e III - Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; e Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade, considero importante deixar algumas reflexões acerca da minha PES e do meu percurso realizado ao longo deste ano letivo. Começaria por agradecer às duas instituições que me acolherem neste ano letivo, bem como aos orientadores externos que tive em ambos os estabelecimentos, pela forma como me receberam e me trataram ao longo deste ano letivo, bem como às restantes pessoas que foram importantes para a conclusão desta etapa. Além de que, foram dois locais dos quais eu guardo sempre grandes recordações quer como ex-aluno de ambos os estabelecimentos, quer agora no papel de professor estagiário de EDF. Foi um privilégio ter dado o meu contributo para o sucesso dos diversos alunos, com quem tive a oportunidade de lidar ao longo deste ano letivo, acredito que os marquei de forma positiva, e que no futuro se possam recordar dos excelentes momentos que tivemos neste ano letivo. Sendo que em ambas as escolas têm boas condições para os professores poderem ensinar e os alunos poderem adquirir o conhecimento que lhes é transmitido. Apesar das dificuldades que fui encontrando ao longo deste ano letivo, sempre tive apoio e formas de conseguir enfrentá-las, acabando por conseguir ultrapassá-las com êxito. O que mais gostei foi de lecionar em dois locais de ensino público, onde de facto senti realmente o que é ser professor, e qual é o papel do professor na escola, sendo que vai muito além de transmitir o seu conhecimento aos alunos. Percebi que o professor é uma peça fundamental para o sucesso de um ano letivo. O que aprendi ao longo deste ano letivo, foram diversas estratégias ou formas de cativar e motivar os alunos, para gostarem um pouco mais desta área e de fazer entender aos alunos que a EDF é muito importante para eles, que são práticas que deveriam seguir para a promoção de uma vida mais saudável. Este estágio veio proporcionar-me uma maior compreensão do papel do professor como facilitador das aprendizagens e do desenvolvimento dos alunos. Um professor de EDF deverá saber transmitir todo o conhecimento de técnicas e regras desportivas aos seus alunos, mas deverá também procurar cultivar valores como o respeito, a cooperação, o trabalho em equipa e a autoconfiança por meio das atividades físicas. Particularmente, o envolvimento com as atividades DE foi para mim uma experiência muito enriquecedora. Destaco ainda as maiores dificuldades que senti, foi no início das lecionações das aulas da PES, a instruções da aula, a gestão do tempo de aula e de uma certa forma em algumas turmas manter um clima apropriado para dar a aula. Estes tópicos que acabei de referir foram aqueles onde senti que, ao longo do estágio fui conseguindo evoluir de dia para dia, fui superando as dificuldades, quer adaptando estratégias e escolhendo os métodos mais adequados á realidade de cada turma. Para esta evolução contribuíram em muito os conselhos dos orientadores que me acompanharam ao longo do ano letivo e os quais foram essenciais para que conseguisse ultrapassar essas mesmas dificuldades. Penso que cresci tanto a nível pessoal como profissional, a nível pessoal consegui ter mais paciência, mais calma entre outros aspetos importantes, a nível profissional aprendi com excelentes professores e docentes de ambas as escolas, docentes com bastante experiência no trabalho com jovens e crianças e também com jovens adultos. Já na Área IV (Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida) que diz respeito à investigação científica gostei do tema, pois as justificações que me levaram a escolher esta temática foi as experiências que tive quer como aluno, quer como professor que utilizou esta ferramenta nas suas aulas de EDF. A motivação para optar por esta temática surgiu das experiências que tive, tanto enquanto aluno, como enquanto professor que utilizou esta ferramenta nas suas aulas de Educação Física. Este tema despertou o meu interesse, uma vez que, ao longo da minha prática, lidei com diferentes tipos de alunos: desde os mais tranquilos, que captam facilmente as instruções, até aos mais complexos, que têm dificuldade em compreender o que se pretende ou em manter a atenção durante as explicações. Percebi que existem vários fatores que podem influenciar este comportamento, seja a falta de concentração dos alunos ou a influência dos colegas durante as aulas. Considero o tema relevante e atual, pois, nos dias de hoje, a maioria dos professores já teve algum contacto com situações semelhantes. No entanto, continua a ser um desafio, especialmente para os professores mais novos ou com menos experiência. Tive a oportunidade de aplicar, ao longo de um ano letivo, diversos

