***Campus* Universitário de Almada**

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

TÍTULO

A influência da pandemia na capacidade de resistência em crianças com idades compreendidas entre 8-10 anos no concelho de Torres Vedras

Hélder Alexandre da Silva Mesquita, n.º 58133

Relatório final

Orientador: Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Coorientador: Professora Sónia Delicado

Professor Marco Cerveira

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

2021/2022

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA

Instituto
PIAGET

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM
Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

Hélder Alexandre da Silva Mesquita,

Portador do Cartão de Cidadão n.º 12484995-4ZK9

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: A influência da Pedagogia Na Colaboração pais-escolas em crianças com idades compreendidas entre 9-10 anos no concelho de Torres Vedras

Concluído/a em 31/10/22,

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o _____ uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto X Acesso restrito ___

Acesso fechado ___ Acesso Embargado[1] ___ até ___/___/___

Email: Hmesquita@hotmail.com Contacto tlf: 963510775

Data: 31/10/2022

Assinatura: Hélder Mesquita

[1]Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

Instituto PIAGET

ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.

b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.

c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.

d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.

e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 31 / 10 / 2022

Assinatura: Hélder Mesquita

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Hélder Alexandre Silva Mesquita..... do Ciclo de Estudos de Mestrado em Educação Física no Ensino Básico Secundário no ano letivo de 202.1../202.2....

O seu autor declara que:

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

(ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.

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

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

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

..31.. de...outubro..... de 20.22..

Assinatura

ÍNDICE

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA III

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE VI

LISTA DE ABREVIATURAS XI

ÍNDICE DE FIGURAS XII

ÍNDICE DE TABELAS XII

ÍNDICE DE GRÁFICOS XIII

ÍNDICE DE QUADROS XIII

AGRADECIMENTOS XIV

RESUMO XVII

Palavras-Chave xvii

ABSTRACT 1

Keywords 1

1. INTRODUÇÃO 2

2. ASPETOS GERAIS DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA 4

2.1- Perfil do Aluno 4

2.2 - Definição de Expectativas Iniciais 4

2.3 - Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada 5

2.4 - Autorreflexão Inicial 5

3. ÁREA I - DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA 8

3.1 - Objetivos para esta dimensão 8

3.2 - Comportamentos desenvolvidos para alcançar os objetivos desta dimensão 9

3.3 - Caraterização do Agrupamento de Escolas Lourinhã 9

3.4 - Organização do Agrupamento de Escolas da Lourinhã 10

3.5 - Departamento de Expressões e Educação Física 12

3.6 - Caraterização da Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado 12

3.6.1. Recursos Espaciais da Disciplina de Educação Física 13

3.7 - Caraterização da Escola Dr. Afonso Rodrigues Pereira 13

3.7.1 - Recursos Espaciais da Disciplina de Educação Física 13

3.7.2 – Condicionalismos da Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira 14

3.8 - Recursos Temporais 14

3.9 - Rotação de Espaços - Gestão dos espaços – (7ºAno) 14

3.10 - Rotação de Espaços - Gestão dos espaços – (12ºAno) 15

3.11 - Recursos materiais 15

3.12 - Reflexões e condicionalismos acerca dos recursos da disciplina de EF 16

3.13 - Caracterização das turmas 17

3.14 - Estudo Sociométrico 18

3.15 - Reflexão Pessoal - Área 1 21

4. ÁREA II- DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM 22

4.1 - Enquadramento Geral do Processo de Planeamento 22

4.2 - Organização do Processo de Ensino e Aprendizagem 23

4.3 - Enquadramento do Planeamento no Agrupamento de Escolas da Lourinhã 23
4.4 - Plano Disciplinar de Educação Física 25
4.5 - Níveis de Planificação 26
4.6 - Modelo de Ensino – Ensino por Etapas 26
4.7- Planeamento Anual de Turma 27
4.8 - Planeamento a Curto Prazo: Plano de Aula 32
4.9 - Processo de Ensino 32
4.10 - Instrução 33
4.11 - Estratégias Utilizadas Durante as Aulas 34
4.12 - Estilos de Ensino 34
4.13 - Organização e Gestão 35
4.14 - Disciplina 36
4.15 - Clima Relacional 36
4.16 - Avaliação 37
4.17 - Avaliação Inicial (AVI) 38
4.18 - Avaliação Formativa (AVF) 42
4.19 - Avaliação Sumativa 43
4.20 - Autoavaliação 46
4.21 - Área II- Reflexão acerca do Desenvolvimento do Processo de Ensino e Aprendizagem 47

5. ÁREA III - DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE **47**
5.1 - Objetivos traçados para esta dimensão 47
5.2 - Comportamentos a Desenvolver para Alcançar os Objetivos desta Dimensão 48
5.3 - Documentos Orientadores do AEL e da disciplina de EF 48
5.4 - Plano Anual de Atividades do AEL 48
5.5 - Direção de Turma 49
5.6 - Participação em Atividades no Âmbito da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis (ESVS) 50
5.7 - Desporto Escolar 50
5.8 - Projeto de Inclusão do Skate como Modalidade do DE no AEL 52
5.9 - Coadjuvação do Desporto Escolar – Grupo de Voleibol 52
5.10 - Reflexão Pessoal - Área III 53

6. ÁREA IV - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA **54**
Introdução 56
Justificação do tema 57
Objetivos do Estudo 58
Hipóteses 58
Material e Métodos 59
Desenho de estudo 59
Amostra 59
Recolha de dados 59
Instrumento 59
Variáveis 60
Resultados 61
Caracterização da amostra 61
Discussão 67
Reflexão Final 68

7. CONCLUSÃO **70**

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **73**

9. ANEXOS 81

LISTA DE ABREVIATURAS

AE – Aprendizagens Essenciais

AECS – Atividade de Enriquecimento Curricular

AEL – Agrupamento Escola Lourinhã

AF – Atividade Física

APF – Aptidão Física

AVF – Avaliação Sumativa

AVI – Avaliação Inicial

AVS – Avaliação Sumativa

CNAPEF – Conselho Nacional de Associação de Profissionais de Educação Física

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento Educação Física

DGS – Direção Geral da Saúde

DT – Diretora Turma

EBDARP – Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira

EF – Educação Física

ESDJCD – Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado

ESVS – Estilo de Vida Saudável

GDEF – Grupo disciplinar Educação Física

GE – Grupo Equipa

GEF – Grupo Educação Física

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial da Saúde

PAA – Plano Anual Atividades

PDEF – Plano Disciplinar Educação Física

PES – Prática Ensino Supervisionada

PLP – Plano Longo Prazo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PT – Plano Turma

QE – Quadro Escola

QZP – Quadro Zona Pedagógica

SPEF – Sociedade Portuguesa de Educação Física

VO2 - Volume de Oxigênio Máximo

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Horário prática de ensino supervisionada 5
Figura 2 – Número de alunos do agrupamento AEL 10
Figura 3 – Organigrama agrupamento AEL 10
Figura 4 – Roulement Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira 14
Figura 5 – Roulement Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado 15
Figura 6 – Organização do Processo Ensino e Aprendizagem 23
Figura 7 - Plano curricular de EF 25
Figura 8 - Exemplo do Plano anual da Turma 7ºA 27
Figura 9 - Exemplo do Plano anual da Turma 12ºE 29
Figura 10 - Planeamento a médio prazo 7ºA 31
Figura 11 - Planeamento a médio prazo 12ºE 31
Figura 12 - Exemplo de plano de aula utilizado na PES 32
Figura 13 – Grelha de AVI por modadidades Voleibol e Futsal 38
Figura 14 - Grelha de AVI geral 39
Figura 15 - Grelha de AVI de aptidão física 40
Figura 16 - Protocolo de Avaliação inicial-Grelha de Classificações Geral 41
Figura 17 - Protocolo de Avaliação inicial – Exemplo de grelha de Observação das modalidades 41
Figura 18 - Exemplo da grelha de avaliação intercalar do 7ºA 42
Figura 19 - Exemplo da grelha de avaliação intercalar do 12ºE 43
Figura 20 - Critérios de Avaliação AEL – 7ºA 43
Figura 21 - Critérios de Avaliação AEL – 12ºE 44
Figura 22 - Exemplo da Grelhas de Avaliação Sumativa 7ºA 44
Figura 23 - Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa 12ºE 45
Figura 24 - Exemplo da Grelha de Autoavaliação 12ºE 46

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Planeamento fases e aspetos 22
Tabela 2 - Planeamento procedimentos a efetuar 22
Tabela 3 - Documentadores do Planeamento 24
Tabela 4 - áreas e níveis dos PNFS 24
Tabela 5 - Níveis de Planificação 26
Tabela 6 - Exemplo da grelha de planificação de Matérias ao longo dos períodos letivos 28
Tabela 7 - Exemplo da grelha de planificação dos conteúdos ao longo dos períodos letivos 30
Tabela 8 - Participação em atividades do PAA 49

Tabela 9 - Aprendizagens e ações do DT 50
Tabela 10 - Desporto Escolar do AEL 51
Tabela 11 - Proposta para implementação do Skate no AEL 52
Tabela 12 - Hipóteses do estudo 58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição percentual de casos em análise pelas escolas das freguesias de A-dos-Cunhados e Silveira 61
Gráfico 2 - Número de casos válidos em análise, distribuídos por ano de escolaridade (3º e 4º ano), género (masculino e feminino) e momentos de avaliação (1º e 2º Momento) 62
Gráfico 3 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos pelo momento de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 64
Gráfico 4 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos, por ano de escolaridade pelos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 65
Gráfico 5 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos, por ano de escolaridade e género pelos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 66

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Estatísticas descritivas dos percursos por ano de escolaridade, momento de avaliação e género 63
Quadro 2 - Distribuição dos percursos pelo momento de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 63
Quadro 3 - Distribuição dos percursos, por ano de escolaridade nos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 64
Quadro 4 - Distribuição dos percursos, por ano de escolaridade e género nos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia) 66

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha mulher *Tânia Carvalho* e à minha filha *Luísa Mesquita*, por toda a força, energia, demonstração de carinho que tiveram para comigo. Desde a minha inscrição no "*Curso Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário"* até ao términus do mesmo. Nos momentos mais atribulados foram os pilares que me protegeram e motivavam para continuar a remar e levar o meu "Barquinho" a bom porto. Foram as duas maiores forças que podia carregar comigo. Agradeço à Tânia, a ajuda a nível profissional, pelo conhecimento que tem acerca da docência em Educação Física. Ficarei grato para o resto da minha vida por todas as ajudas. Foi preciso uma enorme gestão, para que tudo desse certo, privando-me, muitas vezes, de estar com o que de melhor a vida meu deu, a minha Família.

Agradeço a toda comunidade educativa do AEL, em especial aos meus orientadores, Professores Sónia Delicado e Marco Cerveira, que me ajudaram no processo de integração e adaptação ao contexto real nas escolas. Agradeço a todos colegas do grupo disciplinar de EF pelas partilhas, estratégias e por me ajudarem a ser melhor todos os dias.

Agradeço ao meu supervisor de estágio, Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira, que me deu o privilégio de ser seu estagiário, e me ajudou com o seu conhecimento, experiência e confiança no meu trabalho em busca da excelência. Não vou nunca, esquecer a convenção internacional de Dança Tradicional Portuguesa, onde fui preletor em nome do meu grupo, e o professor entreviu defendendo o nosso estudo nas questões da mesa-redonda. Obrigado pelas experiências teóricas proporcionadas. Saio muito mais confiante para abraçar o meu sonho.

Agradeço ao meu grupo de trabalho, a que me juntei nos primeiros dias de aulas. Foram dois anos que vou recordar para sempre. Ficam as memórias, vivências e companheirismo deste fantástico grupo que levo para vida, Bruno Pereira, Catarina Ruivo, Pedro Ramos, Manuel Pereira e Mark Ribeiro, juntos conseguimos.

Agradeço a todos colegas de EF, que lecionam para a Associação de Melhoramentos de A-dos-Cunhados, pelos registos recolhidos nos testes FIT Escola. Só com trabalho em equipa se conseguiu esta grande amostra para a investigação. Estou grato ao Sr. Diretor do Departamento de Educação e Atividade Física da Camara Municipal de Torres Vedras, Rodrigo Ramalho, pela sua disponibilidade e interesse nesta investigação.

Quero ainda agradecer a toda a comunidade docente e não docente do instituto Piaget, por toda a disponibilidade.

"Sonhar e tornar os nossos sonhos realidade, assim seja, 20 anos depois"

(Hélder Mesquita)

RESUMO

Este relatório final é a última etapa do Mestrado em Ensino da educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, onde foram abordadas as seguintes Áreas: Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética; Área II - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Área III - Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade; e Área IV - Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida. Todas as áreas foram alvo de uma reflexão acerca do trabalho desenvolvido.

A PES foi realizada no AEL, uma instituição de ensino público que engloba as escolas em que acompanhei duas turmas, uma turma de décimo segundo ano na ESDJCD e uma de sétimo ano na EBDARP. Estas escolas tinham realidades completamente diferentes, a que me adaptei. A escola secundária situava-se na vila da Lourinhã sendo frequentada por alunos provenientes de todas as escolas básicas do concelho, enquanto a escola básica, se situava numa das extremidades do concelho, numa localidade muito pequena, onde o contexto socioeconómico é mais desfavorecido e há menores perspetivas dos alunos quanto à escola. Estas díspares realidades abriram horizontes quanto às diferenças existentes entre as escolas públicas portuguesas. O grupo de EF era estável, os recursos excelentes e favoráveis à prática desportiva. O ano letivo de 2021/2022 foi uma viragem porque surgiu na EBDARP o pavilhão. Esta estrutura, permitiu repensar a disciplina de EF quanto ao plano curricular. Foram revistos documentos estruturais e houve necessidade de construir um protocolo de AVI cujas bases ficaram para utilização futura. As planificações efetuadas tiveram em conta os PNEF, as AE, os documentos estruturais do grupo e os diferentes níveis de ensino (longo, médio e curto prazo) atendendo às caraterísticas específicas das turmas e dos alunos. Foram utilizadas diversas estratégias de aulas e estilos de ensino para chegar aos alunos e promover o sucesso. Houve um crescimento profissional e pessoal e grande envolvimento na comunidade educativa e em projetos que pudessem aumentar a proximidade dos alunos para com a escola.

A nível da investigação, efetuou-se um estudo envolvendo a APF e a variação da capacidade de resistência das crianças que frequentaram o 3º e 4º ano do 1º ciclo, entre os anos letivos 2020/2021 (pandemia) e 2021/2022 (retoma pós-pandemia) das escolas das freguesias de A-dos-Cunhados e Silveira, esperando que seja um contributo nesta área.

Palavras-Chave

Prática de Ensino Supervisionada; Planificação; Avaliação; Investigação-Ação.

ABSTRACT

This final report is the last stage of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, where the following Areas were addressed: Area I - Professional, Social and Ethical Dimension; Area II - Dimension of Teaching and Learning Development; Area III - Dimension of Participation in the School and Relationship with the Community; and Area IV - Dimension of Lifelong Professional Development. All areas were the subject of a reflection on the work developed.

The PES was carried out at AEL, a public education institution that encompasses the schools where I followed two classes, a twelfth-grade class at ESDJCD and a seventh-grade class at EBDARP. These schools had completely different realities, to which I adapted. The secondary school was in the village of Lourinhã and was attended by students from all the basic schools in the county, while the basic school was in a very small town, where the socio-economic context is more disadvantaged and there are lower student perspectives of school. These disparate realities opened horizons to the existing differences between Portuguese public schools. The physical education group was stable, the resources were excellent and favorable to sports practice. The 2021/2022 school year was a turning point because it was the beginning of the use of the pavilion in the basic school. That structure made it possible to rethink the physical education curricular plan. Structural documents were revised and there was a need to build an AVI protocol for future use. The plannings carried about national physical education programs, essential learnings, group's structural documents, different levels of education (long, medium, and short term) and the specific characteristics of classes and students. Various strategies and teaching styles were used to promote success. There was professional and personal growth and great involvement in the educational community and in projects that could increase the proximity of students to school.

In the research, the study involved the physical aptitude and the variation in the resistance capacity of children before and after the pandemic, who attended the 3rd and 4th year of schools in A dos Cunhados and Silveira, hoping that it will be a contribution in this area.

Keywords

Supervised Teaching Practice; Planning; Evaluation, Research-Action

1. INTRODUÇÃO

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) representa o culminar de um sonho para obter a habilitação profissional para o exercício da profissão docente. Foi desenvolvida em contato direto com a escola, proporcionando momentos de reflexão, adaptação e integração que permitiram desenvolver instrumentos e aprimorar competências. Representou um processo complexo e multidimensional, fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005).

Durante a PES houve contato com diversas situações impulsionaram o crescimento individual, o desenvolvimento de sentido critico e a construção de bases para o futuro. Os grandes objetivos delineados para esta fase, como: maximizar as capacidades e competências enquanto docente de EF; tomar consciência das diferentes facetas da profissão; e promover o sucesso dos alunos incutindo-lhes gosto pela disciplina e pela prática desportiva regular foram amplamente alcançados. Houve muitíssima evolução nas práticas pedagógicas e metodologias, agindo-se em prol da aprendizagem e inclusão dos discentes, tendo em conta a partilha de ideias com os todos os que me rodeavam. A vivência da escola, lugar da socialização prática, permite experienciar as diferentes dimensões que a profissão encerra, possibilitando, um 'fazer diferente (Seabra, Silva, & Resende, 2016).

Neste percurso, foram essenciais os conhecimentos acerca da hierarquia e organização escolar; estabelecer boas relações e um bom clima de trabalho; desenvolver uma boa relação com os membros da comunidade educativa; compreender a organização e operacionalização do processo de ensino e aprendizagem; conhecer os alunos das turmas que acompanhava, os seus interesses e particularidades; entender as especificidades da disciplina de EF no segundo, terceiro ciclo e ensino secundário; aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos em contexto académico, complementando-os com o material específico da disciplina durante todo o ano letivo; e refletir sobre a prática docente diariamente. Ser um bom professor de EF exige múltiplos saberes. O professor tem de dominar o conhecimento específico da sua área, o conhecimento didático, metodologias de ensino, e desenvolve habilidades sociais para lidar com os estudantes em sala de aula (Lopes &Lima, 2019; Tardif, 2002). A experiência enquanto docente de Atividades de Enriquecimento Curricular (AECS) ajudou a encarar com naturalidade os reajustamentos que vão surgindo. As reformulações tornam o professor mais experiente e mais preparado para os desafios diários. As AECS são um complemento curricular, algo que deixa o processo de ensino e aprendizagem mais rico e diversificado (Alves, 2017).

Este relatório reúne informações relativas à prática docente ao longo do ano letivo 2021/2022, resultantes do processo de formação individual que decorreu no Agrupamento de Escolas da Lourinhã (AEL) e do acompanhamento de duas turmas de diferentes ciclos, uma de terceiro ciclo (7ºAno) e outra do ensino secundário (12ºAno). Importa salientar que a PES decorreu em duas escolas diferentes, na EBDARP, onde acompanhei o sétimo A, e na ESDJCD onde acompanhei o décimo segundo E.

No que concerne à estrutura deste relatório, foram abordadas as seguintes Áreas: Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética; Área II - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Área III - Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade; e Área IV - Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Todas as áreas foram alvo de uma reflexão acerca do trabalho desenvolvido, efetuando-se, no fim do relatório uma conclusão final. Foram abordadas, primeiramente, as atividades de ensino e aprendizagem, seguiram-se as atividades de participação na escola e relação com a comunidade, terminando com o trabalho de investigação, no âmbito da aptidão física (APF) dos alunos do primeiro ciclo, ". A influência da pandemia na capacidade de resistência de crianças entre os 8 e os 10 anos do concelho de Torres Vedras".

A APF nas escolas começa a ter mais prevalência, pois, Portugal apresenta crianças com sobrepeso e obesidade nas escolas (Botelho, Aguiar, & Abrantes, 2013). Programas como o Fit Escola desenvolvem-se para combater o excesso de peso na população estudantil com prática de AF contínua. Torna-se importante estudar a real influência da pandemia nas crianças, cujo quotidiano foi afetado. Foi neste sentido, que se desenvolveu o estudo apresentado, envolvendo as crianças que frequentam o 3º e 4ºano das escolas das freguesias de A dos Cunhados e Silveira, esperando que seja um contributo nesta área.

2. Aspetos Gerais da Prática de Ensino Supervisionada

2.1- Perfil do Aluno

A vida tem caminhos sinuosos e a minha paixão pelo desporto assim tem sido. Sempre fui bom aluno a EF, mas afastei-me da escola muito cedo. Trabalhei durante quinze anos noutras áreas, mas mantive o gosto pelo desporto. Joguei futsal e treinei o clube da minha terra.

Tomei a decisão de começar a estudar e candidatar-me à Licenciatura em Desporto e Lazer na Escola Superior de Viana do Castelo (Melgaço). Terminei a licenciatura e iniciei a minha prática profissional trabalhando num ginásio em Torres Vedras. Após algum tempo neste ginásio, senti alguma instabilidade financeira e iniciei a lecionação de AECS.

Apaixonei-me pela área do ensino, ao longo do tempo. Senti-me impulsionado a evoluir nesta área, o que só seria possível com a frequência do Mestrado. Optei pela frequência do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Instituto Piaget de Almada pois, o horário permitia-me conciliar o trabalho com os estudos.

Estou a terminar este meu sonho que me vai permitir lecionar o segundo e terceiro ciclos e o ensino secundário. A lecionação de AECS, proporcionou-me experiência e fez com que sentisse mais confiança durante a PES. Dar aulas não era algo novo, pois já tinha competências na instrução de aulas, gestão de recursos, na planificação de matérias, nos reajustamentos à planificação, na forma de relacionamento com os alunos e na resolução de problemas em aula.

Tive de adaptar a minha ação às idades dos alunos. Senti algum nervosismo inicial, mas a minha autoconfiança, aumentou diariamente evoluindo a nível profissional e pessoal. Adquiri competências e sentindo-me preparado para desempenhar com profissionalismo a docência.