testes do programa FIT Escola a alunos de idades diferentes. Esta experiência mostrou-me que o tema é útil e pertinente, pois pode ajudar professores e treinadores a lidar de forma mais eficaz com os desafios que surgem ao aplicar o programa. Além disso, evidencia a importância da atividade física e da aptidão física como fatores determinantes na aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida dos alunos. Apesar de o programa já existir há cerca de 10 anos e de muitas escolas o conhecerem, encontrei algumas dificuldades em encontrar literatura atualizada sobre esta temática. Isto demonstra que, embora não seja uma prática completamente nova, ainda se considera uma inovação pedagógica, e muitos professores não têm conhecimento suficiente sobre a ferramenta. No desenvolvimento do trabalho, a revisão da literatura foi organizada de forma a acompanhar os objetivos iniciais, permitindo responder às questões que se pretendiam esclarecer. Destaco, também, que a realização da entrevista com professores, através da plataforma Google Forms, foi fundamental para alcançar as respostas necessárias aos objetivos propostos. Gostaria, ainda, de deixar uma sugestão para trabalhos futuros: seria interessante explorar o impacto do programa na autoestima dos alunos, especialmente quando comparam os resultados obtidos em diferentes semestres e não verificam melhorias. Outro ponto relevante é a dimensão tecnológica do programa, analisando as estratégias que os professores podem aplicar através de plataformas digitais para melhorar o desempenho dos alunos. Também seria útil avaliar se os professores têm formação suficiente para utilizar este tipo de recurso nos seus estabelecimentos de ensino. No futuro, o acesso a formações contínuas e à partilha de experiências entre professores com mais prática no programa FIT Escola poderia reduzir dificuldades e receios na implementação de novas estratégias, contribuindo para o sucesso na aplicação destes testes e no desenvolvimento dos alunos.

## Referências

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2015). *Supervisão da Prática Pedagógica - Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*.
- Anacleto, F. de A. (2008). *Do pensar ao planear: Análise das Decisões Pré-interativas de Planeamento de Professores de Educação Física*.
- Azevedo, C. B. (2013). *Planejamento docente na aula de história: princípios e procedimentos teórico-metodológicos*.
- Barbosa, D., & Coutinho, P. (2024). *Construção de um Professor de Educação Física: Desafios na transição de aluno para professor*.
- Berliner, D. (1988). *The development of expertise in pedagogy*. American Association of Colleges for Teacher Education. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED298122.pdf>
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física-Uma contribuição ao coletivo docente*.
- Educação- Secretário de Estado Da Educação, 241 (2021). Educação-Gabinete Do Secretário de Estado Da Educação (2018). <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2018/07/138000001/0000200002.pdf>
- Ferreira, M. (2014). *O Diretor de Turma no papel de líder intermédio*. Universidade Católica Portuguesa.
- Galvão, Z. (2002). Educação física escolar: a prática do bom professor. In *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte-Ano* (Vol. 1).
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 87–108).
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4)
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. In *Educação Física Escolar- Referências para o ensino de qualidade* (pp. 109–116).
- Leite, T., & Valente, B. (2024). *Aprendizagens essenciais: características, desafios e perplexidades*. <https://doi.org/https://doi.org/10.34629/ipl.eselx.cap.livros.179>
- Libório, J., & Cunha, A. (2017). *A Formação Contínua dos Professores de Educação Física*.
- Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas—fatores determinantes de eficácia. In *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. [www.casaef.org.br](http://www.casaef.org.br)
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 3(4), pp. 56-72.
- Mccutcheon, G., & Milner, H. R. (2002). A Contemporary Study of Teacher Planning in a High School English Class. *Teachers and Teaching*, 8(1), 81–94. <https://doi.org/10.1080/13540600120110583>
- Miranda, A. (2018). *Relatório da Prática de Ensino Supervisionada 2o Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*.
- Moreno, J. (1998). Motivação de professores: estudo de fatores motivacionais em professores empenhados. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 87–101).
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (6th ed.).
- Mosston, Muska., & Ashworth, Sara. (2002). *Teaching physical education*. B. Cummings. Nobre, P.

(2009). *Contributos para uma avaliação curricular da Escola: A avaliação do PCE.*

Rodrigues, N. (2021). *Relatório final de estágio pedagógico realizado na Escola Básica Eugénio dos Santos.*

Santos, J. (2019). *A Educação Física na promoção de flexibilidade. Estudo realizado com alunos do 11o ano.*

Simões, B., & Lopes, M. (2024). *Reflexões e Experiências de um Professor Estagiário de Educação Física.*

Soares, L. (2024). *Uma jornada de transição de Estudante Estagiária a Professora de Educação Física.*

Wittrock, M. C. (1986). *Handbook of research on teaching.* Free Press: Division of Macmillan Publishing Co.; Collier Macmillan Publishers.

Cunha, M. A. F. (2025). *Paixão e profissão: A Educação Física como uma escolha para a vida.*  
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/171087/2/750274.pdf>

## **Apêndices**

### **Apêndice I- As perguntas da entrevista colocada em formato Formulário:**

1-Poderia compartilhar a sua experiência com o programa FIT Escola? Se possível, como tem sido a sua implementação do programa na sua escola?

Resposta longa:

2-Sente que os desafios da logística, como os espaços físicos ou materiais, dificultam a implementação do programa na sua escola?

Resposta longa:

3-Em termos de motivação, acredita que ao integrar o programa FIT Escola nas suas aulas de Educação Física, os alunos terão melhores resultados na sua condição física?

Resposta longa:

4-O programa alterou significativamente o planejamento habitual das suas aulas? Como se adaptou a essas mudanças?

Resposta longa:

5-Na sua opinião, os objetivos do programa FIT Escola são claros e bem definidos para se aplicar aos alunos?

Resposta longa:

6-A formação oferecida aos professores sobre o programa é adequada, ou acha que poderia ser melhorada?

Resposta longa:

7-Acha que as instruções e recursos disponíveis no programa FIT Escola para aplicar num dos seus vários testes, está acessível para que todos os alunos compreendam claramente os critérios e procedimentos, independentemente do seu nível de aptidão física?

Resposta longa:

8-Por fim, que estratégias poderiam ser implementadas para superar os desafios encontrados pelos professores no âmbito do FIT Escola?

Resposta longa:

## Anexos

### Anexo I

#### Unidade Orgânica TEIP AENA

CÓDIGO DGAE	NUT	DISTRITO	CONCELHO	NOME DO AGRUPAMENTO	FASE
121216	Lisboa	Setúbal	Barreiro	Agrupamento de Escolas de Santo António, Barreiro	3
121265	Lisboa	Setúbal	Palmela	Agrupamento de Escolas José Saramago, Palmela	2
170859	Lisboa	Setúbal	Seixal	Agrupamento de Escolas Nun'Álvares, Seixal	3
170872	Lisboa	Setúbal	Seixal	Agrupamento de Escolas Pedro Eanes Lobato, Seixal	4
171037	Lisboa	Setúbal	Setúbal	Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago, Setúbal	1
171189	Lisboa	Lisboa	Lisboa	Agrupamento de Escolas das Olaias, Lisboa	3
171890	Lisboa	Lisboa	Sintra	Agrupamento de Escolas Visconde de Juromenha, Sintra	2
151269	Norte	Guarda	Vila Nova de Foz Côa	Agrupamento de Escolas Ten. Coronel Adão Carrapatoso, V.N. de Foz Côa	4
151191	Norte	Bragança	Mogadouro	Agrupamento de Escolas de Mogadouro	4
151208	Norte	Bragança	Freixo de Espada à Cinta	Agrupamento de Escolas de Freixo de Espada à Cinta	4
150198	Norte	Porto	Baião	Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião	3
151520	Norte	Porto	Felgueiras	Agrupamento de Escolas D. Manuel de Faria e Sousa, Felgueiras	3
151956	Norte	Porto	Gondomar	Agrupamento de Escolas Santa Bárbara, Gondomar	1
151970	Norte	Porto	Gondomar	Agrupamento de Escolas de Valbom, Gondomar	4
152018	Norte	Porto	Gondomar	Agrupamento de Escolas de São Pedro da Cova, Gondomar	3
152043	Norte	Porto	Maia	Agrupamento de Escolas de Pedrouços, Maia	1
150836	Norte	Porto	Marco de Canaveses	Agrupamento de Escolas de Marco de Canaveses	4
150733	Norte	Porto	Marco de Canaveses	Agrupamento de Escolas de Sande, Marco de Canaveses	3
152122	Norte	Porto	Matosinhos	Agrupamento de Escolas Professor Óscar Lopes, Matosinhos	1
150757	Norte	Porto	Matosinhos	Agrupamento de Escolas de Perafita, Matosinhos	1
152109	Norte	Porto	Matosinhos	Agrupamento de Escolas de Matosinhos	1
151488	Norte	Porto	Paços de Ferreira	Agrupamento de Escolas de Frazão, Paços de Ferreira	4
150770	Norte	Porto	Paredes	Agrupamento de Escolas de Cristelo, Paredes	3
151543	Norte	Porto	Paredes	Agrupamento de Escolas de Paredes	3
152572	Norte	Porto	Penafiel	Agrupamento de Escolas de Pinheiro, Penafiel	4
152195	Norte	Porto	Porto	Agrupamento de Escolas Manoel de Oliveira, Porto	3
152237	Norte	Porto	Porto	Agrupamento de Escolas António Nobre, Porto	1