2.2 - Definição de Expectativas Iniciais

Enquanto estagiário, as espectativas iniciais eram muito elevadas, traçando-se dois grandíssimos objetivos a atingir durante o ano letivo: desenvolver e maximizar as capacidades e competências enquanto docente, estando, após a PES, preparado para assumir funções, consciente das diferentes facetas da profissão; e promover o sucesso dos alunos na EF, incutindo um estilo de vida ativo e o gosto pela prática desportiva regular.

Para alcançar estes objetivos dependia-se de muitos fatores subjacentes ao trabalho individual, entre eles, o estabelecimento de relações que propiciassem um bom clima de trabalho e entreajuda e facilitassem a formação.

A aprendizagem ocorre com mais facilidade em ambientes com bom clima. Numa primeira fase foi fundamental estabelecer uma boa relação com os docentes de EF, principalmente, com os mais envolvidos na PES e com a diretora de turma (DT) a acompanhar. Defini como objetivo criar um bom clima de trabalho, entreajuda e partilha com todos os que me envolviam. Partiu de mim a criação destas ligações, o que consegui.

Pretendia que o trabalho desenvolvido fosse reconhecido, por parte do grupo disciplinar de EF e da direção da escola, o que aconteceu. Houve abertura para algumas propostas e sugestões, o que foi gratificante, enquanto docente, e excelente para a EF enquanto disciplina do currículo.

2.3 - Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada

A PES decorreu durante o ano letivo 2021/2022, no AEL, tendo início a um de setembro de 2021 e términus em junho de 2022, após as reuniões de avaliação de terceiro período.

Houve acompanhamento e preparação do ano letivo logo no início, estando presente na reunião geral, na reunião de departamento e de grupo disciplinar. Durante os primeiros obtive conhecimento acerca da escola, do seu funcionamento e dos colegas de com que iria trabalhar.

A PES decorreu em duas escolas diferentes, acompanhando uma turma de 3º ciclo (7ºA) e outra de ensino secundário (12ºE). Na ESDJCD acompanhei também o trabalho da DT (12ºE) e os treinos do grupo-equipa de juvenis femininos do Desporto Escolar (DE).

Envolvi-me nas atividades propostas pelo Departamento de Educação Física (DEF) no Plano Anual de Atividades (PAA), nas atividades de escola e nos projetos complementares, sendo a intervenção supervisionada pelos elementos do grupo de EF.

Os professores envolvidos na minha PES foram: o professor titular do 7ºA, Marco Cerveira; a diretora de turma do 12ºE, professora Isabel David; a professora Carla Umbelino, responsável pelo grupo-equipa de desporto escolar; a orientadora cooperante, Sónia Delicado; e o orientador institucional, Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira.

Horário 2021/2022 - PES

TEMPOS	2ºFEIRA	3ºFEIRA	4ºFEIRA	5ºFEIRA	6ºFEIRA
10:15					
11:05	7ºA 100´´ Prof. Marco Cerveira		Direção de Turma 12ºE Prof. Isabel David	12ºE 100´´ Orientadora Prof. Sónia Delicado	Analise crítica com o Orientador Cooperante Prof. Sónia Delicado 12ºE
11:55					
12:00		12ºE 50´ Orientadora Prof. Sónia Delicado			
12:50					
13:00	Desporto Escolar Voleibol 50´ Prof. Carla Umbelino		Desporto Escolar Voleibol 100´´ Prof. Carla Umbelino		
13:50					
13:55	12ºE 50´ Orientadora Prof. Sónia Delicado			7ºA 50´´ Prof. Marco Cerveira	
14:45					
15:00					

Figura 1 - Horário prática de ensino supervisionada

2.4 - Autorreflexão Inicial

Pontos fortes

- Conhecimentos teóricos adquiridos no primeiro e segundo ano de mestrado.

- Experiência anterior na planificação de treinos (estágio na Licenciatura em Desporto e Lazer, no Clube de Futebol Gil Vicente, com atletas desde os 7 aos 15 anos.
- Experiência na lecionação de AECS, Natação e Escola Ativa aos alunos do 1º ciclo do concelho de Torres Vedras (Atividade Física,) e planificação destas atividades.
- Conhecimento da forma de funcionamento geral das escolas uma vez que desenvolvo a minha prática profissional no seu interior.
- Experiência em lidar com vários tipos de populações e com variadas faixas etárias pois, lecionei Hidroginástica, Natação, Treinos Funcional, Pilates e Treinos Individualizados em diferentes instituições.
- Conhecimentos acerca dos Programas de EF não só, da formação académica como também, das longas conversas entre amigos que são docentes.
- Facilidade no trabalho de equipa, na integração e na aprendizagem por observação.
- Ser bom ouvinte, organizado e preocupado com o trabalho a ser desenvolvido.
- Dedicar tempo à autorreflexão e pós-operacionalização das sessões de EF.

Pontos fracos

- Alguma inexperiência de lecionação a alunos da faixa etária dos 10 aos 18 anos.
- Alguma dificuldade na adaptação de termos técnicos da disciplina para alunos de ciclos superiores ao 1º ciclo, onde sempre lecionei AECS.
- Algumas dificuldades no posicionamento no espaço de aula e também no tom de voz quando existem muitos focos de intervenção (diferentes tarefas e estações).
- Alguma dificuldade a nível de feedbacks corretivos e da confirmação da adoção dos comportamentos por parte dos alunos.
- Intervenções nos comportamentos fora da tarefa. Quais aqueles em que deveria intervir e quais aqueles que deveria ignorar.

Oportunidades/possibilidades de melhoria

- Desenvolvimento de um trabalho produtivo com as turmas e com a equipa do DE de voleibol feminino, já que, havia experiência anterior como professor de AECS e na liderança de grupos. A PES irá possibilitar a aplicação da planificação, a lecionação, a identificação de situações de conflito e a criação da identidade profissional.
- Facilidade de planificação de treinos de DE e um consequente melhor trabalho com os atletas. O estágio no Futebol Clube Gil Vicente, e as várias turmas de treino funcional que liderei ajudaram na
- O facto de ser organizado, ajudou a conseguir gerir o tempo, de forma a levar a cabo, as minhas funções com rigor.
- Dedicar algum tempo à reflexão acerca das aulas e também ao estudo das diferentes matérias nucleares e matérias alternativas (mais habituais no ensino), estando mais preparado para a sua lecionação.

- Ir ultrapassando as minhas dificuldades iniciais em aula acerca do posicionamento e colocação de voz com a ajuda e colaboração dos professores titulares das turmas.
- Desenvolver o estágio em duas escolas diferentes preparou-me para lecionar em realidades diversas. Fez também com que a capacidade de adaptação a diversas em aula e na escola seja maior.

Ameaças ao seu desenvolvimento

- A maior dificuldade e ameaça à execução deste estágio, foi ser realizado em duas escolas diferentes, distando uma da outra cerca de 8 km. Foi passado muito tempo em deslocações, o que deixou menos tempo para me dedicar ao planeamento e menos tempo dentro nas escolas, o que seria fundamental para conhecer de início as suas realidades e o corpo docente.
- Lecionei AECS noutra escola básica que também fica distante das duas escolas de estágio, uma vez que a PES não é remunerada.
- Tive de me organizar muito bem para que conseguisse levar a cabo todas as tarefas e estar a par de todas as informações diferenciadas. ter conseguido ultrapassar esta grande dificuldade.
- Seria mais confortável ter estagiado só numa escola, num nível de ensino (3ºciclo ou ensino secundário) mas assim, estou mais preparado para o futuro.
- Deparei-me com a dificuldade relativa à quantidade de horas semanais da PES. O 12ºE tinha quatro aulas semanais de 50 minutos, o 7ºA três blocos semanais de 50 minutos e o DE envolvia também três treinos semanais. Acresciam ainda, as reuniões com a orientadora, com o professor titular do 7ºA e com a DT que acompanhei e as reuniões de departamento. Foi muito extenuante a conciliação de tudo.

3. Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética

Esta dimensão tem a ver com a forma como o docente desempenha a sua função em termos de valores, a maneira como se organiza, gere e promove o sucesso e a qualidade de ensino. Segundo (Cid,2002), o professor deve organizar e orientar da melhor forma o seu trabalho, promovendo um clima positivo, com situações que gerem interesse aos alunos. Deve envolver a comunidade escolar tendo em conta a sua cultura específica.

O professor deve construir nos alunos um sentido crítico, que os leve a refletir sobre as suas ideias (Alarcão, 2003). Muito do saber de um docente vem das experiências vivenciadas. Há que ter em conta o currículo para um ensino direcionado e eticamente correto.

O docente assume vastos papéis na escola, promove aprendizagens, é um comunicador, um interlocutor, é um exemplo para os seus alunos, medeia a comunicação com familiares, entre tantas outras funções. Atualmente a sociedade transfere para os professores, funções para as quais não foram preparados e que não estão diretamente relacionadas com a profissão (Melo, 2017). Não é fácil conseguir ser um bom professor, com conhecimentos técnicos e científicos acerca das matérias, que motive os alunos e promova a inclusão.

O professor de EF pretende que os seus alunos evoluam nas áreas que lhe dizem respeito. A EF permite o desenvolvimento em vários domínios, como a cooperação, a obtenção de prestígio dentro dos grupos e também a participação livre em ações conjuntas (Andrade, 2008). Pretende-se que os alunos reconheçam a importância da EF para a vida, envolvendo-os no processo de aprendizagem e motivando-os para a prática de exercício.

3.1 - Objetivos para esta dimensão

- Conseguir ensinar com sucesso, tendo em conta os documentos do AEL, o currículo da EF e os conhecimentos teóricos adquiridos.
- Desenvolver o sentido crítico ao longo ano letivo, e a capacidade de autorreflexão revendo e reajustando em prol de um ensino melhor.
- Partilhar pontos de vista com colegas mais experientes, fomentando a entreajuda.
- Contribuir ativamente para reflexão e melhoria de documentos do grupo de EF respeitando a política educativa do AEL.
- Promover uma disciplina de EF inclusiva, que valorize diferentes culturas, promova a inclusão e trabalhe para a aceitação de todos nos grupos de trabalho.
- Incluir todos os alunos nas atividades e maximizar as suas capacidades, tendo em conta os seus gostos, promovendo a identificação com a EF.
- Aumentar a autonomia dos discentes apresentando desafios que exijam o seu sentido crítico e estimulem a independência.
- Atuar de forma coerente nas variadas situações de aula, promovendo a entreajuda, cooperação, empenho, espírito de equipa e fairplay.
- Reconhecer a importância da profissão, os comportamentos e funções que lhe estão inerentes.

3.2 - Comportamentos desenvolvidos para alcançar os objetivos desta dimensão

- Consultar frequentemente manuais escolares, documentos de apoio, estudos de investigação e outros materiais teóricos que me capacitem para a docência.
- Criar momentos de autorreflexão, balanços com os alunos e reflexões com orientadores após as aulas lecionadas, para ver quais os pontos de melhoria.
- Apresentar tarefas cuja realização esteja ao cargo dos alunos (arrumação de material, colocação de material nas estações, arbitragem dos alunos, exercícios de aquecimento e alongamento).
- Disponibilizar tempo para esclarecimentos e assumir o papel de ouvinte e aconselhador.
- Observar aulas dos outros colegas e conseguir ter uma visão crítica sobre as mesmas.
- Utilizar linguagem técnica, e também acessível, para que se compreendam as mensagens com facilidade.
- Antecipar o planeamento das sessões, pensando as atividades, estações e gestão do tempo.
- Corrigir o desempenho mediante comunicação constante com os alunos (transmissão de feedback imediatos e ciclos de feedback)
- Conhecer o AEL, as escolas e as turmas que estão envolvidas na minha PES.

3.3 - Caraterização do Agrupamento de Escolas Lourinhã

A didática não se limita à aula, mas sim a elementos contextuais, condições físicas e materiais que fazem parte da escola e que influenciam práticas pedagógicas (Couto, 2016).

AEL foi criado em 2010 por Despacho de 1 de julho do Senhor Secretário de Estado da Educação. Foi criado no âmbito do processo de reordenamento da rede escolar (Resolução do Conselho de Ministros no 44/2010 - publicada no Diário da República 1º Série, de 14 de junho de 2010, tendo sido alterada a constituição do Agrupamento de Escolas e Jardins de Infância D. Joana de Castro, com a integração da Escola Secundária da Lourinhã (atual ESDJCD) que constitui a escola sede do Agrupamento. A designação da constituição deste último agrupamento foi também alterada para Agrupamento de Escolas da Lourinhã.

O AEL encontra-se localizado no concelho da Lourinhã, no centro litoral do país, na Região do Oeste. Esta zona tem uma forte ligação ao mar, ao turismo e à agricultura estando respetivamente associadas ao litoral e ao interior do concelho. O concelho tem bons acessos, que permitem maior proximidade a grandes centros, como Lisboa e Leiria.

É um concelho com riqueza geológica e paleontológica o que faz da Lourinhã, um ótimo local para residir. Tem-se constatado o aumento da população residente.

Do AEL, fazem parte a, a ESDJMCD (escola sede do AEL), a EBDARP (Miragaia), sete escolas do primeiro ciclo e quatro Jardins de Infância pertencentes à zona mais interior do concelho.

O AEL tem como atividade o ensino público, visando o desenvolvimento global e harmonioso do aluno, em colaboração com a família e articulação com a comunidade local.

A oferta educativa do AEL é vasta, indo desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário, passando pela formação modular. Esta oferta formativa é dirigida a uma população que vai desde as crianças até aos adultos e incluí o ensino diurno e noturno.

A nível do ensino secundário, a escola tem procurado aumentar a sua oferta educativa com abertura de todos os cursos científico-humanísticos e também com muitos cursos profissionais, entre os quais, o curso de Técnico de Desporto. Tem por isso, aumentado o número de alunos no ensino secundário que representa grande parte do total de alunos do AEL.

Nº Alunos no Agrupamento / Anos de Escolaridade 20/21												
Pré escolar	Básico									Secundário		
	1º ciclo				2º ciclo		3º ciclo			Científico-Humanísticos		
	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
	93	82	92	102	68	65	69	58	81	154	137	121
165	369				133		208			412		
1287												

Figura 2 – Número de alunos do agrupamento AEL

3.4 - Organização do Agrupamento de Escolas da Lourinhã

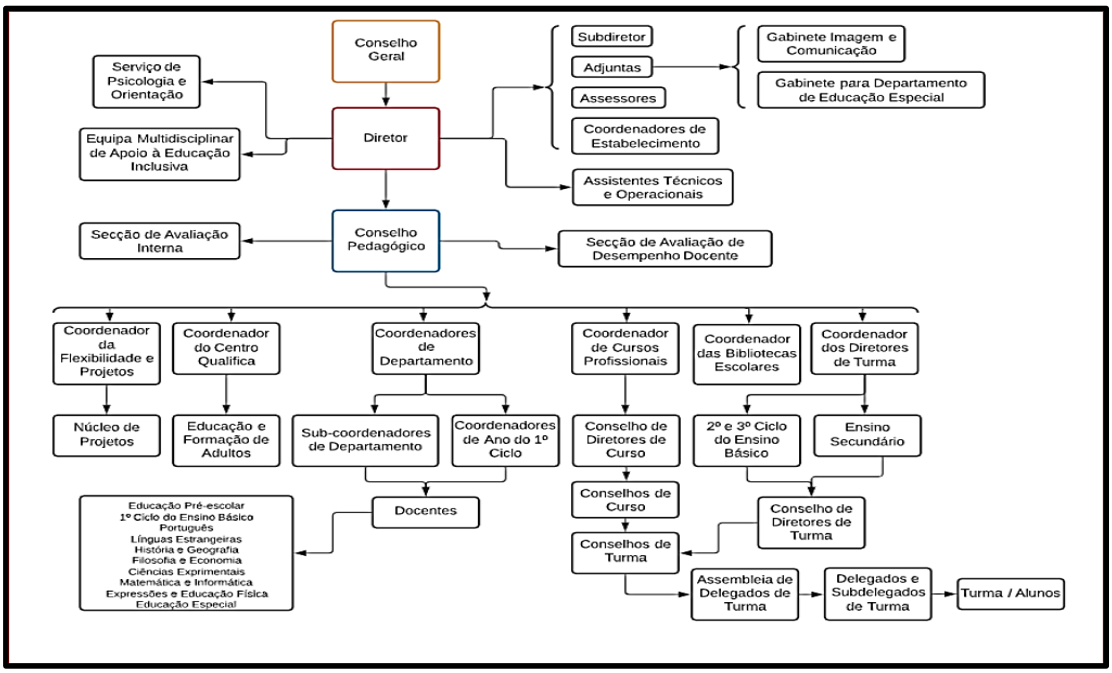


Figura 3 – Organigrama agrupamento AEL

A gestão e administração de escola são campos complexos que implicam a mobilização de conhecimentos e capacidades em diferentes áreas como, a política, a pedagogia ou a cultura. Procuram o desenvolvimento articulado, participado e comunitário, no interior e no exterior da

organização, e sobretudo, a prestação de um serviço público de educação que contribua para o desenvolvimento pessoal e comunitário (Vasconcelos; Bucha & Pinto,2021).

O conselho geral é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa. Compete-lhe: aprovar as regras do funcionamento da Escola, as decisões estratégicas e as aprovar as decisões de planeamento (PAA).

O conselho Pedagógico assegura a coordenação e supervisão pedagógica e orientação da vida educativa do agrupamento, nos domínios pedagógico e didático, de orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente.

O diretor dos estabelecimentos tem responsabilidade pela "prestação do serviço público de educação e pela gestão dos recursos públicos postos à sua disposição" (decreto-lei n.º 75/2008). O diretor coordena, organiza e gerência todas as atividades da escola, auxiliado pelo corpo de especialistas e técnicos, segundo as leis, regulamentos e determinações dos órgãos superiores e a necessidades da comunidade" (Libâneo, 2001, p. 214).

As estruturas de gestão intermédia (departamentos curriculares, grupos disciplinares, conselhos de turma, conselho de diretores de turma, coordenadores de ciclo, coordenadores de DE) colaboram com o conselho pedagógico e com a direção da escola, para o acompanhamento eficaz dos alunos, e promoção da qualidade educativa.

O coordenador dos diretores de turma é eleito entre os membros que constituem o conselho dos diretores de turma. Compete ao coordenador dos diretores de turma; coordenar a ação do conselho, dando o cumprimento às diretivas emanadas do conselho pedagógico; submeter, ao conselho pedagógico, as propostas do conselho; informar os diretores de turma acerca da documentação, meios e material necessários para a função; articular com os departamentos curriculares o desenvolvimento de conteúdos programáticos e objetivos de aprendizagem; cooperar com outras estruturas e serviços especializados na adoção de medidas pedagógicas destinadas a melhorar as aprendizagens; apresentar ao diretor um relatório crítico do trabalho desenvolvido, por ano letivo.

O conselho dos DT é constituído por todos os DT e compete-lhes; assegurar a articulação da ação dos DT, nas reuniões de avaliação, reuniões com os encarregados de educação(EE) e receção aos alunos; planificar as atividades e projetos a desenvolver, segundo as orientações do conselho pedagógico; dinamizar e coordenar a realização de projetos interdisciplinares das turmas; identificar e propor as necessidades de formação ao conselho pedagógico; dinamizar a interação entre a escola, família e comunidade em geral.

Os departamentos curriculares coordenam as atividades a desenvolver pelos docentes no domínio científico pedagógico, na aplicação dos planos curriculares e no acompanhamento das ofertas curriculares do agrupamento.

Os grupos disciplinares são constituídos segundo o grupo de recrutamento dos docentes que asseguram os conteúdos curriculares de determinada área/disciplina.

Os conselhos de turma são estruturas de apoio ao conselho pedagógico, incumbidos da organização, acompanhamento e avaliação das atividades a desenvolver com os alunos. São constituídos pelos professores da turma, delegado de turma ou o subdelegado, e dois representantes dos pais dos alunos da turma.

Enquanto estagiário estive presente nos conselhos de turma do 7ªA (Escola Básica Afonso Rodrigues Pereira) e do 12ºE (Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado).

3.5 - Departamento de Expressões e Educação Física

O departamento de expressões e EF era constituído por dezassete docentes. Reunia uma vez por mês e no final de cada período letivo.

O grupo disciplinar de EF fazia parte do departamento de Expressões e EF sendo constituído por onze docentes e um estagiário, perfazendo um total de doze elementos. Oito elementos do grupo exerciam funções na ESDJCD enquanto os restantes docentes, exerciam funções na EBARP. Não me incluindo, o grupo era constituído por sete elementos do sexo masculino e quatro do sexo feminino, entre estes, dez elementos possuíam habilitação para o terceiro ciclo e secundário, um elemento para o segundo ciclo. Seis elementos do grupo disciplinar de EF pertenciam ao quadro de escola (QE), três elementos ao quadro de zona pedagógica (QZP) e um professor era contratado.

Maioritariamente os horários do grupo disciplinar de EF pertenciam à ESDJCD, havendo um incremento do número de horas da disciplina nos últimos três anos, devido, à abertura do curso profissional de técnico de desporto. As especializações individuais eram muito variadas (Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica, Ténis), tal como, as estratégias no processo de ensino e aprendizagem. Esta diversidade era importante para o funcionamento do grupo, tanto nas aulas como no DE, resultando numa grande oferta de modalidades nos grupos equipa (GE) e variadas atividades no Plano anual (PAA) da disciplina de EF.

Ao longo do tempo o grupo produziu documentos estruturantes e materiais de apoio da disciplina, sendo estes restruturados sempre que necessário, especialmente no início do ano letivo.

3.6 - Caraterização da Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado

A ESDJCD é o edifício sede do AEL onde funcionava o ensino secundário desde o décimo ao décimo segundo ano, com cursos cientifico-humanísticos, cursos profissionais e cursos modulares (Centro Qualifica). A escola tem três blocos que se encontram interligados internamente, o bloco A, B e C. No primeiro bloco existe um corredor com salas de aula, o Centro Qualifica, o PBX (atendimento telefónico, papelaria e reprografia), o gabinete de diretores de turma, uma sala para atendimento aos EE, o gabinete da direção, as salas de apoio à direção e um gabinete de apoio à informática, existem também escadas que levam ao primeiro andar. No primeiro andar encontravam-se mais salas de aula, o auditório e a biblioteca escolar.