#### Legenda

1 - Escolas que integraram o Programa TEIP no decurso do ano letivo 2006/07

3 - Escolas que integraram o Programa TEIP no decurso do ano letivo 2009/10

2 - Escolas que integraram o Programa TEIP no início do ano letivo 2009/10

4 - Escolas que integraram o Programa TEIP no decurso do ano letivo 2012/13

(\*JO AE da Baixa da Banheira, Vale da Amoreira, resulta da fusão do AE Vale da Amoreira e da Escola Secundária Baixa da Banheira, ambos UO TEIP, tendo a primeira UO integrada o programa na fase 1 e a segunda na fase 3.

Figura 12-Unidade Orgânica TEIP-AENA

## Anexo II

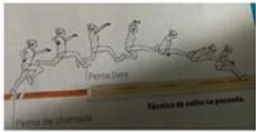
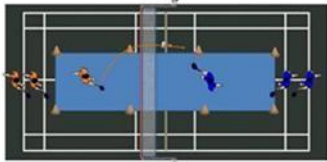

### Modelos dos Planos de Aulas (2ºCiclo/3ºCiclo e Secundário)



MEEFEBS			
Professor estagiário: Pedro Almeida			
Turma: 6ªI			
Horário: 9:15-/11:10		Duração: 100 minutos	
Data: 19/2/2025	Local: pavilhão da escola	Alunos: 27	Aula nº: 57 e 58

Objetivo da aula   Matérias	Material Necessário
Aula de atletismo e badminton – a respeito do atletismo ira ser abordado o salto em comprimento sendo contextualiza a modalidade e progressão para o salto em comprimento. Depois no badminton tenta realizar jogos em que quem perde troca com o(s) suplente(s) - coloca um dos suplentes como árbitro.	Pinos, fita, colchões, raquetes e penas

Parte Inicial				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Corrida a volta do campo e aquecimento articular	<p>Ativação funcional; aumentar a temperatura corporal. preparação para a prática da atividade física.</p> <p>Pretende-se que os alunos ativem os grupos articulares e musculares mais solicitados na modalidade do futebol, por forma, a estarem preparados para realizarem qualquer tipo de exercício sem risco de contraírem lesão.</p>		<p>Aluno executa os exercícios com a postura corporal o mais correta possível e realiza o exercício no tempo exigido na tarefa.</p>	10
Parte Principal				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Progressão para o salto em comprimento	<p>Contextualiza a modalidade a respeito do atletismo a caracterizar correr, saltar ou lançar são os movimentos fundamentais que nos acompanham desde muito cedo, o atletismo é uma modalidade onde engloba este tipo de ações. Esta razão pela qual é uma modalidade muito completa e bastante praticada a nível mundial.</p> <p>Agora a respeito do salto em comprimento, o salto em comprimento é um tipo de salto horizontal objetivo passa por realizar o maior percurso horizontal possível em fase de aérea, após impulsão na tabua de chamada, para forma correta do salto e fundamental que se entenda as suas fases corridas de balanço, chamada e suspensão ou voo e por fim a receção.</p> <p>Corrida de balanço-utiliza a técnica da corrida de velocidade, aumenta progressivamente a velocidade até atingires um ponto máximo na aproximação da tabua de chamada;</p> <p>Chamada- deve ser feita pouco antes da linha de chamada, efetua com a perna de chamada uma ligeira flexão</p>		<p>professor circula e dá feedback sobre as componentes críticas das fases dos saltos. O professor deve circula e corrige os erros, incentiva e elogia. professor reforça positivamente.</p> <p>(progressão para o salto em comprimento: contextualiza a modalidade; 2 saltos preparatórios e depois outros dois a medir)</p>	40

	<p>e um apoio ativo e rápido na tabua de chamada de impulsão deve ser feita para frente para cima, com elevação da perna;</p> <p><b>Suspensão ou voo-</b> na 1 fase da suspensão, não inclines o tronco para trás nem para frente, manter a perna de chamada fletida durante quase toda suspensão, elevando-a em seguida para cima e para a frente, para preparar a fase de recepção.</p> <p><b>Exercício-</b> 1 parte, os alunos vão apenas treinar fase de corrida; 2 parte iram treinar fase de corrida, mas chamada será feita apenas pisar um colchão pequeno e depois seguir em frente sair pela esquerda; 3 parte utilizar tudo e vão saltar para os colchões; Por fim fazer 2 saltos preparatórios e depois outros dois saltos para medir;</p>			
Jogos entre alunos	<p>Os alunos estão dispostos ao longo do pavilhão em grupos de 2 alunos frente a frente com um volante (um de cada lado da rede). Realizam situação de jogo em espaço reduzido. Fazem uso dos batimentos anteriormente lecionados com o objetivo de colocar o volante onde o colega não o consiga alcançar. Jogos até aos 7 pontos. Quando o jogo termina saem do campo os 2 alunos e entram outros 2. Cada aluno tenta jogar o maior nº jogos com adversários diferentes. Os alunos que estão à espera para jogar estão a realizar/exercitar os vários batimentos no espaço junto aos campos.</p> <p>Os alunos que estão a disputar o jogo é que são responsáveis pela arbitragem.</p>		<p>jogos em que quem perde troca com o(s) suplente(s) - coloca um dos suplentes como árbitro. professor circula e dá feedback sobre as componentes críticas dos batimentos e regras de jogo. O professor deve circula e corrige os erros, incentiva e elogia. professor reforça positivamente.</p>	40
<b>Parte Final</b>				
<b>Descrição do exercício</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Organização visual</b>	<b>Instruções/Feedback</b>	<b>T</b>
Alongamentos	<p>Cada aluno irá fazer diversos alongamentos específicos para os membros inferiores e superiores, sendo eles exercícios de alongamentos e mobilidade que podem ajudar a manter a flexibilidade e a amplitude do movimento. E também, uma breve conversa sobre a aula ou dar feedback sobre a sessão que foi realizada, falar sobre as próximas sessões de aula</p>		<p>os alunos realizam os demais alongamentos bastante importantes para, por exemplo, prevenir lesões.</p>	10


*[Assinatura]*

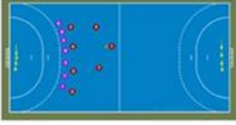


Figura 13-Modelo do Plano de Aulas para o 2ºCiclo

	Escola Secundária Dr. José Afonso e Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada		
	Tema: Andebol	Data: 6/11/2024	Local: E2 da Escola Secundária Dr. José Afonso
	Ano: 9ªA Nº alunos: 24	Nível de Ensino: introdutório e elementar	
	Nºaula:20	Professor-Sérgio Grosa Professor estagiário- Pedro Almeida	

Objetivos Gerais	Material
Aula de 50 minutos da temática de andebol: Sendo os objetivos foram planeados para melhorar e aperfeiçoar passes, receção e remate, tomada de decisões sendo em jogo formal ou exercícios de aperfeiçoamento para o jogo formal.	Cones 20
	Coletes 28
	Bolas Andebol 6