O bloco B englobava os serviços administrativos, o gabinete de psicologia, o pavilhão desportivo, os balneários, o gabinete de EF, a sala de professores, o refeitório com as respetivas mesas, o bar com um local com mesas onde os alunos conviviam e as casas de banho, para a última zona da escola, o bloco C, onde existem dois corredores de salas de aula.

3.6.1. Recursos Espaciais da Disciplina de Educação Física

O pavilhão desportivo encontrava-se no interior e no centro da escola. Tinha marcações de campos oficiais de futsal, andebol, basquetebol e voleibol. Era possível dividir o pavilhão em três campos reduzidos de voleibol, futsal, andebol e em nove campos de badminton, o que facilitava a diversificação de matérias nas aulas. Existiam materiais que permitiam todas essas formas de utilização.

Como não havia despensa, os materiais de maiores dimensões encontravam-se as zonas adjacentes ao campo. Os materiais de pequenas dimensões estavam nas duas pequenas dispensas que foram construídas debaixo das escadas.

No espaço exterior, encontravam-se zonas para a prática desportiva. Existia um campo com dimensões oficiais de andebol e futsal e que se podia transformar em dois campos reduzidos de basquetebol (quatro tabelas fixas), pista de atletismo em volta do campo, caixa de areia, um campo de ténis (rede colocada e fixa), e um minicampo com uma rede de ténis. As laterais do campo podiam ser utilizadas para minicampos. Existia uma zona lateral da escola com um minicampo de golfe. Estava ainda, marcado um circuito de orientação e esta na zona envolvente, também utilizada para efetuar lançamentos de atletismo.

3.7 - Caraterização da Escola Dr. Afonso Rodrigues Pereira

A EBDARP dista seis quilómetros e meio da escola sede e localizava-se em Miragaia, recebendo alunos desde o quinto até ao nono ano de escolaridade e alunos do primeiro ciclo da localidade de Miragaia. Em volta, existiam apenas algumas casas e campos de cultivo.

A EBARP tinha três zonas que se encontravam ligadas internamente. Na primeira zona da escola, existia um átrio onde se encontrava a papelaria, reprografia e secretaria, biblioteca escolar, casas de banho, gabinete de diretores de turma, gabinete de psicologia, sala de alunos com necessidades educativas especiais (NEE), gabinete de DT e sala de professores. Nesta zona, no primeiro, andar estava o auditório e corredores com salas de aula. Na segunda zona encontrava-se um corredor onde estavam os cacifos, a cantina, casas de banho e salas de aula. Ao fundo encontrava-se a terceira zona, o bar.

Na zona exterior existia um parque infantil, um minicampo de golfe, um telheiro, um anfiteatro, balneários, campo exterior e o pavilhão desportivo. A escola dispõe de um grande terreno em volta, utilizado para o corta-mato.

3.7.1 - Recursos Espaciais da Disciplina de Educação Física

O pavilhão desportivo encontrava-se numa das extremidades da escola e tinha marcações de futsal e andebol e quatro tabelas de basquetebol junto das linhas laterais, o que permitia fazer dois campos reduzidos de basquetebol. Nas zonas adjacentes ao campo do pavilhão encontravam-se os materiais de maiores dimensões. Todos os outros materiais são guardados no gabinete de EF que está entre os balneários. O pavilhão nasceu da reestruturação de um telheiro, onde a chuva se acumulava e impossibilitava a prática desportiva. Foi o primeiro ano em que se lecionaram desportos de interior tal como a ginástica ou o badminton.

O campo exterior tem marcações para a prática de futsal, andebol e basquetebol, estando vedado. À sua volta existem bancadas.

Os balneários para ambas as estruturas são exteriores. Existiam balneários masculinos e balneários femininos. A dividir os balneários estava o gabinete de EF, onde se guardava o material para as aulas e havia um local para a auxiliar educativa que apoia a atividade letiva. Não existia zona externa para a prática de atletismo utilizando-se o espaço em volta da escola para treinar a modalidade. Existia ainda, o minicampo de golfe utilizado para o desporto escolar.

3.7.2 – Condicionalismos da Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira

ABDARP não possuía caixa de areia, nem um local adequado para lecionar a matéria de Atletismo. Os docentes faziam uma abordagem a esta matéria no espaço em volta da escola. Foi o primeiro ano em que o pavilhão funcionou na EBDARP. Os docentes estiveram em fase de experimentação e adaptação às novas condições, que lhes permitem abordar um maior número de matérias e adequar a sua ação às diretrizes dos PNEF e das Aprendizagens Essenciais (AE).

3.8 - Recursos Temporais

No AEL cada aula de EF tinha a duração de 50 minutos.

- Turma do 7ºA – três aulas semanais divididas em dois blocos (100´+50´)
- Turma do 12ºE – quatro aulas semanais divididas em três blocos (100´+50´+50´)

A existência de quatro aulas de cinquenta minutos na EF no 12º Ano de escolaridade advém da oferta de escola que foi atribuída à disciplina de EF.

3.9 - Rotação de Espaços - Gestão dos espaços – (7ºAno)

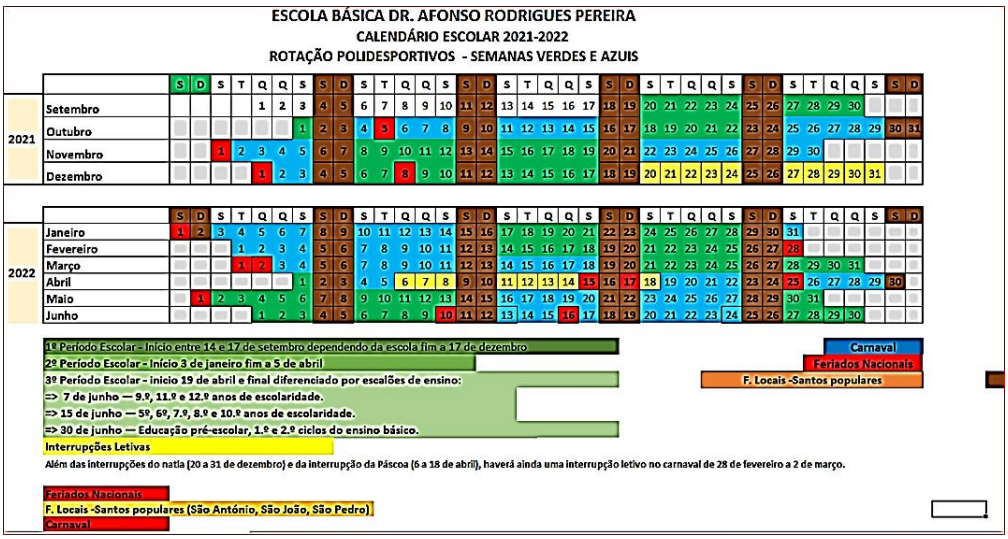
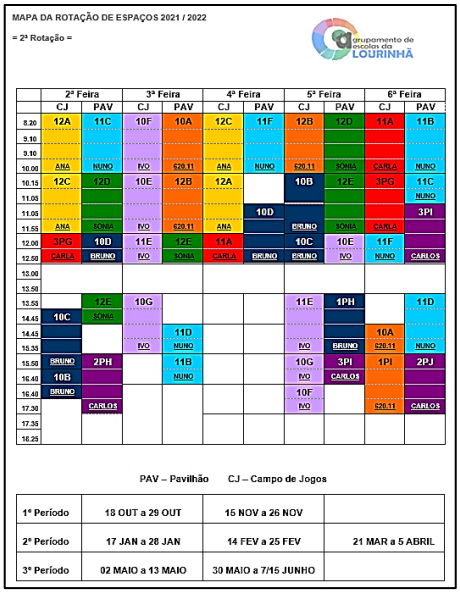


Figura 4 – Roulement Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira

A rotação de espaços efetuava-se de duas em duas semanas. As semanas no exterior correspondiam às semanas verdes e as semanas no interior às semanas azuis. Só tinham aulas duas turmas em simultâneo. Com o mau tempo, as duas turmas dividiam o pavilhão.

O mapa de rotações funcionava juntamente com um horário, onde estava definido, quem começava no exterior e no interior. A gestão de espaços era feita com muita facilidade.

3.10 - Rotação de Espaços - Gestão dos espaços – (12ºAno)



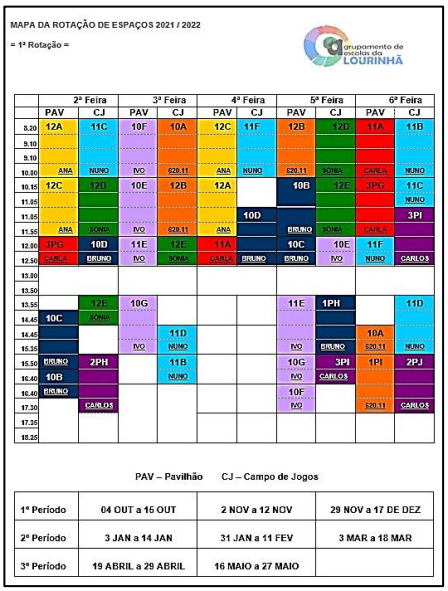


Figura 5 – Roulement Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado

A rotação de espaços efetuava-se de duas em duas semanas, alternando-se entre espaço interior e exterior. Com o mau tempo, o espaço do pavilhão dividia-se, trabalhando duas turmas em simultâneo. O primeiro espaço a utilizar por cada docente estava colocado no horário. Era possível saber o início e o final de cada ciclo de rotações consultando a grelha abaixo do horário apresentado.

3.11 - Recursos materiais

O AEL dispunha de um vasto número de materiais para as aulas de EF, que permitia lecionar todas as modalidades nucleares e quase todas as modalidades alternativas. Os materiais existentes ampliavam o leque de possibilidades do docente podendo-se efetuar exercícios com materiais para todos os alunos, variadíssimos circuitos e estações. Podiam efetuar aulas multimatérias sem que os recursos materiais fossem um problema.

3.12 - Reflexões e condicionalismos acerca dos recursos da disciplina de EF

O professor reduz a imprevisibilidade se efetuar a gestão dos recursos previamente e a sequência de realização das tarefas. Tal irá permitir o tempo de aprendizagem, e potenciar o processo de ensino. Para isto, é essencial que determinadas informações sejam inseridas no planeamento, tal como os objetivos ou seja o que ensinar, as estratégias ou seja como ensinar e ainda a gestão dos recursos humanos, do tempo, do material e dos espaços (Januário, 2017).

Foi neste sentido que se efetuou uma abordagem aos recursos disponíveis para a prática da EF, sabendo que além de o AEL possuía boas condições, e que estas têm melhorado ao longo dos anos.

Os recursos materiais permitiam planear as mais diversificadas aulas, nos espaços exteriores e interiores. Os recursos temporais permitiam um trabalho consistente com os alunos. Todas as turmas tinham três aulas semanais com exceção do primeiro e segundo ano do ensino profissional que tinha apenas duas aulas. O décimo segundo ano tinha quatro aulas semanais, o que foi gratificante pelo relacionamento estabelecido, consolidação de conteúdos e evolução dos alunos. Seria bom que as três aulas funcionassem em dias separados preconizando-se os princípios do PNEF.

Existia uma boa gestão dos recursos espaciais. Os horários eram feitos pensando na especificidade da disciplina de EF, não podendo haver mais de duas aulas em simultâneo. É de referir que o pavilhão na EBDARP permitiu um pensamento mais uníssono em relação às matérias a abordar nos diferentes anos. Foi um momento de viragem após a frustração da escola ser construída sem pavilhão. Foi um ano de adaptação em termos de espaços, de lecionação de matérias e também de ajustamento a uma realidade pós-covid-19. Os espaços onde se leciona EF estavam cuidados, apenas a apontar o facto de o campo da ESJCD ser em asfalto e ter pouca drenagem. Um aspeto negativo em ambas as escolas eram os balneários. Na ESDJCD havia apenas balneários, junto ao pavilhão interior. O mesmo espaço era utilizado pelas turmas que se encontram no interior e exterior.

Na EBDARP os balneários exteriores serviam de apoio ao pavilhão e ao campo exterior. Em dias de mau tempo, os alunos passavam pelo exterior até chegarem ao local onde decorria a aula.

No que respeita a recursos humanos, o surgimento do curso profissional de técnico de desporto aumentou o número de professores do Grupo de Educação Física (GEF). Grande parte das aulas dos cursos profissionais de desporto eram lecionadas no pavilhão do Clube de Hóquei, libertando o pavilhão da escola para as restantes turmas, o que beneficiou os horários de alunos e professores.

O trabalho desenvolvido ao longo dos anos fez com que a disciplina de EF seja reconhecida no AEL. Ainda existem casos de atrasos dos alunos por estarem mais tempo na aula anterior ou por estarem em avaliação, mas estas situações são cada vez menos.

Este ano letivo começou com condicionamentos sanitários devido à pandemia da COVID-19. A utilização de máscara prolongou-se até ao terceiro período, sendo a mesma retirada em situação de exercício, caso fosse da vontade dos discentes.

Toda a envolvência da escola e os recursos da disciplina, ajudaram na consecução da PES.

3.13 - Caracterização das turmas

Com as caraterizações das turmas pretende-se ter conhecimento acerca das caraterísticas dos alunos. Segundo (Lopes, 2016), estes dados podem mostrar aos professores alguns problemas no grupo-turma, a nível familiar ou socioeconómico. Conhecendo os alunos efetuam-se intervenções mais conscientes. A mesma autora (Lopes, 2016), diz ser importante querer saber mais sobre os discentes, sobre o seu percurso escolar, solicitando informações a colegas e aos EE.

Para caraterizar as turmas, foram recolhidas informações junto dos DT e professores de EF. Efetuou-se também um questionário através do classroom que recolheu dados gerais, gostos pessoais e informações acerca estilo de vida saudável.

Turma 7ºA – Para a caraterização desta turma tive informações acerca de todos alunos nos dados gerais. Três alunos não responderam ao questionário do classroom, apesar da insistência durante o no letivo. A turma era composta por vinte e cinco alunos, alunos, dos quais, sete eram raparigas e dezoito eram rapazes. As idades dos alunos variavam entre os treze e os dezassete anos.

Considerações Gerais acerca do questionário do 12ºE

- A disciplina preferida dos alunos era a EF existindo gosto pela prática desportiva.
- Alguns alunos não querem prosseguir estudos, havendo necessidade de sensibilizar a turma para a importância da vida escolar no seu futuro.
- A turma referiu ter maior gosto por desportos coletivos (falta de contato com as outras modalidades).
- Notou-se preferência por atividades sedentárias para ocupação de tempos livres. A grande maioria da turma não frequenta DE nem outra modalidade fora da escola.
- A maioria dos alunos referiu que tomava o pequeno-almoço (4 alunos não tomam pequeno-almoço)
- A inclusão de fruta na alimentação, é menos habitual do que a inclusão de legumes.
- A maioria dos alunos referiu fazer mais de quatro refeições por dia, mas seria importante fazerem um maior número de refeições.
- Os alunos passavam muito tempo sentados por causa da vida escolar. É importante a sensibilização para praticarem desporto e serem ativos nos tempos livres.
- Existia um aluno que referiu ter hábitos tabagísticos sendo importante a consciencialização dos efeitos negativos para o organismo do tabaco, álcool e drogas.
- A maior parte da turma achava que devia alterar o seu estilo de vida (59%) mas nem todos os alunos percebiam a importância de um estilo de vida saudável e ativo para a sua saúde (vida ativa, exercício físico, alimentação saudável e descanso adequando).

Turma 12ºE – Para a caraterização desta turma recorri a dados fornecidos pela DT, pela professora de EF e ao questionário efetuado através do classroom. Foram recolhidos dados de todos os alunos.
A turma do 12ºE era uma turma de Línguas e Humanidades de prosseguimento de estudos, composta por vinte e dois alunos, dos quais catorze eram raparigas e oito eram rapazes. As idades variam entre os dezanove e os dezasseis anos.

Considerações Gerais acerca do questionário do 12ºE

- A disciplina preferida dos alunos era História A. A EF aparece como segunda preferência a par do inglês. Era expetável por ser uma turma de Línguas e Humanidades de 12ºAno, em que os alunos já escolheram a área que pretendem seguir.
- Alguns alunos, apesar de estarem no 12º ano referiram, não quererem prosseguir estudos.
- A preferência da turma em termos de modalidades era o basquetebol.
- Notou-se preferência por atividades sedentárias para ocuparem os tempos livres. Ninguém frequentava o DE devido aos horários. Alguns alunos frequentavam o ginásio.
- Todos os alunos tomavam o pequeno-almoço, a sua grande maioria incluía fruta e legumes nas refeições do dia a dia e faziam mais de quatro refeições por dia. Face a isto, seria importante consolidar os hábitos existentes e consciencializar quem ainda tem hábitos menos adequados.
- Os alunos passavam muito tempo sentados por causa da vida escolar. Há que sensibilizar para a importância de praticarem desporto e serem ativos nos tempos livres.
- Consciencialização dos efeitos negativos para o organismo do tabaco, álcool e drogas (dois alunos referiram ter hábitos tabagísticos).
- Existem dois alunos que referiram ter hábitos tabagísticos sendo importante a consciencialização para os efeitos negativos para o organismo do tabaco, álcool e drogas
- A maior parte da turma acha que deve alterar o seu estilo de vida e tornar-se mais ativo.

3.14 - Estudo Sociométrico

As relações interpessoais influenciam o desenvolvimento do aluno, dando-lhe a capacidade de intervenção, cooperação e entreajuda na relação que estabelece com os outros (Caride et al., 2015).
A sociometria é uma ciência que mede os comportamentos sociais no interior de grupos restritos. As técnicas de avaliação sociométricas visam estudar as características psicossociais dos grupos pela aplicação de testes. Proporcionam a descoberta de indicadores que garantam uma organização mais eficaz na intervenção pedagógica. A disciplina de EF tem um potencial educativo extraordinário, de formação pessoal e social (Rosado, 1998). O professor de EF tem nos testes sociométricos uma ferramenta importante para ajuda na organização grupos de trabalho, diminuição de atritos, inclusão de alunos e melhoria das relações da turma.

Resultados dos testes sociométricos - Turma 7ºA:

Alunos mais populares: nº 11 com (sete nomeações), nº 4 (seis nomeações), nº 9 (seis nomeações) e o nº 10 (seis nomeações). O nº 13, nº 19, nº 20 e nº 8 tiveram a preferência de ninguém.

Alunos menos populares: nº 20 com (dezasseis nomeações) e o nº 17 (doze nomeações). Os alunos nº 3, nº 7, nº 9, nº 10, nº 11, nº 15, nº 18, nº 21, nº 24 e nº 25 não foram referidos por ninguém.

Resultados dos testes sociométricos - Turma 7ºA Turma 12ºE:

Alunos mais populares: nº8 com (oito nomeações), nº 13 (seis nomeações), nº 6 (seis nomeações) e nº 4 (seis nomeações). As alunas nº 3, nº 8, mº 17 e o nº 20 não foram escolhidos por ninguém. Havia três elementos isolados, nº 10, nº 21 e nº 23.

Alunos menos populares: nº 22 com (dezoito nomeações), o nº 21 (treze nomeações) e o nº 14 (dez nomeações). Quase todas as escolhas apontavam para os mesmos alunos sendo necessário ter atenção à formação de grupos.

3.15 - Reflexão Pessoal - Área 1

Desde o início do ano letivo que procurei ser organizado e manter um bom relacionamento com todos os colegas para poder evoluir profissionalmente, pessoalmente e alcançar os objetivos a que me propus nesta dimensão. Consegui uma integração plena e desenvolvi uma relação próxima com todos os elementos que trabalharam comigo.

O primeiro passo foi conhecer o AEL, os seus documentos orientadores, modo de funcionamento e a comunidade educativa. Não foi tarefa fácil, acompanhar duas turmas em escolas diferentes, distantes uma da outra e ter um horário de laboral após o estágio. Parecia passar pouco tempo em cada escola e não pertencer a nenhuma delas. As duas escolas tinham realidades dispares, tal como as turmas que acompanhei.

Numa escola, a ESDJCD, tinha uma turma com objetivo de prosseguir estudos. Alunos atentos, empenhados nas tarefas, mas condicionados pela pandemia e pela falta de autonomia e consciência motora decorrente desses anos. Na outra escola, na EBARP, tinha uma turma pouco interessada na vida escolar, com comportamentos infantis e por vezes, fora da tarefa, mas com gosto pela EF.

Com o decorrer do tempo, adaptei-me às duas realidades e desenvolvi uma relação próxima com os alunos. Consegui ter uma visão mais ampla acerca das escolas e sinto-me preparado para encarar diferentes realidades. Com a observação de outros colegas melhorei o meu sentido crítico. Ver e ouvir os outros é sem dúvida um grande método de aprendizagem.

Tal como refere a literatura, a lecionação da disciplina de EF exige três tarefas cruciais, que são as tarefas de preparação, de realização e de análise e avaliação (Quina, 2009). Planifiquei atempadamente os documentos essenciais preparando-me para as aulas. Aumentei os conhecimentos teóricos, consultando manuais da disciplina, artigos e documentos de apoio. Os manuais escolares "Fairplay" adotados pela escola foram uma grande ajuda.

Os professores titulares das turmas apoiaram-me, deram-me autonomia para entrevir nas aulas com a realização de pequenas tarefas até chegar a ser responsável pela planificação de toda a aula. A intervenção letiva dos professores titulares foi muito diferente, cada um adaptado à sua realidade. Ao longo do ano, senti-me a evoluir na instrução, organização e na gestão do tempo de aula.

O feedback tem a função motivadora, de reforço e de motivação Mota (1989). Houve uma grande evolução a nível do feedback corretivo, sendo assertivo, conseguindo-me centrar nas dificuldades e verificando os ciclos de feedback.

Fui pontual, assíduo, tive espírito de iniciativa e fui cooperante. Procurei ser justo, cordial, critico para comigo, reflexivo e atento ao que me rodeia. Incluí todos os alunos nas tarefas, preocupei-me com os alunos com NEE (especialmente no 7ºA), preparei exercícios com diferentes níveis, organizei grupos e equipas previamente, para uma maior autonomia e sucesso. Consegui evoluir e progredir em termos profissionais, sociais e éticos.