Parte Preparatória					
Exercício	Descrição do Exercício	Organização Visual - Desenho	Critérios de êxito	TP'	TT'
Corrida a volta do campo	Os alunos terão de correr à volta do campo por volta de mais ou menos cerca de 4 a 6 voltas sendo que durante essas mesmas voltas a escolha do professor ou dos alunos vão realizar exercícios de aquecimento articular;		Os alunos devem e conseguem realizar o mais rápido possível as voltas fazer os exercícios de aquecimento articular.	5	5


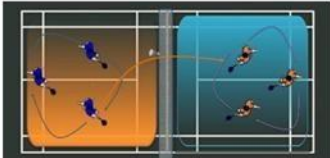
Parte Fundamental					
Exercício	Descrição do Exercício	Organização Visual - Desenho	Critérios de êxito	TP'	TT'
Jogo da bola ao capitão	<p>Neste exercício a turma será dividido em 2 equipas; O objetivo deste exercício é passar a bola ao capitão que está no local marcador pelos cones;</p> <p>Para se movimentarem, os alunos apenas podem dar 3 passos com a bola na mão e não poderão utilizar o drible;</p> <p>Assim que o aluno passa ao capitão e este receciona a bola com sucesso, quem efetuou o passe vai para local onde se encontra o capitão e é por sua vez o mesmo se torna o capitão;</p> <p>Cada passe com sucesso ao capitão corresponde a 1 ponto, ou seja, no final do jogo quem tiver mais pontos é a equipa vencedora.</p> <p>Variáveis:</p> <p>Só podem utilizar os tipos de passes que aprenderam nas sessões anteriores;</p> <p>Não podem passar ao mesmo colega do qual receberam a bola;</p> <p>Para fazer ponto, a posse de bola terá de ser efetuada por todos os membros da equipa.</p>		Os alunos conseguem efetuar o passe e a receção da bola, de modo a solucionar o ataque e passar a bola com sucesso ao capitão. No entanto, os alunos também devem efetuar a defesa Homem x Homem, de modo a tentar que a equipa adversária não solucione o ataque e, desta vez, não consiga passar a bola com sucesso ao capitão.	10	15

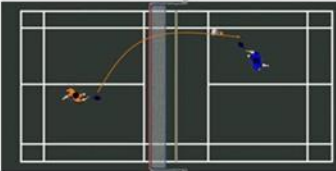

Jogo dos pinos	<p>Neste exercício chama se jogo dos pinos só que em vez de ter balizas vão ter pinos em lugar das balizas sendo que o objetivo do jogo é atingir os pinos vermelhos que estão no lugar das balizas;</p> <p>Para se movimentarem, os alunos só podem passar a bola uns outros e sendo que cada aluno só pode apenas dar 3 passos com a bola na mão e não poderão utilizar o drible neste exercício; assim que o aluno atinja o pino, contará como um golo; mas caso um aluno consegue derrubar os pinos todos conta golos, ou seja, cada pino e um golo; Antes da linha dos cones e que devem</p> <p>A equipa que tiver mais pinos derrubados ganha o jogo e no final do tempo será a equipa vencedora.</p> <p>Variáveis: Não podem usar drible e não podem entrar na área onde será a linha de 6 metros;</p>		Os alunos conseguem efetuar o passe e a receção da bola, de modo a arranjar vantagens numéricas para rematar contra o pino. No entanto, os alunos também devem efetuar a defesa Homem x Homem, de modo a tentar que a equipa adversária não solucione o ataque.	15	30
Jogo Formal 7x7	<p>Neste exercício haverá duas equipas de 7x7 enquanto as outras poderão e devem treinar salto de impulsão horizontal, flexões de braços entre outro teste que sendo possível realizar no local onde estamos enquanto estão em espera para entrar em jogo;</p>		<p>O aluno irá trabalhar as ações técnico e táticas do ataque e da defesa, bem como o passe e a finalização.</p> <p>Variáveis: Colocação em campo atenção processo ofensivo e defensivo</p>	15	45
<b>Parte Final</b>					
Descrição do Exercício	Descrição do Exercício	Organização Visual - Desenho	Crítérios de êxito	TP'	TT'
Alongamentos	<p>Cada aluno irá fazer diversos alongamentos específicos para os membros inferiores e superiores, sendo eles exercícios de alongamentos e mobilidade que podem ajudar a manter a flexibilidade e a amplitude do movimento. E também, uma breve conversa sobre a aula ou dar feedback sobre a sessão que foi realizada, falar sobre as próximas sessões de aula.</p>		Os alunos realizam os demais alongamentos bastante importantes para, por exemplo, prevenir lesões. Assim como o professor falar acerca do que aconteceu na sessão de aula.	5'	50'