Esforcei-me por ser um bom exemplo para os meus alunos alcançando todos os objetivos a que me propus nesta área.

4. Área II- Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

4.1 - Enquadramento Geral do Processo de Planeamento

O desenvolvimento do ensino e aprendizagem depende de um planeamento bem estruturado, de um desenvolvimento consciente e adequado, de uma avaliação criteriosa e de reflexões acerca de todo o processo. O planeamento permite ao professor selecionar e ordenar os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em atenção as condições envolventes disponíveis e também as condições temporais" Bento (1987). O planeamento envolve um trabalho prévio e é um processo contínuo que pretende o sucesso dos discentes.

Para organizar a ação, efetuou-se uma estruturação acerca das fases e aspetos a ter em conta no planeamento e também nos procedimentos a efetuar.

Os momentos antes, durante e após o planeamento são as dimensões mais preponderantes para um professor no processo ensino-aprendizagem. O antes está associado à dimensão do planeamento, o durante remete para a dimensão da condução e o após para a dimensão da avaliação.

Tabela 1 - Planeamento fases e aspetos

Fases e Aspetos do Planeamento:
• Conhecer e caraterizar a escola, o meio envolvente e a comunidade educativa.
• Caraterizar os recursos humanos, materiais e espaciais disponíveis para lecionação da EF.
• Efetuar a caraterização das turmas para adequação da planificação às suas especificidades.
• Conhecer os documentos fundamentais do AEL, onde poderei conhecer as suas diretrizes.
• Efetuar o planeamento anual (PAA) da EF para as duas turmas cumprindo as diretrizes do agrupamento, as orientações do currículo e indo de encontro das características das turmas.
• Efetuar as planificações das aulas tendo em conta o plano anual estipulado. Reformular os documentos acima descritos para melhoria da evolução dos alunos.

Tabela 2 - Planeamento procedimentos a efetuar

Procedimentos para efetuar o planeamento
• Conhecer e estudar os documentos estruturais do AEL;
• Recolher dados juntos dos diretores de turma e dos professores titulares para efetuar as caraterizações das turmas;
• Ter conhecimento do PAA do AEL, especialmente da EF e das suas calendarizações durante o decorrer do ano.
• Executar o planeamento para as diferentes turmas tendo em conta os dados recolhidos
• Efetuar os planos de aula atempadamente e refletir após a sua execução.
• Efetuar reflexões conjuntas com os professores titulares o orientador cooperante verificando a necessidade de reajustamentos.

4.2 - Organização do Processo de Ensino e Aprendizagem

Existem dois elementos essenciais em toda a organização do processo de ensino e aprendizagem, o aluno e o professor. É à sua volta que gira toda a ação.

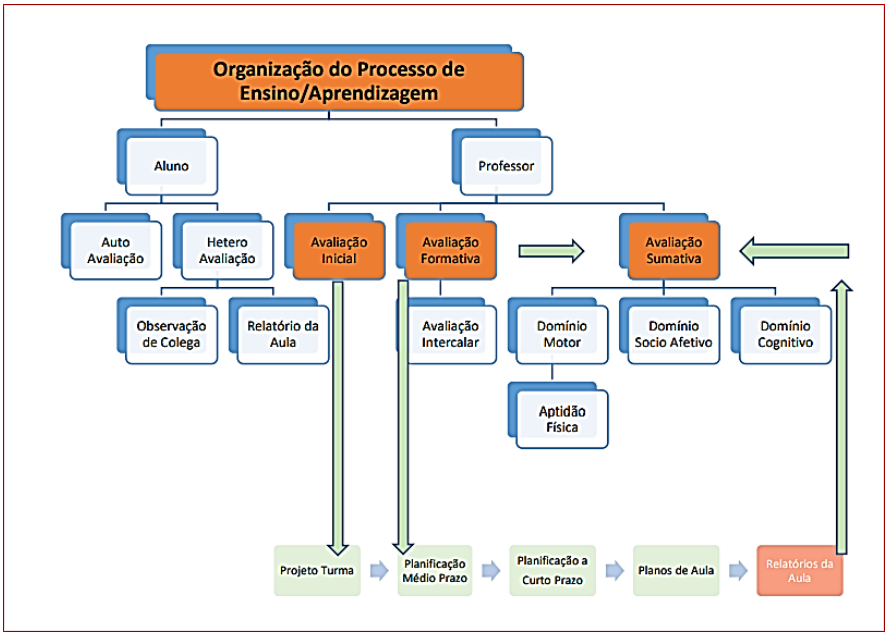


Figura 6 – Organização do Processo Ensino e Aprendizagem

O professor é responsável por guiar o processo de ensino ao longo do ano letivo. Deve ter em conta as características dos alunos na execução do Plano de Turma (PT) e nas planificações.

Os alunos devem ter um papel ativo nas aulas de EF. Foram-lhes atribuídas tarefas como, a demonstração de exercícios, preparação de questões, apresentação de regras e caraterísticas das modalidades, execução de relatórios de aula, participação nas tarefas de autoavaliação e heteroavaliação, arrumação de material, arbitragem e execução de exercícios de aquecimento e alongamentos. Puderam também escolher algumas tarefas, exercícios e respetivas modalidades, envolvendo-se na sua progressão na disciplina.

4.3 - Enquadramento do Planeamento no Agrupamento de Escolas da Lourinhã

O Plano Disciplinar de Educação Física (PDEF) do AEL procura definir as prioridades de trabalho em cada ano de escolaridade tornando as vivências dos alunos mais ricas, tendo em consideração as suas motivações, interesses, e possibilitando a evolução em cada tema dos PNEF. Com base no PDEF fez-se a planificação a longo prazo (PLP) do AEL, estabelecendo-se a ponte entre as aprendizagens impostas pelo ministério e a adequação possível à realidade escolar. Respeitando o PDEF, o professor tinha depois autonomia para efetuar a aproximação metodológica às necessidades dos alunos (Planificação a Médio Prazo, Planificação a Curto Prazo e Plano de aula), com base na Avaliação Inicial (AVI) da Turma.

Tabela 3 - Documentadores do Planeamento

- Programas nacionais de Educação Física (PNEF)	**Dão cumprimento aos pressupostos consagrados na Lei de Bases da Educação, nomeadamente naqueles que passaram a ser suas prioridades em todas as redações pós 1986.**	**Desenvolvimento global e harmonioso do cidadão com ênfase nos domínios Motor, Cognitivo, Social e Afetivo.**
- Aprendizagens Essenciais	Referem um conjunto de objetivos gerais, comuns e tidos como imprescindíveis em todas as escolas, os quais estimulam competências (participar, conhecer, compreender, identificar e elevar), comuns a todas as áreas/matérias (Área das Atividades Física subdividida nas subáreas de Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem…) lecionadas.	
- Perfil do aluno	Segundo o despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, o Perfil dos Alunos, afirma-se como referencial para as decisões a adotar pelos atores educativos ao nível dos estabelecimentos de educação e ensino e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, constituindo-se como matriz comum para todas as escolas e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem.	

No que diz respeito aos PNEF, o PDEF atende às três áreas, aos três níveis e considera aquando da AVI a competência dos alunos em relação aos três níveis:

Tabela 4 - áreas e níveis dos PNFS

Três áreas	Três níveis
a) Atividades Físicas **b) Aptidão Física** **c) Conhecimentos**	• **Introdução**: onde se incluiriam as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão especifica ou preparação base; • **Elementar**: nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da cultura física a que se referem; • **Avançado:** que estabelece os conteúdos e as formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior que poderá se atingido no quadro da disciplina de Educação Física.
Em cada matéria, cada aluno pode situar-se, quanto às competências que evidencia: a) Não atinge o nível Introdução b) Nível Introdução (cumpre os requisitos do nível, está apto a aprender o nível Elementar); c) Nível elementar (Cumpre todos os requisitos do nível, está apto a aprender o nível Avançado); d) Nível Avançado	

4.4 - Plano Disciplinar de Educação Física

O PDEF do AEL pretende adaptar as diretrizes dos documentos estruturais à realidade do AEL e tenta preconizar os propósitos dos PNEF: "Orientar a *apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa* (Jacinto, et al, 2001*;* Pp6).

O PDEF do AEL tinha em conta os quatro ciclos de estudos e as orientações programáticas dos PNEF. Entre o segundo e o terceiro ciclo do ensino básico há um bloco de matérias, que procura garantir a oferta de um conjunto de modalidades para que depois, no ensino secundário, as escolhas dependam mais das opções e gostos dos alunos. Antes e depois da saída deste bloco de matérias, existem revisões para aperfeiçoamento e recuperação de conteúdos.

Este PDEF foi reestruturado no atual ano letivo, depois de dois anos de pandemia e da construção do pavilhão da EBARP, traçava linhas orientadoras, mas os docentes podiam tomar outras opções, tendo em conta os desafios deste ano letivo.

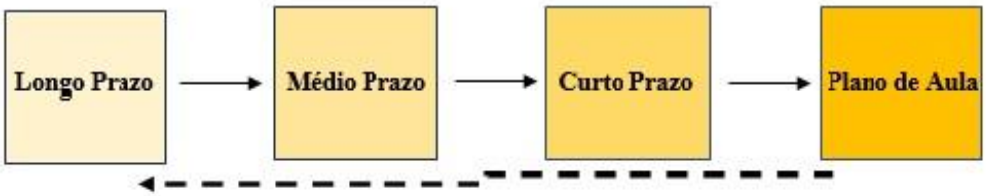
Composição Curricular (Matérias)

Modalidades		5º ANO	6º ANO	7º ANO	8º ANO	9ºANO	10º ANO	11º ANO	12º ANO
JDC	Andebol								
	Basquetebol								
	Futebol								
	Voleibol								
	Rugby								
ARE	Dança								
GIN	Ginástica – solo								
	Ginástica– Acrobática								
	Ginástica- Aparelhos								
ATL	Atletismo								
RAQ	Badminton								
	Raquetes/ Ténis								
Act. Expl. Nat.	Orientação								
Indicador de sucesso (6 Melhores Matérias)		3I	4I	5I ou Outros (5pts.)	6I ou Outros (6pts.)	5I+1E ou Outros (7pts.)	5I+1E	4I+2E	3I+3E
Requisitos de sucesso		de Subáreas diferentes	de Subáreas diferentes	4 Subáreas diferentes	4 Subáreas diferentes	4 Subáreas diferentes + nível E em qualquer matéria	4 Subáreas diferentes + nível E em qualquer matéria	4 Subáreas diferentes + níveis E em qualquer matéria	3 Subáreas diferentes + níveis E em qualquer matéria

Figura 7 - Plano curricular de EF

4.5 - Níveis de Planificação

Tabela 5 - Níveis de Planificação



Longo prazo	Médio prazo	Curto prazo	Plano aula
Documentos:			Planos aula adaptados às características dos alunos Momento em que acontece a ação
- Plano curricular da Educação Física - Planeamento Anual	Grelha de calendarização das matérias 7ºA e 12ºE	Grelhas de planificação dos conteúdos ao longo dos períodos letivos – 7ºA E 12ºE	
Ano	Período	Semanas	

4.6 - Modelo de Ensino – Ensino por Etapas

O processo de ensino por etapas pressupõe o respeito pelo ritmo de crescimento da criança, acompanhando-se a par e passo, os "timings" de aquisições motoras do processo de maturação, criando fundamentos para uma prática atlética adequada e privilegiada, para a vida inteira. Tem a vantagem de poder ser aplicado em diversos contextos, pois é, independente da idade ou do ano de escolaridade. Os níveis de capacidades física e técnica, das crianças e jovens, são os fatores determinantes e orientadores desta emergente metodologia. (Bragada, 2020).

Utilizou-se um modelo de ensino-aprendizagem por etapas, estando estas, condicionadas pelas rotações dos espaços e pelo início e final dos diferentes períodos letivos.

O planeamento caracterizou-se pela existência de vários espaços temporais onde foram abordadas as modalidades e onde as competências dos alunos foram sendo trabalhadas.

As etapas seguidas foram quatro:

1ª - etapa - Avaliação inicial
2ª – Introdução e Aprendizagem
3ª – Aprendizagem e Desenvolvimento
4ª – Desenvolvimento e Consolidação.

Todas as etapas tiveram em conta a etapa inicial (AVI) e seguiram uma sequência temporal que permitisse a aprendizagem e sucesso dos alunos. A AVI foi essencialmente efetuada em situação de jogo aferindo-se o nível dos alunos nas diferentes modalidades.

Para as funções de introdução e aprendizagem efetuaram-se exercícios critério de trabalho técnico, mas também situações de jogo reduzido e situações de progressão para as modalidades individuais. Tentou-se ir ao encontro das dificuldades de cada aluno pera facilitar a assimilação.

Quanto à aprendizagem e exercitação tentou-se, como na etapa anterior, incluir situações de exercício critério, situações de jogo reduzido com objetivos específicos e progressões de exercícios aumentando-se o grau de dificuldade após a aquisição de conteúdos. Foram efetuados exercícios com e sem oposição e com e sem pressão espacial ou temporal.

No que concerne ao desenvolvimento, os contextos adotados levavam a uma maior especificidade das tarefas, ou seja, maior semelhança com o contexto real.

Ao nível da consolidação, as práticas que visavam o domínio de conteúdos que surge após as etapas anteriores, com grande incisão no 3º período, e pressupõem a última fase antes da subida de nível programático. As propostas passavam por exercícios mais complexos como inclusão de oposição (defesa) no caso dos desportos coletivos, de scores no Atletismo, de sequências ou de figuras mais complexas na ginástica ou de coreografias mais complexas na dança.

4.7- Planeamento Anual de Turma

Planeamento Anual Turma 7ºA
Simplificado Ano Letivo 21/22

Agrupamento de Escolas da LOURINHÃ

Escola Básica Afonso Rodrigues Pereira – "Miragaia"

Períodos	1º P		2ºP		3ºP			
Etapa	Etapa 1 - Avaliação Inicial		Etapa 2 – Introdução e Aprendizagem		Etapa 3 – Aprendizagem e Desenvolvimento		Etapa 4 – Desenvolvimento e Consolidação	
UE	1		2		3		4	
Data	20/09/21 a 18/10/21		21/10/21 a 16/12/22		03/01/22 a 04/04/22		21/04/22 a 13/06/22	
Espaços de aula	PAV – 6	Campo - 6	PAV - 10	Campo - 13	PAV - 22	Campo - 18	PAV - 10	Campo - 12
Tempo de Aula	100 min	50 min	100 min	50 min	100 min	50 min	100 min	50 min
Pavilhão	4x100´	2x50´	6x100´	4x50´	14x100´	7x50´	6x100´	4x100´
Campo Ext	4x100´	2x50´	8x100´	5x50´	12x100´	6x50´	8x100´	4x50´
Nº de aulas	Total: 12		Total: 23		Total: 40		Total: 22	
Matérias	JDC Atletismo Badminton		JDC Atletismo Ginástica solo e Aparelhos		JDC Atletismo Badminton Ginástico solo, Aparelhos e Acrobática Dança "Criativa"		JDC Atletismo Dança "Tradicional/social" Orientação	
Aptidão Física	Matéria abordada durante todo Ano letivo							
Conhecimentos	Questionamento a cerca dos conteúdos teóricos da Educação Física							

Figura 8 - Exemplo do Plano anual da Turma 7ºA

Foram efetuadas planificações para cada turma que acompanhei, tendo em conta os recursos materiais e a rotação de espaços. Concebi um PAA mais geral, no âmbito de longo prazo e um PAA mais específico e detalhado que se prendia com o médio prazo.

A Aptidão Física (AF) e os conhecimentos foram abordados ao longo das sessões. Os testes Fit Escola foram efetuados no início do ano letivo e no final de todos os períodos letivos. Privilegiei os questionamentos orais ou o classroom para avaliação dos conhecimentos.

Associou-se o plano a longo prazo ao plano a médio prazo e aos planos a curto prazo. Cada plano a médio prazo é composto vários planos a curto prazo. Cada plano a médio prazo incluí o desenvolvimento de matérias em várias semanas de forma a permitir a aquisição, aprendizagem e consolidação de conteúdos. Esse espaço temporal pode incluir semanas em diferentes períodos letivos.

Tabela 6 - Exemplo da grelha de planificação de Matérias ao longo dos períodos letivos

Agrupamento de Escolas da Lourinhã	Turma 7ºA Escola Básica Miragaia	Calendarização das matérias 2021/2022 1º Período			
Etapas	**N.º da aula**	**Dia do mês**	**Espaço**	**Matéria**	**Semana**
Etapa 1 - Avaliação Inicial	1/2	20/09/21	Sala 10	Apresentação aos alunos da turma	1
	3	23/09/21	Campo	Testes – Medição - Índice Massa gorda AVI de Basquetebol	
	4/5	27/09/21	Campo	Testes Fit Escola (Flexões) AVI de Basquetebol	2
	6	30/09/21	Campo	Condição Física - Resistência aeróbia AVI – Andebol	
	7/8	4/10/21	Pavilhão	AVI - Badminton AVI - Testes Fit Escola (Vaivém)	3
	9	7/10/21	Pavilhão	AVI- Testes Fit Escola (Senta e Alcança/Impulsão Horizontal) AVI – Badminton	
	10/11	11/10/21	Pavilhão	AVI- Testes Fit Escola (Abdominais) AVI – Voleibol	4
	12	14/10/21	Pavilhão	AVI – Voleibol AVI- Testes Fit Escola (Abdominais)	
	13/14	18/10/21	Campo	AVI - Atletismo (Corrida de Velocidade) AVI - Futsal	5
Etapa 2 – Introdução e Aprendizagem	15	21/10/21	Campo	Condição Física – Força Superior e Inferior Basquetebol	
	16/17	25/10/21	Campo	Condição Física – Resistência e força superior Basquetebol	6
	18	28/10/21	Campo	Condição física - Basquetebol	
	19	4/11/21	Pavilhão	Condição Física AVI - Ginástica (solo e aparelhos)	7
	20/21	8/11/21	Pavilhão	Condição Física Ginástica (solo e aparelhos)	8
	22	11/11/21	Pavilhão	Ginástica (solo e aparelhos) Voleibol	
	23/24	15/11/21	Campo	Andebol/Atletismo (Velocidade)	9
	25	18/11/21	Campo	Condição Física Andebol	

Turma 7ºA Escola Básica Miragaia				Calendarização das matérias 2021/2022 1º Período	
	26/27	22/11/21	Campo	Condição Física Andebol/Futsal	10
	28	25/11/21	Campo	Condição Física Futsal	
	29/30	29/11/21	Pavilhão	AVS - Testes FIT escola AVS- Voleibol	11
	31	2/12/21	Pavilhão	AVS - Testes FIT escola AVS – (Ginástica Solo/ Aparelhos)	
	32/33	6/12/21	Pavilhão	AVS - Testes FIT escola AVS- Basquetebol	12
	34	9/12/21	Pavilhão	AVS - Testes FIT escola AVS- Andebol	
	35/36	13/12/21	Campo	AVS- Andebol AVS- Futsal	13
	37	16/12/21	Campo	AVS- Atletismo (Velocidade) Basquetebol	

Planeamento Anual Turma 12ºE
Simplificado Ano Letivo 21/22

Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado

Períodos	1º P		2ºP		3ºP			
Etapa	Etapa 1 - Avaliação Inicial		Etapa 2 – Introdução e Aprendizagem		Etapa 3 – Aprendizagem e Desenvolvimento		Etapa 4 – Desenvolvimento e Consolidação	
UE	1		2		3		4	
Data	20/09/21 a 11/10/21		12/10/21 a 25/01/22		27/01/22 a 31/03/22		04/04/22 a 07/06/22	
Espaços de aula	PAV – 10	Campo - 2	PAV - 21	Campo - 18	PAV - 23	Campo - 16	PAV - 20	Campo - 12
Tempo de Aula	100 min	50 min	100 min	50 min	100 min	50 min	100 min	50 min
Pavilhão	4x100´	6x50´	14x100´	14x50´	5x100´	13x50´	8x100´	12x100´
Campo Ext	-	2x50´	12x100´	12x50´	8x100´	4x50´	8x100´	4x50´
Nº de aulas	Total: 12		Total: 52		Total: 37		Total: 32	
Matérias	JDC Atletismo Badminton Ginástica. solo Corfebol		JDC Atletismo Badminton Ginástica solo e Aparelhos Corfebol		JDC Atletismo Badminton Ginástica solo e Aparelhos Corfebol Ténis de mesa		JDC Atletismo Badminton Ginástica solo e Aparelhos Corfebol Dança " Tradicional/Social" Aeróbica Basebol	
Aptidão Física	Matéria abordada durante todo Ano letivo							
Conhecimentos	Questionamento a cerca dos conteúdos teóricos da Educação Física							

Figura 9 - Exemplo do Plano anual da Turma 12ºE

Tabela 7 - Exemplo da grelha de planificação dos conteúdos ao longo dos períodos letivos

	Turma – 12ªE - **Escola Secundária Dr., João da Costa Delgado** **Calendarização das matérias 2021/2022**			**1º Período**	
Etapas	**N.º da aula**	**Dia do mês**	**Espaço**	**Matéria**	**Semana**
Etapa 1 - Avaliação Inicial	1	20/09/21	Pavilhão	Apresentação aos alunos da turma	1
	2	21/09/21	Pavilhão	Testes Fit Escola	
	3/4	23/09/21	Pavilhão	Testes Fit Escola	
	5	27/09/21	Pavilhão	AVI - Atletismo AVI - Andebol	2
	6	28/09/21	Pavilhão	AVI - Atletismo/ AVI - Andebol	
	7/8	30/09/21	Pavilhão	AVI - Atletismo AVI – Basquetebol AVI – Corfebol	
	9	4/10/21	Pavilhão	AVI – Voleibol/ AVI – Ginástica	3
	10/11	7/10/21	Campo	AVI – Atletismo/ AVI - Futsal	
	12	11/10/21	Pavilhão	AVI - Voleibol AVI – Ginástica	4
Etapa 2 - Introdução e Aprendizagem	13	12/10/21	Campo	Basquetebol/Condição Física	
	14/15	14/10/21	Campo	Andebol/Atletismo (velocidade/salto em comprimento)	
	16	18/10/21	Pavilhão	Corfebol/Ginástica Solo	5
	17	19/10/21	Pavilhão	Corfebol/ Ginástica Solo	
	18/19	21/10/21	Pavilhão	Voleibol/Ginástica (Aparelhos)/ AVI Badminton	
	20	25/10/21	Pavilhão	Basquetebol/Ginástica Solo	6
	21	26/10/21	Pavilhão	Basquetebol/Ginástica Solo	
	22/23	28/10/21	Pavilhão	Voleibol/Ginástica (aparelhos)/Badminton	
	24	2/11/21	Campo	Atletismo (estafetas e velocidade)/Futsal	7
	25/26	4/11/21	Campo	Atletismo (salto em comprimento)/Andebol – **Plano alterado – Visita Web Summit**	
	27	8/11/21	Pavilhão	Badminton/Ginástica de Solo	8
	28	9/11/21	Campo	Atletismo (estafetas e velocidade)/Basquetebol	
	29/30	11/11/21	Campo	Atletismo- Salto em comprimento /Futsal	
	31	15/11/21	Pavilhão	Ginástica (solo)/Futsal	9
	32	16/11/21	Pavilhão	Ginástica (solo)/Futsal	
	33/34	18/11/21	Pavilhão	Ginástica (solo)/Basquetebol/Condição Física	
	35	22/11/21	Pavilhão	AVS - Ginástica (solo/ Voleibol	10
	36	23/11/21	Pavilhão	AVS - Ginástica (solo)/ Voleibol	
	37/38	25/11/21	Pavilhão	AVS - Ginástica Badminton/ Condição Física	
	39	29/11/21	Campo	Basquetebol/Atletismo	11
	40	30/11/21	Campo	Basquetebol/Atletismo	
	41/42	2/12/21	Campo	Basquetebol/Futsal/ AVS- Atletismo (Salto em comprimento/Velocidade)	
	43	6/12/21	Campo	AVS Basquetebol/ andebol	12
	44	7/12/21	Campo	AVS Basquetebol/ andebol	
	45/46	9/12/21	Pavilhão	AVS FIT Escola testes	
	47	13/12/21	Pavilhão Campo	**AVS FIT Escola /AVS- Atletismo – Aula dada no dia 6/12/21 das 13: as 13:50 (Permuta com Geografia)**	13
	48	14/12/21	Campo	FIT Escola /AVS- Atletismo	
	49/50	16/12/21	Pavilhão	Autoavaliação e torneiro Inter-turmas de Badminton	

ANDEBOL				PLANO A MÉDIO PRAZO – TURMA 7ºA					
Período Letivo			Unidades ensino	Competências	Nível			Condições realização	AVALIAÇÃO
					I	E	A		
1ºPeríodo	2ºPeríodo		Semanas 2 9 12 13 20 21 24 27	Desmarcação/ Remate apoio ou salto	x			Jogo reduzido 1x1; 2x2	
				Passe ao colega mais bem colocado ou faz drible de progressão	x				
				Atitude defensiva e tenta intercetar	x				
				Inicia o contra-ataque		x		Jogo reduzido 2x2; 3x3	
				Desmarca-se, ocupação do espaço		x			
				Dificulta a progressãoem drible, o passe ou remate e marcação individual		x			
				Finaliza com o remate adequado			x		
				Ataca o espaço para passar a bola e entradas sem bola			x	Jogo reduzido 4x4	
				Trocas de marcação ou deposições			x		

Figura 10 - Planeamento a médio prazo 7ºA

Andebol					PLANO A MÉDIO PRAZO – TURMA 12ºE		
Período Letivo			Unidades ensino	Nível	Competências	Condições realização	AVALIAÇÃO
1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo	Semanas: 2 7 12 15 18 19 33	Introdutório	**Competências gerais**	Jogo 1+4x4+1 em campo reduzido. Área de 5 m. (5º e 6º ano, 1+3x3+1)	
					Conhece o objetivo do jogo, forma de jogar e as principais ações técnicas		
					Conhece as regras: a) início e recomeço do jogo; b) golo; c) reposição após saída pela linha lateral; reposição após saída pela linha de fundo; d) drible e passos e) faltas e marcação de faltas.		
					Competências técnicas		
					Passa com 1 mão com direção e trajetória definida. Recebe com as duas mãos.		
					Remata em apoio ou em salto com diferenciação dos apoios e braço de remate contrário ao pé de apoio		
					Competências técnico-táticas		
					Após receção, enquadra-se com a baliza adversária e toma a melhor opção: remate, passe a um jogador em posição mais ofensiva ou progressão em drible Cria linhas de passe para o portador da bola		
					Em defesa individual procura recuperar a posse de bola, posicionando-se entre o adversário e a baliza.		
				Elementar	Conhece as regras: f) contacto; g) sanções disciplinares	Jogo 1+5x5+1 em campo inteiro Área de 6m (7º ano, 1+4x4+1 em campo reduzido).	
					Competências técnicas		
					Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita		
					Competências técnico-táticas		
					Após receção, enquadra-se com a baliza adversária e toma a melhor opção: remate em salto, passe a um jogador em posição mais ofensiva, progressão em drible para finalizar ou finta ao adversário e finalização		
					Ocupa de forma equilibrada o espaço de jogo em **corredores de ataque**, assegurando amplitude e profundidade (ou apoio) em função da sua posição e do portador da bola		
					Em defesa individual por zona, em função do posicionamento do atacante relativamente à baliza: a) atacante longe, defesa longe b) atacante no meio-campo ofensivo, defesa diminui distância; c) atacante em zona de remate, defesa em sobremarcação.		
				Avançado	**Competências técnicas**	Jogo 7x7 em campo inteiro. Sistema ofensivo 3:3. Sistema defensivo 6:0 ou 5:1.	
					Receção em movimento com remate em suspensão ou em apoio		
					Competências técnico-táticas		
					Após **receção em movimento**, enquadra-se ofensivamente, **entrando com bola no espaço** e finalizando ou **fixando os adversários e promovendo a circulação de bola** até um companheiro em condições de finalização. Promove o afastamento do defesa após esta **ação** (reocupação do posto específico de ataque).		
					Ocupa o seu **posto específico** no ataque, assegurando apoio ao portador da bola e amplitude e profundidade de ataque e executando **cruzamentos** (com e sem bola) sempre que um companheiro ocupe o seu corredor de ataque.		
					Em defesa zona (6:0 ou 5:1) desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade **(marcação de vigilância)** ou em proximidade do atacante com bola faz **marcação de controlo,** procurando desarmá-lo e impedir a finalização.		

Figura 11 - Planeamento a médio prazo 12ºE

O plano de aula apresentado pelo professor permite conhecer os materiais didáticos e o modo como os pensa utilizar. Explicita a intenção de usar certos recursos e apresenta um conjunto de indicações sobre o que planeia fazer no momento de apresentação da tarefa (Oliveira, Menezes &Navarro, 2012).

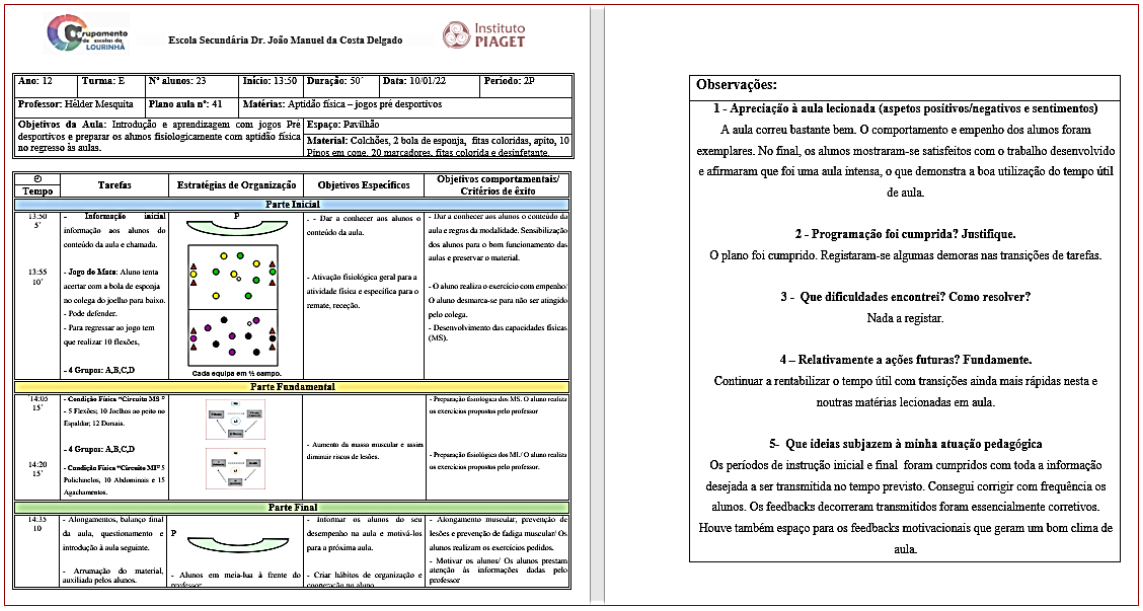
No início do ano letivo foi escolhido um modelo de plano de aula. Utilizou-se um modelo simples, fácil de consultar e que comtemplasse as três fases de aula.

As tarefas e exercícios propostos estavam especificados em cada parte da aula descrevendo-se a organização, os objetivos comportamentais e critérios de êxito. Todas estas tarefas tinham o tempo e duração especificado. Do cabeçalho constavam os dados gerais.

Na parte inicial, constava o aquecimento (jogos, mobilização articular, ou exercícios que proporcionassem contato com os centeúdos da parte fundamental)
Na fase fundamental aplicavam-se exercícios e situações que levassem os alunos a adquirir as aprendizagens.
Na fase final eram feitos exercícios de alongamentos e AF, o balanço da aula e questionamento.

Durante as sessões tomava notas que serviam de guia para a reflexão. Todas estas tarefas eram depois alvo de uma reflexão e avaliação pessoal.

4.8 - Planeamento a Curto Prazo: Plano de Aula



Agrupamento de escolas de Lourinhã — Escola Secundária Dr. João Manuel da Costa Delgado — Instituto PIAGET

Ano: 12	Turma: E	Nº alunos: 23	Início: 13:50	Duração: 50´	Data: 10/01/22	Período: 2P
Professor: Hélder Mesquita		Plano aula nº: 41	Matérias: Aptidão física – jogos pré desportivos			
Objetivos da Aula: Introdução e aprendizagem com jogos Pré desportivos e preparar os alunos fisiologicamente com aptidão física no regresso às aulas.			Espaço: Pavilhão Material: Colchões, 2 bola de esponja, fitas coloridas, apito, 10 Pinos em cone, 20 marcadores, fitas colorida e desinfetante.			

Tempo	Tarefas	Estratégias de Organização	Objetivos Específicos	Objetivos comportamentais/ Critérios de êxito
Parte Inicial				
13:50 5´ 13:55 10´	- **Informação inicial** informação aos alunos do conteúdo da aula e chamada. - **Jogo de Mata**: Aluno tenta acertar com a bola de esponja no colega do joelho para baixo. - Pode defender. - Para regressar ao jogo tem que realizar 10 flexões, - 4 Grupos: A,B,C,D	P Cada equipa em ½ campo.	. - Dar a conhecer aos alunos o conteúdo da aula. - Ativação fisiológica geral para a atividade física e específica para o remate, receção.	- Dar a conhecer aos alunos o conteúdo da aula e regras da modalidade. Sensibilização dos alunos para o bom funcionamento das aulas e preservar o material. - O aluno realiza o exercício com empenho/ O aluno desmarca-se para não ser atingido pelo colega. - Desenvolvimento das capacidades físicas (MS).
Parte Fundamental				
14:05 15´ 14:20 15´	- **Condição Física "Circuito MS"** - 5 Flexões; 10 Joelhos ao peito no Equilíbrio; 12 Dorsais. - 4 Grupos: A,B,C,D - **Condição Física "Circuito MI"** 5 Polichuelos, 10 Abdominais e 15 Agachamentos.		- Aumento da massa muscular e assim diminuir riscos de lesões.	- Preparação fisiológica dos MS. O aluno realiza os exercícios propostos pelo professor - Preparação fisiológica dos MI./ O aluno realiza os exercícios propostos pelo professor.
Parte Final				
14:35 10	- Alongamentos, balanço final da aula, questionamento e introdução à aula seguinte. - Arrumação do material, auxiliada pelos alunos.	P - Alunos em meia-lua à frente do professor	- Informar os alunos do seu desempenho na aula e motivá-los para a próxima aula. - Criar hábitos de organização e comunicação na aluno.	- Alongamento muscular, prevenção de lesões e prevenção de fadiga muscular/ Os alunos realizam os exercícios pedidos. - Motivar os alunos/ Os alunos prestam atenção às informações dadas pelo professor

Observações:

1 - Apreciação à aula lecionada (aspetos positivos/negativos e sentimentos)
A aula correu bastante bem. O comportamento e empenho dos alunos foram exemplares. No final, os alunos mostraram-se satisfeitos com o trabalho desenvolvido e afirmaram que foi uma aula intensa, o que demonstra a boa utilização do tempo útil de aula.

2 - Programação foi cumprida? Justifique.
O plano foi cumprido. Registaram-se algumas demoras nas transições de tarefas.

3 - Que dificuldades encontrei? Como resolver?
Nada a registar.

4 – Relativamente a ações futuras? Fundamente.
Continuar a rentabilizar o tempo útil com transições ainda mais rápidas nesta e noutras matérias lecionadas em aula.

5- Que ideias subjazem à minha atuação pedagógica
Os períodos de instrução inicial e final foram cumpridos com toda a informação desejada a ser transmitida no tempo previsto. Consegui corrigir com frequência os alunos. Os feedbacks decorreram transmitidos foram essencialmente corretivos. Houve também espaço para os feedbacks motivacionais que geram um bom clima de aula.

Figura 12 - Exemplo de plano de aula utilizado na PES

4.9 - Processo de Ensino

O processo de ensino é contínuo, envolve opções a longo, médio e a curto prazo, que podem sofrer alterações a qualquer momento em prol do sucesso educativo.

O professor gere, recorre a estratégias, decide, reajusta de forma a conduzir os seus alunos na ação. O conhecimento académico, o senso-comum, a articulação pensamento-ação, a capacidade de se relacionar e gerir conflitos pessoais, são fundamentais (Silva, 2009). O planeamento é uma forma de prever a ação. Contudo, há que estar preparado para o imprevisto, principalmente na EF, uma disciplina onde, até as condições climatéricas influenciam a planificação. É preciso ter noção do que está ou não a funcionar, reajustar e apresentar novas alternativas.

A instrução, a organização, a disciplina e o clima de aula influenciam a ação educativa, como tal, devem ser tidas em conta no processo de ensino.

4.10 - Instrução

A instrução tem haver com o diálogo e com a forma como o professor se dirige ao aluno e conduz o processo de ensino e aprendizagem. O professor auxilia, corrige e analisa.

De acordo com Siedentop (1991, citado por Marques, 2004, p. 25) o professor deve evitar longas exposições para não consumir o tempo da aula, e para não prejudicar a duração dos momentos de prática de aprendizagem.

Instrução inicial e Final da aula

- Procurei que a instrução inicial da aula fosse clara e sucinta para que as informações passassem para os alunos.
- Na instrução inicial e final a organização dos alunos foi em meia-lua ou em xadrez o que me permitiu visualizar todos, assim como as suas expressões enquanto falava.
- Mantive o olhar dirigido para os alunos no sentido de captar a sua atenção.
- Efetuei questionamento no final da aula verificando a compreensão de objetivos e conteúdos.
- Reuni a turma quando necessário para proceder a instruções ou feedbacks gerais.

Feedbacks durante a Execução de Tarefas

Um feedback eficaz requer que um professor tenha conhecimento do conteúdo, capacidade de diagnóstico para identificar especificamente as causas da diferença entre a prestação motora do aluno e a prestação motora desejada, conhecimento das características do aluno e capacidade de prescrição do feedback apropriado (Martins, Gomes e Carreiro da Costa, 2017, p. 77).

- Procurei ter uma boa frequência de feedbacks para os alunos entenderem as informações.
- Dirigi-me, sempre que possível, para perto do aluno com dificuldades, explicando-lhe individualmente o que deveria fazer para corrigir a sua ação.
- Individualizei o mais possível os feedbacks tentando chegar a todos os alunos da turma.
- Cumpri ao máximo o ciclo de feedbacks verificando a modificação de comportamentos.
- Não centrei os feedbacks no mesmo aluno para que não se sentisse exposto.
- Dei ênfase aos feedbacks positivos para incentivar e motivar os alunos nas suas ações.
- Utilizei palavras-chave para que me entendessem, mesmo estando afastados.
- Complexifiquei feedbacks tendo em conta o nível e a evolução dos alunos nas modalidades.
- Foram dados feedbacks gerais nas aulas dizendo “stop” sempre que existia um erro sistemático e também, na troca de estações.
- Utilizei uma linguagem adaptada aos alunos e termos específicos de cada matéria para os familiarizar com termos próprios da EF.

4.11 - Estratégias Utilizadas Durante as Aulas

A relação entre estratégias e motivação é estreita, os professores devem levar os alunos a um papel ativo no processo de aprendizagem (Cardoso & Bzuneck, 2004). Tal como afirmam Lourenço & Paiva (2010) é necessário que o professor use estratégias que possibilitem ao aluno integrar novos conhecimentos, usando métodos ajustados às suas necessidades.

Foi neste sentido que procurei adaptar as estratégias aos alunos e às turmas que, por mim foram acompanhadas.

- Colocação correta, em volta do local da aula, tendo os alunos no meu campo de visão.
- Organização das estações e situações de aprendizagem de forma a visualizar toda a turma.
- Utilização da demonstração, executada pelo professor ou por um aluno, para facilitar a compreensão dos exercícios e tarefas.
- Utilização de impressões com sinalética e imagens para direcionar e relembrar os alunos nas tarefas.
- Criação de regras e rotinas antes, durante e depois da aula, rentabilizando o tempo útil.
- Realização de relatórios, arbitragem e arrumação do material pelos alunos impedidos de realizar aulas práticas. Se o período de doença fosse longo realizavam trabalhos teóricos para posterior apresentação.
- Realização do aquecimento e alongamento preferencialmente pelos alunos.
- Organização das aulas por estações adquirindo os alunos essa rotina.
- Organização de grupos heterogéneos e homogéneos consoante os objetivos de aula. Conhecimento dos grupos antes dos exercícios.

4.12 - Estilos de Ensino

Um estilo de ensino é uma forma de transmitir informações, exercitar modalidades transmitindo feedbacks, procurando a aquisição e compreensão de conhecimentos por parte dos alunos (Mosston e Ashworth (2008).

Os estilos de ensino devem ter em conta as diferentes capacidades dos discentes, os objetivos das tarefas, os tempos de prática ajustados. Um ensino que seja igual todos não garante o sucesso de todos os alunos de uma turma neste sentido, o professor deve começar a aula a horas e despender o mínimo tempo possível em episódios de instrução e organização, maximizando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e, por último, o tempo potencial de aprendizagem.

Alternaram-se os estilos de ensino para possibilitar aprendizagem e evolução:

- Utilizou-se o estilo de ensino incluso, atendendo aos níveis dos alunos às suas dificuldades. No caso da ginástica de solo e de aparelhos, os saltos e elementos gímnicos foram diferenciados consoante o nível e a aptidão de cada aluno. No Badminton, os alunos com maiores

dificuldades no serviço podiam executar o gesto duas vezes. No Voleibol os alunos com mais dificuldades podiam tocar a bola duas vezes durante o exercício.

- Utilizou-se o estilo de ensino por descoberta guiada para promover a autonomia, a autoconfiança e a superação. Deu-se oportunidade aos alunos de escolhem, por vezes uma matéria de uma das estações. Puderam, também, criar sequencias gímnicas e coreografias ao seu gosto.
- Utilizou-se o estilo de ensino por comando em que o professor define qual a tarefa a ser executada pelos alunos, a forma e o tempo de execução. Após aquisição dos conteúdos os alunos tinham mais liberdade para escolherem a forma e o número de vezes que.
- Em cada aula foram sempre lecionadas matérias de três modalidades diferentes para que os alunos se mantivessem focados e motivados. Os recursos materiais e espaciais permitiram-se experimentar e experienciar muitas situações de exercício e cumprir o programa curricular de Educação Física.

4.13 - Organização e Gestão

A organização e gestão de aula contribui para o aproveitamento e rentabilização do tempo de útil. Há que definir os tempos para a instrução, para cada fase de aula, para cada exercício e diminuir o tempo gasto em transições e pausas. Segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), o docente deve iniciar a aula a horas e passar o mínimo tempo possível com a e instrução e organização, aumentando o tempo de prática, procurando o alcançar o máximo tempo útil de aula e de potencial de aprendizagem.

Devido às experiências profissionais anteriores denotou-se, ao longo do estágio muito à-vontade nestes aspetos e uma evolução notória.

Estratégias de Organização e Gestão

- Montagem prévia do material com consequente rentabilização do tempo de aula.
- Explicação, na introdução das matérias, do manuseamento do material específico de cada modalidade, especialmente dos mais difíceis de transportar.
- Conhecimento prévio da forma de organização da aula por parte dos discentes, as direções que deveriam seguir e o grupo a que pertenciam. Os alunos só abandonavam a estação/exercício com indicação do professor.
- Conhecimento prévio das regras próprias da disciplina (fazer filas aguardando a sua vez; parar ao comando do professor; aguardar a instrução em silencio; bola guardada debaixo do braço aquando da instrução, etc.).
- Colocação das estações de forma a evitar que os alunos se dispersassem. Sempre que possível, intercalou-se um desporto coletivo com uma modalidade individual ou com AF, solicitando-se diferentes capacidades.
- Definição dos tempos para hidratação, incutindo o dever de trazer uma garrafa para a aula.
- Implementação de um ritmo de aula que promovesse o máximo empenho motor dos alunos.