  
Orientador Externo

Figura 14-Modelo do Planos de Aulas para o 3ºCiclo

Objetivo da aula   Matérias	Material Necessário
Matéria de Badminton, com domínio dos batimentos: Serviço comprido, Lob, Clear e Drive bem como situação de exercício critério e em situação de jogo.	Raquetes, volantes, postes e redes

Parte Inicial					
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual-desenho	Instruções/Feedback	T	TT'
<b>Corrida volta do campo</b>	Corrida contínua. exercícios de mobilização geral e específicos para da modalidade de badminton bem como ativação funcional e aumentar a temperatura corporal, preparação para a prática da atividade física, pretende-se que os alunos ativem os grupos articulares e musculares mais solicitados na modalidade por forma a estarem preparados para realizarem qualquer, tipo de exercício sem risco de contraírem lesão;		aluno executa os exercícios com a postura corporal o mais correta possível e realiza o exercícios pretendidos.	3	3
<b>Volta ao mundo</b>	Duas filas de cada lado do campo, um elemento no campo de cada lado, inicia a jogada com o serviço, após este o elemento passa pelo lado direito do campo para a fila do lado contrário e vão-se trocando batimentos até alguém falhar, mudando de lado do campo após cada batimento. Quando todos elementos estiverem rotinados com o jogo quem falhar sai fora do jogo até se ficar apenas com dois elementos onde podem realizar uma final até aos 5 pontos;		professor circula e dá feedback sobre as componentes críticas dos batimentos e regras de jogo. O professor deve circula e corrige os erros, incentiva e elogia. professor reforça positivamente. Variantes: Nº alunos nas respetivas filas;	2	5
Parte Principal					
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual-desenho	Instruções/Feedback	T	TT'

<p><b>Jogos em campo inteiro</b></p>	<p>Será feito 3 campos em que Os alunos estão dispostos ao longo do pavilhão em grupos de 2 alunos frente a frente com um volante (um de cada lado da rede). Realizam situação de jogo em espaço reduzido. Fazem uso dos batimentos anteriormente lecionados com o objetivo de colocar o volante onde o colega não o consiga alcançar. Jogos até aos 5 pontos. Quando o jogo termina saem do campo os 2 alunos e entram outros 2. Cada aluno tenta jogar o maior nº jogos com adversários diferentes. Os alunos que estão à espera para jogar estão a realizar/exercitar os vários batimentos no espaço junto aos campos. Os alunos que estão a disputar o jogo é que são responsáveis pela arbitragem.</p>		<p>professor circula e dá feedback sobre as componentes críticas dos batimentos e regras de jogo. O professor deve circula e corrige os erros, incentiva e elogia. professor reforça positivamente. Os alunos experimentarém diversos adversários para que possam evoluir e conhecer diferentes experiências dentro do jogo; Variantes: Reduzir nº pontos por jogo; Meter no início só serviço ou longo;</p>	<p>40</p>	<p>45</p>
<b>Parte Final</b>					
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual-desenho	Instruções/Feedback	T	TT'
<p><b>Alongamentos</b></p>	<p>Cada aluno irá fazer diversos alongamentos específicos para os membros inferiores e superiores, sendo eles exercícios de alongamentos e mobilidade que podem ajudar a manter a flexibilidade e a amplitude do movimento. E também, uma breve conversa sobre a aula ou dar feedback sobre a sessão que foi realizada, falar sobre as próximas sessões de aula.</p>		<p>Os alunos realizam os demais alongamentos bastante importantes para, por exemplo, prevenir lesões.</p>	<p>5</p>	<p>50</p>

  
Orientador Externo

Figura 15-Modelos dos Planos de Aulas do Secundário

### Anexo III

Gráficos do Questionário feito aos Professores

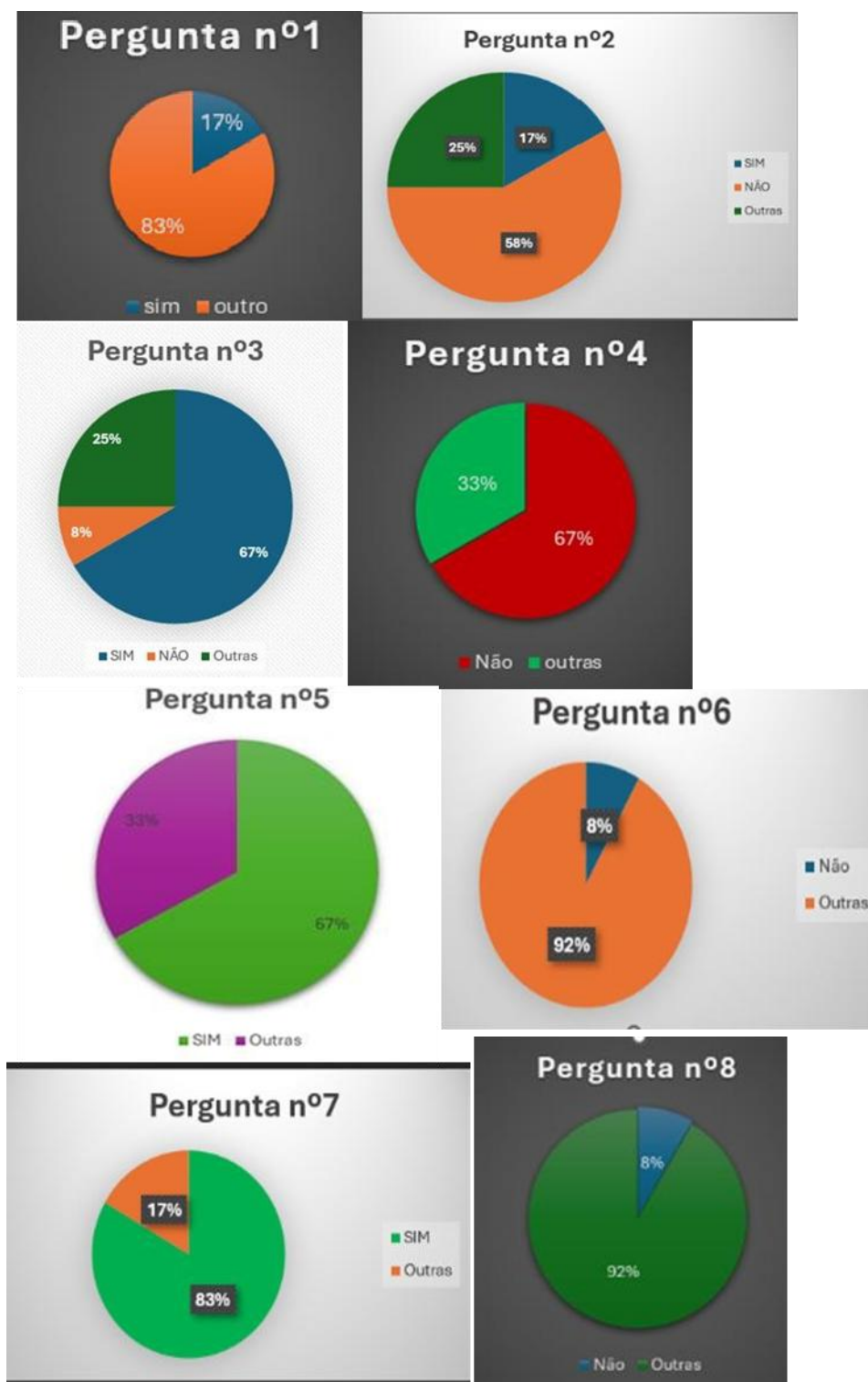


Figura 16-Gráficos do Questionário