4.14 - Disciplina

O controlo da turma e a manutenção da disciplina são aspetos que influenciam a obtenção dos objetivos de uma aula de Educação Física (Januário, 1996 cit. por Mira, 2011). As regras de funcionamento da EF foram esclarecidas no início do ano e relembradas sempre que necessário. Explicou-se o que eram comportamentos desviantes e a importância de serem evitados.

A turma de 7º Ano era mais desconcentrada e apresentavam comportamentos infantis, sendo mais difícil de manter em tarefa. Porém, os alunos tinham interesse pelas matérias de EF e sempre que eram repreendidos voltavam rapidamente a fazer o que lhes era solicitado. Quanto à turma de 12º ano, não havia comportamentos fora da tarefa. Os alunos realizavam o que lhes era solicitado, apenas eram pouco autónomos, aspeto que melhorou ao longo do ano letivo. Registaram-se apenas alguns atrasos que foram comunicados à diretora de turma.

Não se verificaram situações de indisciplina nas turmas que acompanhei. Nunca houve necessidade de enviar recados na caderneta ou fazer participações. Tudo foi resolvido com conversas e chamadas de atenção.

De forma geral os alunos acataram as regras da disciplina. Adaptaram-se muito bem após dois anos de pandemia.

4.15 - Clima Relacional

Um bom clima é essencial para criar interesse e gerar motivação nos alunos. A motivação intrínseca fornece condições para que os indivíduos se empenhem em tarefas que consideram interessantes. Estudos recentes mostram que a motivação dos alunos se relaciona com as oportunidades de escolha ou com a falta delas nas aulas de EF (Aniszewski et al, 2019). Partindo da premissa de que a motivação intrínseca está associada à aprendizagem estabeleceram-se relações diferentes com as turmas, fruto destas serem de anos e ciclos distintos e caraterísticas diferentes.

No 7º ano aproximei-me dos alunos estando disponível para as suas dúvidas, incentivando-os a estudar e a refletirem sobre o seu percurso escolar. No 12ºano além de estar disponível para as suas dúvidas, tive também o papel de conselheiro acerca do seu estilo de vida e do seu futuro. Ambas as turmas me receberam bem, construindo-se uma relação próxima de confiança e de respeito, o que permitiu aumentar a autonomia dos alunos e as suas expetativas.

As duas turmas relacionavam-se bem, entre si, mas não apresentavam muita coesão e cooperação em aula. Com trabalho realizado melhoraram-se os laços existentes.

Tentei ir ao encontro das preferências dos alunos permitindo que, por vezes, escolhessem um desporto a ser abordado numa estação ou um jogo no aquecimento. Responsabilizei-os e criei situações que fossem de experimentação e que despertassem o interesse pelo desporto e pelo exercício físico.

4.16 - Avaliação

A avaliação envolve inúmeros aspetos respeitantes a alunos, professores, à sua relação e ao ambiente que os envolve. Constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens desenvolvidas. Tem por objetivo a melhoria do ensino e aprendizagem, num processo contínuo de intervenção pedagógica." Art. 23.º, ponto 1 e 2 do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Não há uma definição que ponha termo à discussão sobre os vários propósitos, metodologias e usos da avaliação. Este conceito tem vindo a modificar-se, o que originou diversas abordagens de ensino, aprendizagem e avaliação (Guba e Lincoln, 2009; Lobo, 1998; Fernandes, 2014).

Segundo (Boggino, 2009, p.79) "o ponto de partida do ensino tem de ser a avaliação, e não os conteúdos curriculares avaliando-se os processos de aprendizagem. A avaliação procura saber mais sobre o aluno e sobre próprio professor para se realizarem intervenções pedagógicas adequadas e que gerem sucesso e aprendizagem (Barreira, 2019).

Existem três tipos de avaliação, a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa (Haydt, 2008, p.17). A avaliação diagnóstica para Bloom (1983, p.6), possibilita o início do processo de ensino e aprendizagem; a avaliação formativa deve ser contínua e sistemática e permite obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias" (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho); a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho).

O professor deve proceder a uma avaliação consciente, justa, que tenha um ponto de partida, que envolva os alunos no processo e que possa alcançar objetivos.

Fases e Aspetos da Avaliação:

Para que a avaliação fosse um processo consciente procurei:

- Conhecer os critérios de avaliação e metas de aprendizagem do GDEF
- Efetuar avaliação a AVI para conhecer os alunos, as suas capacidades e os pré-requisitos.
- Conhecer o protocolo de avaliação inicial e melhorar o documento.
- Conduzir e encaminhar os alunos durante o processo de ensino através da AVF.
- Elucidar os discentes acerca dos objetivos finais a atingir;
- Valorizar diversos aspetos na AVS para que os alunos obtivessem sucesso.

Procedimentos

- Efetuar registos em grelhas de observação para as diversas modalidades;
- Questionar os alunos nas aulas para verificar aquisição de conhecimentos.
- Usar diferentes métodos de avaliação e aplicar programas alternativos de avaliação.
- Proceder à autoavaliação e heteroavaliação em variados momentos para enquadrar o aluno no seu processo de aprendizagem.
- Efetuar autoavaliação final, que possibilite ao aluno refletir sobre o seu percurso formativo.

4.17 - Avaliação Inicial (AVI)

A AVI tem a função de obter informações sobre os conhecimentos, aptidões e competências dos estudantes para organização do processo de ensino e aprendizagem de acordo com as situações identificadas (Ribeiro, 1999). A avaliação suporta decisões de planeamento e os professores devem uniformizar procedimentos na AVI para poderem obter informações e tirarem ilações. "Esta necessidade obriga à construção de um protocolo de avaliação inicial, onde esteja definido e delimitado o objeto de avaliação (o que vamos avaliar), as situações que vamos proporcionar para recolher informações (por exemplo, situação de jogo ou exercício) e os critérios que vão permitir a apreciação fundamentada do que for observado" (Catunda & Marques, 2017, p335).

A AVI às turmas do 7ºA e do 12ºE foi realizada no início do ano letivo aferindo-se o nível dos alunos em relação à condição física, aos conhecimentos teóricos e práticos. Foi realizada AVI nas duas turmas, a modalidades incluídas nas diferentes subáreas do PNEF, sendo possível identificar o nível de desenvolvimento (Introdutório, Elementar e Avançado – níveis definidos pelo PNEF) em os discentes se encontravam. Foi também possível identificar os níveis gerais das turmas.

Foi avaliado um maior número de modalidades na AVI do 12ºAno que no 7ºA, para que, tal como previsto nos PNEF, no ensino secundário, as modalidades abordadas pudessem ir de encontro às preferências e aptidões dos alunos.

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos - Ano Lectivo 2021/22

Disciplina de Educação Física - Avaliação Diagnóstica 1º Período - 7º Ano / Turma A

Nº	NOME	VOLEIBOL					FUTSAL			
		Passe	Passe trajetória Alta	Serviço por baixo	Recep/Distr/ Finalização	2x2 finalização intencional	Progride, passe finta,remate	Desmarcação	Enquadra-se ofensivamente após receção	Defesa invididual
1		N	N	N	N	N	S	S	N	N
2		N	N	N	N	N	N	N	N	N
3		N	N	N	N	N	S	S	S	N
4		N	N	N	N	N	N	N	N	N
5		N	N	N	N	N	S	S	N	N
7		N	N	N	N	N	S	S	N	N
8		N	N	S	N	N	N	N	N	N
9		N	N	S	N	N	S	S	S	N
10		N	N	S	N	N	S	S	N	N
11		N	N	N	N	N	N	N	N	N
12		N	N	S	N	N	N	N	N	N
13		N	N	N	N	N	S	S	S	N
14		N	N	S	N	N	S	S	S	N
15		N	N	N	N	N	N	N	N	N
16		N	N	N	N	N	N	N	N	N
17		N	N	N	N	N	N	N	N	N
18		N	N	N	N	N	N	N	N	N
19		N	N	N	N	N	N	N	N	N
20		N	N	N	N	N	N	N	N	N
21		N	N	S	N	N	S	N	S	S
22		S	N	S	N	N	S	S	S	N
23		N	N	S	N	N	S	S	S	S
24		N	S	N	N	N	S	N	S	N
25		N	N	N	N	N	S	N	N	N
26		N	N	N	N	N	S	S	S	N

Figura 13 – Grelha de AVI por modadidades Voleibol e Futsal

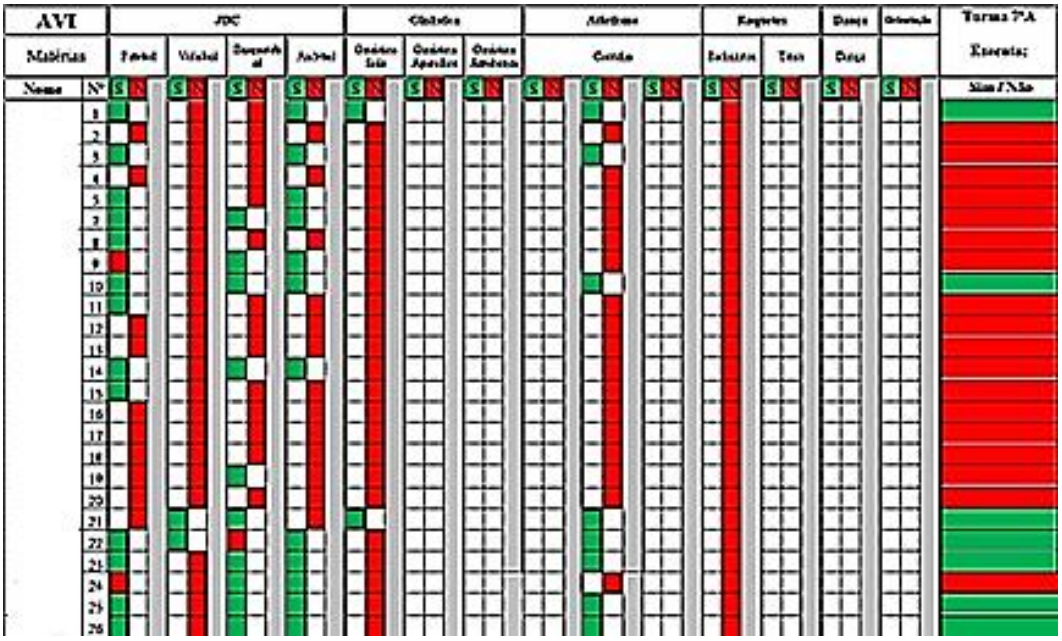


Figura 14 - Grelha de AVI geral

Para a AVI do 7ºA foram utilizadas grelhas de observação para cada modalidade, com conteúdos dos três níveis (Introdutório, Elementar e Avançado) e depois uma grelha geral onde era possível verificar se os alunos atingiam o nível proposto nos PNEF.

Sete alunos atingiam um nível satisfatório (Sim), nas modalidades. Todos os outros encontravam-se no nível não satisfatório. Os alunos revelaram maiores dificuldades no badminton, ginástica e voleibol, modalidades que nunca foram abordadas nas aulas de EF. Face aos resultados obtidos decidiu-se não efetuar AVI à modalidade de dança, introduzindo-se a matéria. Nos restantes desportos coletivos registaram-se melhores resultados por haver contato anterior com os mesmos.

Todas as grelhas de AVI foram criadas pelo professor Marco Cerveira numa tentativa de se adaptar à avaliação por níveis. Houve dificuldades de observação e registo, o que o fez considerar apenas dois níveis gerais (Executa e Não executa). Ainda não foram utilizados totalmente os critérios referidos no PDEF do AEL que estipula que no 7ºAno, os alunos devem atingir cinco níveis introdutórios em diferentes subáreas. Notou-se um grande esforço na construção de materiais que poderão ser ajustados futuramente para um protocolo de AVI para o terceiro ciclo.

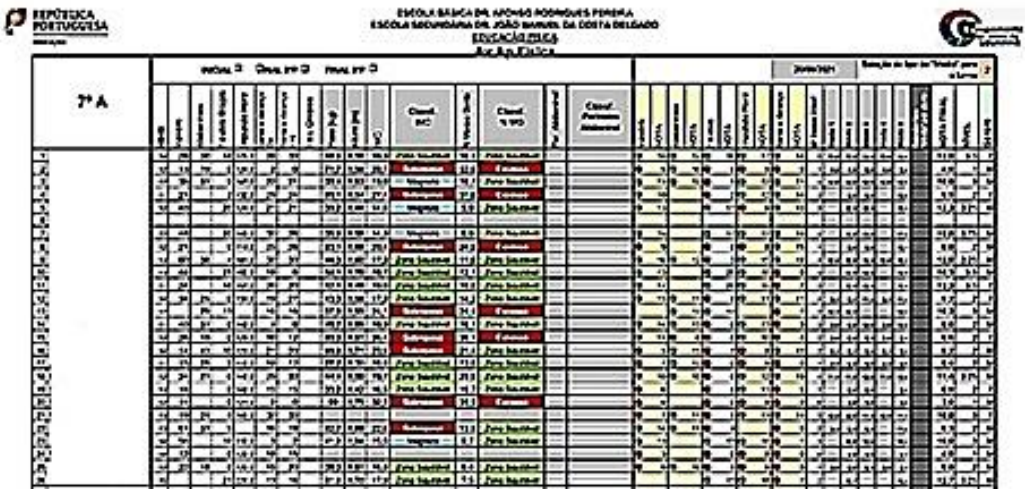


Figura 15 - Grelha de AVI de aptidão física

Na área da AF constatou-se que treze alunos não atingiam um nível superior a dois. Os restantes atingiam um nível positivo. Os testes em que houve maiores dificuldades foram o senta e alcança e as flexões de braços. Face a estes resultados insatisfatórios, a AF foi trabalhada em todas as aulas de EF para que a turma pudesse evoluir e progredir nesta área.

Avaliação Inicial do 12ºE

No AEL não estava definido um protocolo de AVI para utilização de todos os professores do GDEF. Foram apenas definidos os níveis para o sucesso, que se encontram no PDEF.

Construí um protocolo de AVI para o ensino secundário que apliquei ao 12ºE. Este protocolo tem uma grelha geral onde são referidos os níveis que o aluno tem de atingir para alcançar determinada classificação segundo o ano de escolaridade. Tem também as grelhas de avaliação para as diferentes modalidades, estando os critérios de avaliação diferenciados segundo os níveis: introdutório, elementar e avançado. A aplicação deste protocolo correu bem, pela experiência que tive com o 12ºE, logicamente terá de ser ajustado no futuro. Trata-se de um ponto de partida para o trabalho a desenvolver pelo grupo de EF.

Níveis Avaliação	10º Ano			11º Ano			12º Ano - PES		
	Atividades Físicas	Condição Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Condição Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Condição Física	Conhecimentos
7 Valores	Menos de nível Introdução e Elementar em 3 Categorias Não cumpre o definido como sucesso			Menos do que o definido para patamar 8/9 (4 I) Não cumpre o definido como sucesso			Menos do que o definido para patamar 8/9 (4 I e1E) Não cumpre o definido comosucesso		
8/9 Valores	Níveis Introdução ou elementar em 3 categorias	Flexibilidade - 1 teste na ZSAF + Força Superior- (60% da ZSAF-Masc; 40% ZSAF-Fem) + Força Média ou Capacidade Aeróbica) na ZSAF	O aluno demonstra os conhecimentos inscritos a bold no Plano Plurianual EF: III. Aptidão Física e Saúde	4 Níveis Introdução	Flexibilidade -1 teste na ZSAF + Força Superior (80% da ZSAF- Masc; 60%ZSAF- Fem + C. Aeróbia – ZSAF + Força Média - ZSAF	O aluno demonstra os conhecimentos inscritos a bold no Plano Plurianual EF	4 Níveis Introdução 1 Elementar	Todas as capacidades Motoras na ZSAF	O aluno demonstra os conhecimentos inscritos a bold no PlanoPlurianual EF
10/14 valores	4 níveis Introdução e 1 Elementar (4 cat, 1 JDC e 1 GIN) 6 Níveis Introdução (5 cat, 1 JDC e 1 GIN)			5 Níveis Introdução e 1 Elementar			4 Níveis Introdução 2 Elementar		
15/17 valores	4 Níveis Introdução e 2 Elementar (5 at, 1 JDC e 1 GIN)			4 Níveis Introdução e 2 Elementar			2 Níveis Introdução 4 Elementar		
18/20 valores	4 Níveis Introdução e 3 Elementar (5 cat, 1 JDC e 1 GIN)			3 Níveis Introdução e 3 Elementar			1 Nível Introdução e 5 Elementar		

Figura 16 - Protocolo de Avaliação inicial-Grelha de Classificações Geral

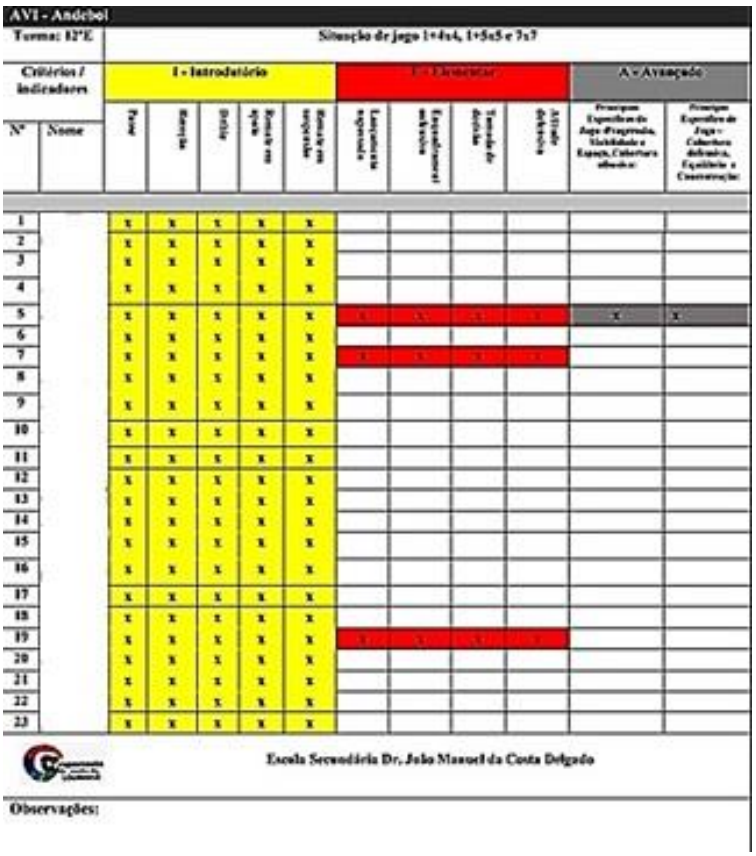


Figura 17 - Protocolo de Avaliação inicial – Exemplo de grelha de Observação das modalidades

4.18 - Avaliação Formativa (AVF)

A avaliação formativa usa-se para desenvolver e melhorar a aprendizagem dos alunos (Wiliam, 2006). Efetuou-se AVF ao longo do ano letivo, que permitiu acompanhar a progressão dos alunos, ajustar metodologias e fazer intervenções individualizadas nos aspetos a melhorar.

Durante o decorrer dos períodos letivos efetuaram-se observações individuais e apontamentos para perceber a evolução relativamente aos critérios de avaliação. Os dados recolhidos na AVF foram a base para o preenchimento das grelhas de avaliação intercalar.

Constatou-se que seria necessário reforçar as regras dos jogos, as caraterísticas das modalidades e os seus principais conteúdos, o que não foi possível nos últimos dois anos.

A avaliação intercalar 7ºA

A avaliação intercalar efetuou-se a meio do primeiro e segundo períodos. Teve em conta a progressão dos alunos na disciplina com intuito de informar os encarregados e educação da progressão e dificuldades dos seus educandos.

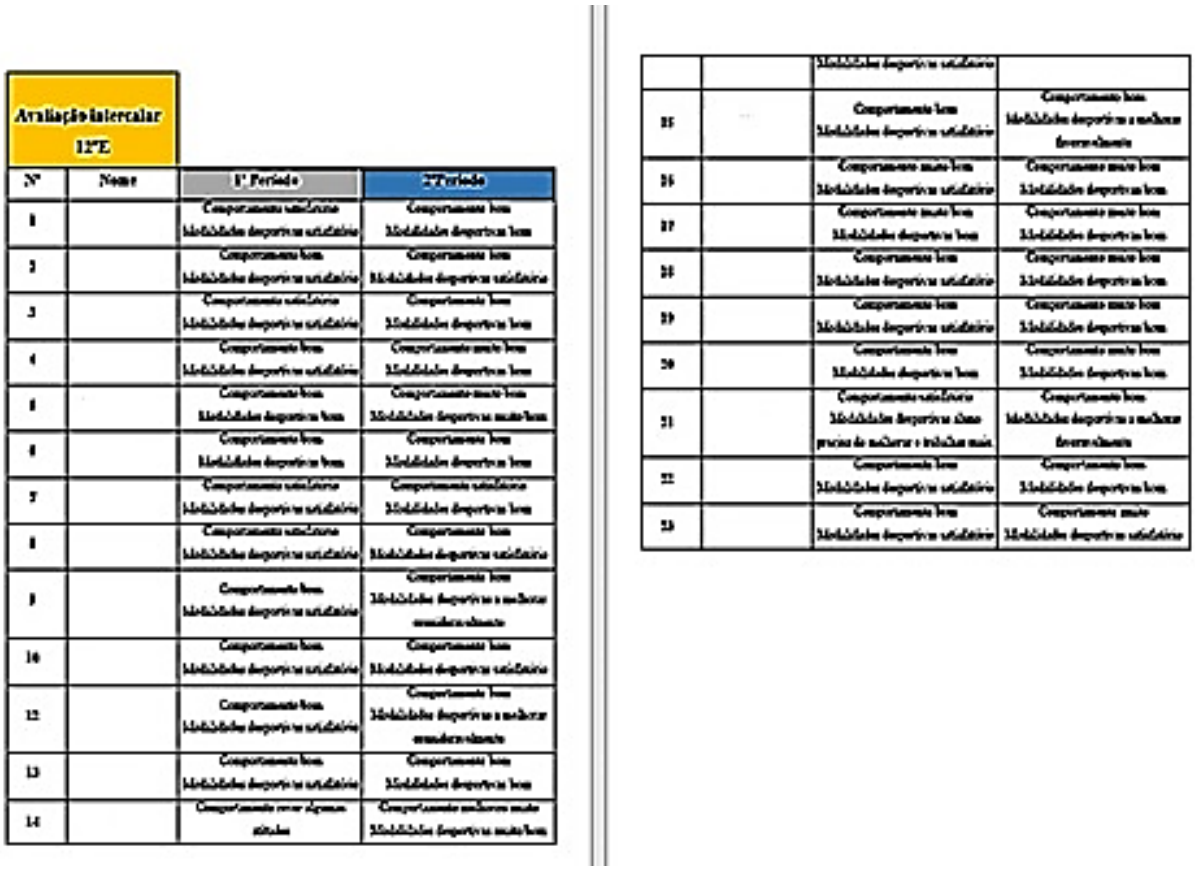
Foram utilizadas diferentes grelhas de avaliação intercalar nas duas escolas.

ESCOLA BÁSICA DR. AFONSO RODRIGUES PEREIRA

NS - NÃO SATISFAZ
S - SATISFAZ
SB - SATISFAZ BEM

Avaliação intercalar 7ºA			
Disciplina EF		Aproveitamento	Comportamento
Nº	NOME		
1		SB	SB
2		S	S
3		S	S
4		S	S
5		S	SB
6		S	SB
7		S	S
8		S	S
9		S	S
10		S	S
11		SB	SB
12		S	SB
13		S	SB
14		S	S
15		S	S
16		S	SB
17		NS	NS
18		S	SB
19		S	S
20		NS	S
21		S	SB
22		S	S
23		S	S
24		S	S
25		SB	SB

Figura 18 - Exemplo da grelha de avaliação intercalar do 7ºA



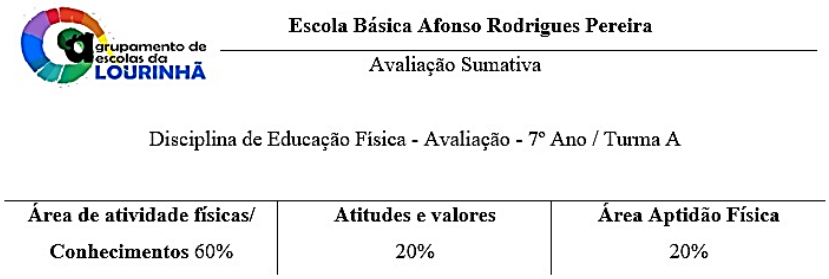
Avaliação intercalar 12ºE			
Nº	Nome	1º Período	2º Período
1		Comportamento satisfatório Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas boas
2		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias
3		Comportamento satisfatório Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas boas
4		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
5		Comportamento bom Habilidades desportivas boas	Comportamento muito bom Habilidades desportivas muito boas
6		Comportamento bom Habilidades desportivas boas	Comportamento bom Habilidades desportivas boas
7		Comportamento satisfatório Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento satisfatório Habilidades desportivas boas
8		Comportamento satisfatório Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias
9		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas a melhorar consideravelmente
10		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias
12		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas a melhorar consideravelmente
13		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas boas
14		Comportamento revela algumas atitudes	Comportamento melhorou muito Habilidades desportivas muito boas
		Habilidades desportivas satisfatórias	
15		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas a melhorar bastantemente
16		Comportamento muito bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
17		Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
18		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
19		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
20		Comportamento bom Habilidades desportivas boas	Comportamento muito bom Habilidades desportivas boas
21		Comportamento satisfatório Habilidades desportivas sinto precisa de melhorar e iniciou mais	Comportamento bom Habilidades desportivas a melhorar bastantemente
22		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento bom Habilidades desportivas boas
23		Comportamento bom Habilidades desportivas satisfatórias	Comportamento muito Habilidades desportivas satisfatórias

Figura 19 - Exemplo da grelha de avaliação intercalar do 12ºE

4.19 - Avaliação Sumativa

A AVS serve para tomar decisões sobre o resultado de um processo de ensino (Stufflebeam & Shinkfield, 2007), transforma desempenho, atitudes e conhecimentos dos alunos numa classificação. Posiciona aluno face à avaliação inicial e formativa.

Para a AVS foram tidos em conta os critérios de avaliação do AEL.



Escola Básica Afonso Rodrigues Pereira

Avaliação Sumativa

Disciplina de Educação Física - Avaliação - 7º Ano / Turma A

Área de atividade físicas/ Conhecimentos 60%	Atitudes e valores 20%	Área Aptidão Física 20%

Figura 20 - Critérios de Avaliação AEL – 7ºA

Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado

Avaliação Sumativa

Disciplina de Educação Física - Avaliação - 12º Ano / Turma E

Área de Atividades Físicas	Atitudes e valores	Área Aptidão Física	Área Conhecimentos
40%	20%	30%	10%

Figura 21 - Critérios de Avaliação AEL – 12ºE

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOURINHÃ

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos - Ano Lectivo 2021/2022

Disciplina de Educação Física - Avaliação 3º Período - 7º Ano / Turma A

Nº	Nome	Domínio Actividades Físicas 60%						Subdomínio Saber Ser/Estar 20%		Domínio Aptidão Física 20%		Av. 3º Período	Av. 2º Período	Av. 3º Período Final	Aval. Final 3º Período D	Transição _º ano	
		D. Colectivos 30%		Gin /Raq 20%		Alte/Dan 10%											
		Nota	%	Nota	%	Nota	%	Nota	%	Nota	%						
1		4	1,2	4	0,8	4	0,4	4	0,8	4	0,8	4,0	3,8	3,85	4		
2		3	0,9	3	0,6	2	0,2	3	0,6	2	0,4	2,7	2,4	2,51	3		
3		3	0,9	3	0,6	3	0,3	4	0,8	4	0,8	3,4	3,5	3,45	4		
4		3	0,9	4	0,8	4	0,4	4	0,8	4	0,8	3,7	2,9	3,16	3		
5		3	0,9	3	0,6	3	0,3	5	1	3	0,6	3,4	3,5	3,43	4		
7		3	0,9	3	0,6	3	0,3	5	1	2	0,4	3,2	3,5	3,39	4		
8		4	1,2	3	0,6	3	0,3	4	0,8	4	0,8	3,7	2,8	3,11	3		
9		4	1,2	4	0,8	3	0,3	4	0,8	4	0,8	3,9	3,7	3,78	4		
10		4	1,2	4	0,8	3	0,3	3	0,6	4	0,8	3,7	3,8	3,73	4		
11		4	1,2	4	0,8	3	0,3	5	1	4	0,8	4,1	3,7	3,81	4		
12		3	0,9	3	0,6	3	0,3	4	0,8	2	0,4	3,0	2,9	2,93	3		
13		4	1,2	4	0,8	4	0,4	5	1	2	0,4	3,8	3,5	3,58	4		
14		2	0,6	3	0,6	3	0,3	2	0,4	3	0,6	2,5	2,8	2,70	3		
15		3	0,9	2	0,4	3	0,3	5	1	2	0,4	3,0	2,6	2,75	3		
16		4	1,2	3	0,6	3	0,3	5	1	3	0,6	3,7	3,5	3,55	BOM		
17		2	0,6	2	0,4	2	0,2	3	0,6	2	0,4	2,2	2,1	2,13	2		
18		4	1,2	3	0,6	3	0,3	5	1	3	0,6	3,7	3,0	3,24	3		
19		2	0,6	3	0,6	2	0,2	4	0,8	2	0,4	2,6	2,9	2,80	3		
20		2	0,6	2	0,4	2	0,2	2	0,4	1	0,2	1,8	1,6	1,66	2		
21		3	0,9	4	0,4	3	0,3	4	0,8	3	0,6	3,0	3,2	3,132	3		
22		4	1,2	3	0,3	2	0,2	4	0,8	4	0,8	3,3	3,0	3,144	3		
23		5	1,5	4	0,4	4	0,4	4	0,8	3	0,6	3,7	3,5	3,589	4		
24		4	1,2	3	0,3	4	0,4	4	0,8	2	0,4	3,1	2,8	2,944	3		
25		5	1,5	4	0,4	3	0,3	5	1	3	0,6	3,8	3,3	3,518	4		
26		2	0,6	2	0,2	2	0,2	1	0,2	2	0,4	1,6	3,0	2,44	2		

Figura 22 - Exemplo da Grelhas de Avaliação Sumativa 7ºA

No 7ºA houve progressão e evolução positiva na maioria dos alunos. A turma teve um desempenho médio havendo: dez níveis quatro, um nível bom, dez níveis três e três níveis dois. O objetivo de melhorar o nível geral da turma na EF foi conseguido. Houve necessidade de introduzir, aperfeiçoar, consolidar e rever conteúdos que não tinham sido abordados devido à pandemia e à inexistência de pavilhão. Os alunos estão mais preparados para o próximo ano letivo.

No que respeita às matérias: na ginástica, os alunos demonstraram dificuldades na execução dos elementos gímnicos devendo-se consolidar as aprendizagens futuramente; nos desportos coletivos, dança, e badminton houve pequenas evoluções, mas nenhum aluno apresentou uma evolução muito significativa; nos testes de condição física, os alunos mantiveram praticamente o seu desempenho inicial, no entanto têm maior consciência corporal.

A turma adquiriu regras de funcionamento da EF que lhes permitirá trabalhar melhor enquanto em grupo, respeitando-se uns aos outros, entreajudando-se e cooperando.

Avaliação 3º Período 12ºE

12ºE		ATIVIDADES FÍSICAS		AP. FÍSICA		CONHECIMENTOS		ATITUDES		Class	CF3	Nota na pauta
Nº	NOMES	Desemp. Motor	TOTAL 40%	Testes FitEscola	TOTAL 30%	Testes Quizes Trabalhos (Classroom)	TOTAL 10%	Assiduidade Empenho Participação	TOTAL 20%	3ºP 0-20	0-20	
1		15,7	6,27	17,6	5,28	13,0	1,30	16,0	3,20	16,05	16,05	16
2		15,7	6,27	15,2	4,56	17,2	1,72	19,0	3,80	16,35	16,35	15
3		17,3	6,93	15,8	4,74	13,8	1,38	17,0	3,40	16,45	16,45	17
4		17,3	6,93	18,6	5,58	19,8	1,98	20,0	4,00	18,49	18,49	19
5		19,3	7,73	17,0	5,10	16,6	1,66	20,0	4,00	18,49	18,49	20
6		18,0	7,20	15,8	4,74	15,4	1,54	20,0	4,00	17,48	17,48	18
7		18,7	7,47	16,2	4,86	17,8	1,78	19,0	3,80	17,91	17,91	18
8		16,0	6,40	16,0	4,80	17,0	1,70	20,0	4,00	16,90	16,90	17
9		15,7	6,27	15,6	4,68	16,8	1,68	19,0	3,80	16,43	16,43	16
10			0,00		0,00		0,00					
11		15,3	6,13	12,0	3,60	16,2	1,62	19,0	3,80	15,15	15,15	15
12		18,3	7,33	15,4	4,62	17,6	1,76	20,0	4,00	17,71	17,71	18
13		16,3	6,53	14,6	4,38	13,0	1,30	16,0	3,20	15,41	15,41	15
14		15,7	6,27	18,8	5,64	19,0	1,90	17,0	3,40	17,21	17,21	16
15		17,0	6,80	17,2	5,16	14,6	1,46	20,0	4,00	17,42	17,42	17
16		16,7	6,67	18,8	5,64	19,8	1,98	20,0	4,00	18,29	18,29	18
17		16,3	6,53	14,0	4,20	18,6	1,86	20,0	4,00	16,59	16,59	16
18		18,0	7,20	15,0	4,50	15,0	1,50	20,0	4,00	17,20	17,20	17
19		17,7	7,07	19,0	5,70	19,8	1,98	18,0	3,60	18,35	18,35	18
20		14,3	5,73	12,4	3,72	19,0	1,90	18,0	3,60	14,95	14,95	14
21		16,7	6,67	15,0	4,50	13,0	1,30	19,0	3,80	16,27	16,27	16
22		15,7	6,27	17,4	5,22	18,8	1,88	19,0	3,80	17,17	17,17	15
23		16,0	6,40	18,2	5,46	17,8	1,78	16,0	3,20	16,84	16,84	16

Figura 23 - Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa 12ºE

No 12ºE os resultados espelharam uma melhoria face aos resultados da AVI. Foi notório um esforço dos alunos durante o segundo e terceiro período para melhorarem a sua prestação e as suas atitudes. Os alunos adquiriram também regras de funcionamento da disciplina cooperando uns com os outros. Houve empenho, interesse e superação o que resultou em aprendizagem e num desempenho global alto da turma, com evoluções muito significativas nas matérias de ginástica, desportos coletivos, dança e badminton, assim como, resultados bons e muito bons nos testes de condição física.

Durante o ano, houve necessidade de aperfeiçoar e rever matérias por causa da situação pandémica vivida nos anos anteriores.

4.20 - Autoavaliação

A autoavaliação é parte fundamental da regulação das aprendizagens. Segundo Nobre (2017), "a autoavaliação serve como reflexão e introspeção dos alunos em relação às suas capacidades segundo os critérios e objetivos proposto pelo professor".

Procurou-se que os alunos se autoavaliassem durante as aulas e promoveu-se um momento de autoavaliação formal na última semana de cada período (questionário - Google Forms). Houve diálogos frequentes acerca da prestação e atitudes dos alunos, tendo estes, uma ideia correta acerca das avaliações realizadas. Promoveu-se a heteroavaliação em situação de aula, esclareceram-se dúvidas em relação ao desempenho, critérios de avaliação e objetivos a alcançar, procurando que o processo de avaliação fosse transparente e que incluísse os alunos.

Escola Secundária Dr. João Manuel da Costa Delgado

Ficha de Auto-avaliação 12ºE
(3º Período)

NOME: _____ **ANO:** _____ **TURMA:** _____

Analisa (X) a tua ação letiva e atribui a ti mesmo, com a maior sinceridade possível, uma nota de 1 a 20 valores, para cada parâmetro proposto.

Classificação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Assiduidade																				
Pontualidade																				
Participação na aula																				
Empenhamento nas tarefas																				
Cooperação com os colegas																				
Cooperação com o professor																				
Conhecimento teórico sobre as matérias																				
Prestação motora (JDC)																				
Prestação motora (Atletismo)																				
Prestação motora (Dança)																				
Prestação motora (Badminton/ténis)																				
Prestação no (FIT escola)																				

Nota Final : ___

Prof. Hélder Mesquita

Figura 24 - Exemplo da Grelha de Autoavaliação 12ºE

4.21 - Área II- Reflexão acerca do Desenvolvimento do Processo de Ensino e Aprendizagem

Durante o processo de ensino e aprendizagem partilhei as funções de docente com professores titulares das turmas. Houve uma grande evolução ao longo do primeiro período na condução e aulas, comunicação e relacionamento interpessoal. Foi fundamental para esta evolução a observação de aulas e estratégias utilizadas por outros colegas. Mantive uma postura aberta, aceitando os aspetos menos bons que foram acontecendo, encarando-os como meio de evolução.

As dificuldades sentidas relacionaram-se com alguma inexperiência na observação, no preenchimento de grelhas e no ciclo de feedbacks. Sabendo que o feedback é mais eficaz quanto se foca nos detalhes da tarefa e explica os objetivos de aprendizagem Wiliam (2010), individualizei ao máximo os feedbacks e verifiquei se os discentes mudavam a sua performance (ciclo de feedback). A pesquisa, o diálogo, as reflexões pessoais e conjuntas ajudaram a ultrapassar dificuldades, conseguindo evoluir e desenvolver ao máximo as competências de planeamento, de desenvolvimento do ensino e aprendizagem e dos procedimentos avaliativos.

Conseguiu-se que a prática pedagógica respeitasse o currículo e fosse planeada antecipadamente, tendo em conta as AE, os PNEF e as diretrizes da escola, atendendo aos ciclos, anos letivos e às caraterísticas específicas das turmas. Efetuaram-se os diferentes tipos de avaliação (AVI, AVF e AVS), criando-se materiais que facilitassem a ação do professor, geriram-se ocorrências e variaram-se estratégias. Houve consciencialização que todo o processo de ensino é continuo, que envolve imensas tarefas e reajustamentos durante todo o ano letivo. Houve superação pessoal que desencadeou momentos de aula muito positivos e gratificantes.

5. Área III - Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta dimensão relaciona-se com a integração do docente na comunidade educativa e no seu meio envolvente. Procurou-se um conhecimento da escola e da sua comunidade ao nível da educação inclusiva, intervenção social e da formação geral dos discentes.

5.1 - Objetivos traçados para esta dimensão

- Ter um papel ativo no PE da escola contribuindo para o mesmo, através de atividades e projetos que se articulem com outras disciplinas, com os diferentes anos de escolaridade, tendo em conta a especificidade da comunidade educativa, dos alunos, dos seus costumes e da forma como se movem no meio envolvente.
- Incluir costumes da comunidade educativa dando-os a conhecer transformando a diversidade num aspeto positivo e salutar.
- Trabalhar cooperativamente com os elementos da comunidade educativa, criar empatia, simpatia e espírito de trabalho, fomentando-se uma relação de respeito.
- Criar projetos e cooperar em atividades que ajudem a aproximar os EE da escola e a interessarem-se pelo percurso escolar dos seus educandos.

- Ajudar ao reconhecimento da escola como instituição promotora de valores e cidadania junto dos alunos, dando a conhecer as atividades desenvolvidas e criando ligações externas que facilitem o desenvolvimento dessas mesmas atividades.
- Ajudar e promover iniciativas e projetos ligados à escola, à comunidade educativa e que levem a estudos e intervenções para a melhoria do desempenho.

5.2 - Comportamentos a Desenvolver para Alcançar os Objetivos desta Dimensão

- Tomar conhecimento e analisar os documentos orientadores do funcionamento do AEL
- Colaborar para revisão e elaboração de documentos específicos da disciplina de EF
- Colaborar em atividades de outros grupos disciplinares, promovendo a interdisciplinaridade
- Coadjuvar as atividades do grupo-equipa de Desporto Escolar (voleibol feminino)
- Participar nas atividades respeitantes ao PAA de EF
- Assessorar a DT do 12ºE nas diferentes atividades inerentes ao cargo
- Colaborar na organização e implementação de atividades de promoção de ESVS
- Fomentar o exercício físico apresentando um projeto de DE (Skate)
- Estabelecer relações de entreajuda e respeito com indivíduos da comunidade escolar e incentivar os alunos a envolverem-se na sua aprendizagem, promovendo o seu sucesso

5.3 - Documentos Orientadores do AEL e da disciplina de EF

Os docentes executam tarefas de planificação, definem um conjunto de decisões prévias à intervenção pedagógica diminuindo a imprevisibilidade processo de ensino (Januário, 2017, Catunda & Marques).

No início do ano letivo houve tomada de conhecimento dos principais documentos orientadores do AEL, tais como: o PE, o PAA do AEL, o PAA da EF, o regimento interno da disciplina, o documento das orientações para a primeira aula de EF da ESJCD, os critérios de avaliação e o PDEF. Estes documentos foram fundamentais para conhecer melhor a realidade do AEL e corroboraram para os planeamentos da EF nas diferentes escolas e nas diferentes turmas, pretendendo-se que a disciplina se articule com outras disciplinas, promova a inclusão dos alunos e a aproximação da comunidade educativa à escola.

Houve uma reflexão acerca do PDEF, documento orientador da avaliação. Neste âmbito, foi pessoalmente criado um protocolo de AVI para o ensino secundário, utilizado no 12ºAno. Deste protocolo de AVI constam grelhas de avaliação para todas as modalidades, ajustadas aos níveis (introdutório/elementar/avançado) dos PNEF. Consta também, uma grelha para o ensino secundário com a explicitação dos níveis em que os alunos de encontram fase às suas prestações, sendo possível classificá-los.

5.4 - Plano Anual de Atividades do AEL

O PAA do AEL inclui as atividades que estão previstas realizar, por todos os departamentos e pelos grupos disciplinares ao longo do ano letivo. Há a necessidade de ser coordenado para que não haja sobreposições.

A disciplina de EF participa muito ativamente no PAA do AEL pela sua natureza prática. O PAA da disciplina inclui os torneios, atividades e visitas de estudo previstos para o ano letivo no âmbito desportivo. Procurei ajudar e colaborar, sempre que podia nestas atividades. Incentivei a participação das minhas turmas e tive sucesso.

Tabela 8 - Participação em atividades do PAA

- Caminhada e recolha de lixo na praia/acompanhamento do 12ºE (Cidadania e PES) - Acompanhamento dos alunos do 12º Ano à Websumit - Reuniões do projeto MAIA
Atividades de EF
- Comemoração do Dia Europeu do Desporto Escolar (ESJCD) - Corta-mato escolar – Fase Escola (ESJCD e EBARP) - Dinossauros na Serra da Estrela (ESJCD e EBARP) - 3 dias - Torneio de Andebol (EBARP) - Torneio de Futsal (EBARP) - Torneiro de Basquetebol (EBARP) - Torneio de Badminton (ESJCD) - Maratona de Voleibol (ESJCD) - Torneio de Voleibol (Grupo Equipa de Voleibol na ESJCD)

5.5 - Direção de Turma

O cargo de DT é de grande responsabilidade sendo uma das figuras centrais e mais importantes do sistema educativo atual. O DT é um eixo em torno do qual gira a relação educativa. Cabe-lhe conhecer os alunos para poder ajudar na aprendizagem, comunicar com os EE e fazer a ligação entre a escola, os pais e os docentes do conselho de turma.

O DT assume funções administrativas, cabendo-lhe elaborar e conservar o processo individual dos alunos e apresentar ao um relatório de avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do ano; funções pedagógicas, cabendo-lhe criar condições e elaborar estratégias para realizar atividades interdisciplinares, coordenar o processo de avaliação sumativa e formativa, garantindo o seu carácter globalizante e integrador, coordenar planos de recuperação, propor avaliação especializada, elaborar planos de estudo no caso de retenção, propor medidas de apoio educativo e respetiva avaliação; funções disciplinares, apreciando ocorrências de insucesso disciplinar.

Relativamente ao acompanhamento à DT colaborei nas tarefas e desempenhei a função de secretário. A DT do 12ºE, professora Isabel David, elucidou-me acerca do trabalho a desenvolver e dos procedimentos mais comuns no desempenho desta função.

Tabela 9 - Aprendizagens e ações do DT

- Conhecimento do programa GIAE (sumários, controlo da pontualidade, da assiduidade e verificação de ocorrências disciplinares)
- Conhecimento dos procedimentos quando o aluno atinge mais 50% das faltas permitidas por lei
- Conhecimento da forma como se efetuam os contatos com os EE, via correio, email ou por telefone.
- Perceber a organização do dossier de DT e os documentos que dele devem constar (horário da turma, alunos com apoios, horários dos apoios, horários dos alunos com horário diferenciado, fichas biográficas, justificações de faltas, horário de atendimento aos encarregados de educação etc..).
- Conhecer o espaço que a escola tem disponível para atendimento aos EE, perceber o funcionamento dos conselhos de turma e das reuniões com EE.
- Elaborar atas e assumir a função de secretário as reuniões de conselho de turma.

5.6 - Participação em Atividades no Âmbito da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis (ESVS)

Todas as escolas deverão ser promotoras da saúde, ou seja, devem incluir a educação para a saúde no currículo e possuir atividades de saúde escolar. Existem orientações para o desenvolvimento da educação para a saúde e para o desenvolvimento de intervenções de promoção de ESVS em meio escolar.

A disciplina de EF encontra-se ligada com o ESVS. Procurou-se que os alunos encarassem o exercício físico como um fator positivo e um contributo para manterem a sua saúde.

Foram levadas a cabo as seguintes ações:

- Elaboração de um questionário acerca do ESVS para intervenções mais orientadas e dirigidas. Partilha dos resultados com os professores titulares de EF e com os DT.
- Elaboração de um estudo sociométrico para conhecer melhor as relações da turma e poder trabalhar a inclusão.
- Participação numa caminhada até à praia onde foi recolhido lixo, sensibilizando-se os discentes para a importância de manter as praias limpas, para a reciclagem e importância da reutilização.

5.7 - Desporto Escolar

O DE tem vindo a constituir-se como uma componente de referência para a formação e educação dos jovens estudantes portugueses. É a porta de entrada de muitos atletas para o desporto tendo evoluído muito na sua oferta. Atualmente, desempenha um papel fundamental, na criação ESVS nas crianças portuguesas. “A vivência de experiências prazerosas no desporto escolar, é fundamental para uma

aprendizagem capaz de influenciar desde as menores idades as opções saudáveis para o lazer" (Pontes & Catunda, p153, 2017).

Tabela 10 - Desporto Escolar do AEL

Escola Básica Dr. Afonso Rodrigues Pereira		
Modalidades coletivas	**Modalidades individuais**	
Basquetebol **Futsal** **Desportos Adaptados**	Multiactividades Canoagem Ginástica Golf	**Escola ativa**
Total de 8 Grupos Equipa		
Escola Secundária Dr. João da Costa Delgado		
Modalidades coletivas	**Modalidades individuais**	
Voleibol - Masculino e Feminino	Surf Badminton Ténis Golfe	**DE Comunidade**
Total de 7 Grupos Equipa		
Agrupamento da Lourinhã: 40 horas de Desporto Escolar		

Análise do Projeto da Escola Secundária da Lourinhã

O projeto de DE do AEL é um projeto organizado, cimentado e reconhecido que envolveu muitos alunos da comunidade educativa ao longo das últimas décadas. Tem uma oferta muito abrangente indo de encontro aos gostos dos alunos (Nível I e Nível II), existindo uma boa gestão de espaços e recursos materiais e ocorrendo os treinos maioritariamente à quarta-feira (dia preferencial para treinos e competições na coordenação local do Oeste). Trata-se de um projeto bem planeado, que tenta envolver a sua comunidade (Mexe-te), que tem uma estrutura estável, está articulado com o PE e que fomenta a inclusão dos alunos de 1º ciclo (projeto de golfe e corta-mato).

Seria importante uma maior continuidade das modalidades do ensino básico para o secundário, não existirem sobreposição de apoios com os treinos de DE à quarta-feira, mais parcerias com escolas de surf e com entidades extraescola, conciliação de horários dos transportes e mais participação em projetos complementares como o Fit Escola ou os Megas.

5.8 - Projeto de Inclusão do Skate como Modalidade do DE no AEL

O Skate é um desporto de deslize que se tornou modalidade olímpica recentemente, facto que criou maiores expectativas acerca da modalidade, para o seu incremento e para a regularização da competição. No atual ano letivo, passou a figurar nas modalidades de Nível II do DE.

O skate é um desporto muito popular entre as crianças e jovens em Portugal. Na Lourinhã existe um Skate Parque, livremente frequentado, e a prática desta modalidade encontra-se enraizada. O enquadramento é perfeito para abordar a modalidade no DE. Por ser um desporto de deslize, matéria do curso profissional de desporto, poderia ser um modo de envolver estes alunos nos grupos e equipa, dando-lhes mais condições para a sua evolução.

Tabela 11 - Proposta para implementação do Skate no AEL

Grupos Equipa – Nível II	**Atividades**
- Um na EBARP 3 horas de treino - Um na ESJCD -3 horas de treino	- Competições referentes ao grupo de DE - Duas demonstrações de manobras (1º e 2º período) – Ensino Básico e Secundário - Um Torneio de Skate (3º Período) - Ensino Básico e Secundário - Divulgação da modalidade nas escolas do 1º Ciclo – 1 vez por mês – (horas não letivas dos docentes do DEF)
Recursos	**Parcerias**
- Skate Parque para realização dos treinos - Skates, capacetes, joelheiras e cotoveleiras - Professores e alunos	- Camara Municipal – Utilização do skate parque para treinos - Câmara Municipal e Entidades Privadas - Criação de rampas nas escolas do AEL. - AEL - aquisição de material (skates, capacetes, joelheiras e cotoveleiras). - Empresas Locais – Divulgação do torneio e das demonstrações e patrocínios.

5.9 - Coadjuvação do Desporto Escolar – Grupo de Voleibol

Acompanhei o grupo equipa de juvenis de voleibol feminino, colaborando com a professora Carla Umbelino. Houve necessidade de reconstruir a equipa e criar hábitos de treino, pois a maioria das alunas que frequentava o DE terminaram o secundário, no ano anterior. O ano letivo começou ainda, com a prática de exercício físico condicionada pela pandemia.

Os treinos decorreram às segundas-feiras e às quartas-feiras pela hora de almoço, tendo-se em conta os horários das alunas. As alunas eram assíduas e conseguiram bons resultados nas competições externas.

A equipa qualificou-se para o torneio de apuramento para o regional que dava acesso ao nacional. Não conseguiram o apuramento, mas este resultado foi muito bom. Acompanhei o torneio que se realizou no pavilhão da ESDJCD.

O trabalho desenvolvido nos treinos envolvia o aumento da técnica e também a compreensão tática do jogo. Houve envolvimento no planeamento de treinos e na execução de treinos.

5.10 - Reflexão Pessoal - Área III

No que respeita a esta dimensão, houve um envolvimento ativo e uma boa integração na comunidade escolar, conhecendo os principais documentos orientadores do AEL e do GEF, participando na sua revisão e aperfeiçoamento.

Contribuí pessoalmente, para o cumprimento do PAA do AEL e da disciplina de EF participando nas atividades tanto da EBDARP como na ESDJCD. Contribuí para a interdisciplinaridade participando em atividades propostas por outras disciplinas e pela orientadora cooperante (MAIA).

Houve reflexão acerca do PDEF e da avaliação criando-se materiais como grelhas de AVF e um protocolo de AVI que poderá ser usado no futuro. As grelhas de AVS foram adaptadas às turmas e aos conteúdos lecionados.

No DE cooperei na realização de treinos do grupo equipa de voleibol e na sua planificação. Houve consciencialização do modo de funcionamento do DE, em particular, das competições na zona Oeste. Além disso, foi elaborado um projeto de implementação de Skate, enquanto grupo equipa, com objetivo do DE chegar a um maior número de alunos do agrupamento.

Procurei uma intervenção cuidada no âmbito do ESVS, nas duas turmas que acompanhei, tendo em conta as respostas individuais dos alunos ao questionário.

Com todas estas intervenções, houve um excelente trabalho já que aprendi, envolvi colegas e alunos em atividades e desenvolvi uma excelente relação com a comunidade.

6. Área IV - Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Esta dimensão diz respeito à formação e construção do professor. A construção do profissional do ensino é fundamental para uma prática pedagógica consciente. A procura do conhecimento é essencial para a aumentar as capacidades docentes, e é um caminho crucial para a construção do professor. A formação deve começar no primeiro contato com a escola e continuar ao longo da carreira, num processo contínuo de aprendizagem.

O grande objetivo desta dimensão é desenvolver um projeto de investigação no âmbito da EF e da AF que enriqueça o projeto de formação individual.

"A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA NA CAPADIDADE DE RESITÊNCIA EM CRIANÇAS COM IDADES ENTRE OS 8-10 ANOS NO CONCELHO DE TORRES VEDRAS"

Helder Mesquita

Instituto Piaget

Instituto de Estudos Interculturais e Transdiciplinares de Almada

Resumo

A falta de atividade física tem sido mencionada como um fator que contribui significativamente para o aumento de enfermidades e contribui para a mortalidade de indivíduos em todo o mundo. A preocupação com as crianças e com os jovens é cada vez maior, já que à inatividade física, tem sido atribuída, uma contribuição, cada vez maior, para doenças e situações patológicas nesta faixa etária. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Direção Geral da Saúde (DGS) estabelecem diretrizes a nível do exercício físico para toda a população, realçando a sua importância para a saúde.
A EF assume-se como uma disciplina que corrobora para alcançar os objetivos da OMS e DGS. As AECS, parecem ter um papel fundamental para assegurar horas de prática desportiva nas crianças do 1º Ciclo. A pandemia levou à necessidade de isolamento social e ao aumento dos comportamentos sedentários. Seria bom conseguir verificar se a pandemia teve ou não impacto na AF das crianças. Sendo a resistência uma capacidade difícil de manter com o confinamento e havendo dados recolhidos acerca desta realidade, pretende-se verificar qual o impacto real desta situação. Com este estudo, pretende-se saber se o confinamento teve um impacto direto nos níveis de resistência dos alunos do 1º ciclo das freguesias de A dos Cunhados e Silveira do concelho de Torres Vedras comparando os níveis de resistência antes e depois da conjuntura pandémica. A amostra foi constituída por 32 turmas, num total de 686 alunos do 1º ciclo das Freguesias de A dos Cunhados e Silveira, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos. Foi utilizada a "Bateria de Testes do Fit Escola" para a recolha de dados.

Palavras-chave: Aptidão Física; Pandemia; Educação Físca; Capacidades Motoras; Resistência

"THE INFLUENCE OF THE PANDEMIC ON THE RESISTANCE CAPACITY IN CHILDREN WITH AGES BETWEEN 8-10 YEARS IN THE MUNICIPALITY OF TORRES VEDRAS"

ABSTRACT

The lack of physical activity has been mentioned as significantly factor that contributes to increase of diseases and contributes to the mortality of individuals around the world. Physical inactivity it´s considerate one factor that increase diseases and pathological situations in children and young people. The World Health Organization (WHO) and Health General Directorate (DGS) establish guidelines for physical exercise for the entire population and remembers their importance to health.

Physhical Education it´s essential to achieving the goals of WHO and DGS. AECS seems to have one fundamental role in ensuring hours of children sports practice. The pandemic has led for social isolation and an increase of sedentary behaviors. It would be good to verify the impact of pandemic in children's physical aptitude. Resistance was a difficult capacity to maintain with confinement, and with this study it is intended to verify the real impact of this situation before and after the pandemic situation, in children´s between 8 and 11 years that frequent the public schools at A dos Cunhados and Silveira, Torres Vedras. The sample consisted of 360 children´s and the data were collected through the Fit Escola.

Keywords: Physical aptitude; Pandemic; Physical Education; Resistance

Introdução

A inatividade física é um grave problema que a sociedade enfrenta. Segundo a DGS, a inatividade física atinge provavelmente, 77% da população portuguesa. Segundo a OMS a obesidade aumentou três vezes mais nas últimas décadas, sendo preocupante nas crianças e adolescentes (WHO, 2006).

A EF é uma disciplina curricular que promove o aumento das habilidades técnicas, elevação das capacidades e formação de aptidões, conhecimentos, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração da atividade física adequada, intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa (PNEF, 2001). No primeiro ciclo, por vezes, fica só ao cuidado das AECS. A EF e as AECS são potencializadoras do combate à obesidade e à inatividade física. Reconhece-se que a EF contribui para um ESVS, mas há vários estudos que apontam para um declínio dos níveis de Atividade Física (AF) durante os anos escolares, à medida que os indivíduos passam da infância para a adolescência, até à idade adulta (Armstrong, 1998; Sallis & Owen, 1999). Quanto mais cedo se efetuarem intervenções, maior a probabilidade de se atrasar o declínio da AF com o avançar da idade (Sallis & Owen, 1999). Armstrong & Welsman (1997); e Philippaerts (1998), referem que as crianças e jovens que adotam estilos de vida ativos, e os mantêm até à idade adulta, têm maiores níveis de APF e mais benefícios na proteção contra certas doenças. A intervenção escolar a nível de promoção de estilos de vida saudáveis é parte da solução para esta problemática (Abreu, et al.,2013; Wang et al., 2006; Magalhães, et al, 2013).

A pandemia COVID-19 e confinamento conduziram a alterações profundas na forma de viver a vida. Escolas, creches, clubes, universidades e serviços não essenciais fecharam. Este tipo de restrição de movimento pode afetar a manutenção de hábitos de vida saudáveis, além de gerar mudanças ambientais e sociais (Gilic,et al 2020; Knell, et al, 2020; Sekulic, et al, 2020).

A OMS declarou, no dia 30 de janeiro de 2020 estado de emergência de saúde pública de âmbito internacional, devido à rápida propagação da epidemia do Coronavírus SARS-CoV-2. Em Portugal, o Governo procedeu à suspensão de todas as atividades letivas presenciais, de 16 de marco a 13 de abril. Esta suspensão acabou por se prolongar até ao dia 26 de junho (Resolução do Conselho de Ministros n.º 10-A/2020). Alguns estudos demonstraram que após a adoção de medidas de distanciamento social em diferentes países, houve diminuição da AF e aumento do sedentarismo (Chen, et al, 2020; Sá, et al 2020).

Sabendo-se que a prática de AF é crucial para o desenvolvimento e crescimento das crianças. (Mittal, et al 2020; Alves & Alves, 2019) e que contribui para a melhoria das suas habilidades motoras, este estudo vem no sentido de verificar se existiram ou não diferenças a nível da capacidade de resistência (teste do Vaivém) dos alunos do 1º ciclo, nos anos letivos de 2020/2021, 2021/2022, sabendo-se que no primeiro ano referido existiu confinamento.

No ano letivo 2021/2022 foram desenvolvidas AECS no sentido de promover hábitos saudáveis e melhoria de capacidades motoras.

O trabalho de investigação está dividido nas seguintes partes: introdução, justificação do tema (revisão bibliográfica que demonstra a pertinência dos assuntos tratados neste estudo); objetivos do estudo; hipóteses; material e métodos (incluiu o desenho do estudo, a descrição da amostra, a forma como foram recolhidos os dados, os instrumentos utilizados, as variáveis e os procedimentos estatísticos); os resultados; a discussão e a reflexão final.

Justificação do tema

A inatividade física é um problema que se vai agravando nas sociedades industrializadas e que promove tipos de vida mais sedentários (Colditz, 1999; Killoron et al., 1994; Montoye et al., 1996; Paffenbarger et al, 1994; Sallis & Owen, 1999), o que se traduz em indivíduos menos ativos (Bouchard et al., 1994; Killoron et al., 1994). Nos últimos 50 anos a AF dos jovens decresceu radicalmente (Armstrong e Welsman, 1997).

Recentemente a OMS fez novas recomendações para a prática de exercício físico (WHO, 2020), as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos devem efetuar pelo menos sessenta minutos de atividade física moderada por dia. Devem também efetuar uma atividade intensa que inclua atividades aeróbicas e trabalho muscular, pelo menos, três vezes por semana. A inatividade física apresenta-se como um dos principais desafios da saúde pública nas sociedades (WHO, 2006). Em Portugal cerca de 67% dos homens e 58% das mulheres têm excesso de peso ou obesidade (Sardinha, et al., 2012). Contribuem para este facto, a predisposição genética, as mudanças sociais, económicas, culturais e do meio ambiente (WHO,2006). Várias recomendações, têm haver, com a alimentação, com a AF e com um ESVS, sendo preconizadas pela DGS, pelo National Institute for Health and Care Excellence (NICE) ou pela OMS. Os fatores mais importantes para o controlo de peso e manutenção de saúde têm a ver com alimentação e AF (Andreyeva, et al, 2010; Jackson, et al., 2013; Korkeila, et al., 1999 Yaemsiri, Slining& Agarwal, 2011).

A preocupação cresce com as crianças e jovens, com a redução da AF nas suas rotinas diárias e aumento de atividades sedentárias. Durante o quotidiano não realizam AF suficiente para promover efeitos benéficos para a saúde e prevenir fatores de risco (Piéron, 1998; Sallis & Owen, 1999).

Os benefícios de um ESVS e da melhoria da APF são imensos. Alguém com boa APF será capaz de realizar as tarefas do dia-a-dia com tranquilidade. A aptidão aeróbia está diretamente relacionada com as doenças cardiometabólicas. Desenvolver a aptidão aeróbia durante a infância e a adolescência, reduz o risco de obesidade, diabetes e outros problemas associados à saúde (Fit Escola, 2022).

A EF e a AF relacionam-se entre si. As aulas de EF influenciam positivamente o desenvolvimento APF e melhoram o desempenho dos alunos. Esta relação favorece as crianças em contexto escolar e promove hábitos ativos e saudáveis ao longo da vida (Barbosa, 2018).

Os autores Trudeau & Shepard (2005) defendem que a EF deve assumir um papel importante, uma vez que a prática de uma AF de forma regular e sistemática cria mecanismos facilitadores de hábitos e ESVS. A intervenção precoce parece fundamental para travar o declínio da AF com o avançar da idade (Sallis & Owen, 1999). O primeiro ciclo deve ser uma prioridade nesta intervenção.

A AF é uma área curricular do primeiro ciclo, muitas vezes remetida para segundo plano, resumindo-se às AECS. É fundamental uma estruturação consciente das AECS para que possam aumentar as horas de AF, consigam dar a conhecer várias habilidades motoras, aumentem a APF e preconizem um ESVS (AFPE. Health position paper, 2008, citado por Unesco, 2015). Desde a implementação das AECS pelo despacho nº12591/2006 e despacho 14460/2008 que existe preocupação para que estas atividades não se tornem uma mera ocupação para as crianças. Existem projetos bastante estruturados que se preocupam com a forma como as AECS são implementadas.

O Município de Torres Vedras apostou no desenvolvimento das AECS de forma que não representem o acréscimo de disciplinas. Todos os alunos do concelho usufruem de horas de atividade física na escola, incluindo a natação no 3º e 4º anos.

Faz todo o sentido verificar se este projeto tem efeitos positivos e desejáveis na população que envolve. Todos os anos se recolhem dados acerca da condição física, pretendendo-se verificar quais os efeitos destas horas de AECS nos alunos do 1º ciclo. A Câmara Municipal de Torres Vedras está em colaboração com a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, que pretende criar os níveis de inclusão de crianças desde os 6 aos 9 anos na zona saudável de aptidão física (ZSAF) para o FIT Escola. A pandemia de COVID-19 influenciou a manutenção de hábitos saudáveis (Knell, et al 2020; Sekulic, et al, 2020) e a AF realizada por crianças e adolescentes, devido ao fecho de escolas, locais de lazer e suspensão dos treinos desportivos (Mittal, et al 2020). Pretende-se com este estudo saber quais as implicações da pandemia na capacidade de resistência dos alunos que frequentaram o 3º e 4º ano nas freguesias de A dos Cunhados e Silveira, Torres Vedras, comparando-se dados recolhidos nos anos 2020/2021(confinamento) e 2021/2022 (pós confinamento).

Objetivos do Estudo

Caraterizar os níveis de resistência dos alunos do 3º e 4º ano do primeiro ciclo das Freguesias da A dos Cunhados e Silveira que usufruíram de aulas de AF (AECS) nos anos letivos 2020/2021 (confinamento) e 2021/2022 (pós-confinamento), e verificar se existem diferenças significativas a nível dos resultados alcançados no teste Vaivém (resistência) considerando o género.

Hipóteses

Tabela 12 - Hipóteses do estudo

3º Ano	4º Ano
H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 3º ano do género masculino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022	H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 4º ano do género masculino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022
H1: Existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 3ºano género masculino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022	H1: Existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 4ºano, do género masculino, que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022
H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 3º ano do género feminino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022	H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 4º ano, do género feminino, que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022
H1: Existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 3ºano género feminino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022	H1: Existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de resistência dos alunos do 4ºano género feminino que frequentaram as AF nos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022

Material e Métodos

Desenho de estudo

Esta investigação teve caráter observacional e transversal tendo a duração de doze meses. Num primeiro momento, na pré intervenção, foram pedidas autorizações à Câmara Municipal para utilização dos dados recolhidos no teste do Vaivém, nas AECS dos anos letivos de 2020/2021 (primeiro momento) e 2021/2022 (segundo momento). Efetuou-se a caraterização da amostra no primeiro momento e no segundo momento, tendo em conta o ano de escolaridade e o género.

Na etapa de intervenção, foram lecionadas AECS durante o ano letivo, A recolha de dados foi efetuada no terceiro período em ambos os momentos, seguindo os procedimentos do teste do vaivém. Na etapa da pós- intervenção procedeu-se ao tratamento dos dados recolhidos.

Amostra

Neste estudo participaram 32 turmas do concelho de Torres Vedras, num total 686 alunos, que frequentaram o 3º e 4º ano das diversas escolas das freguesias de A dos Cunhados e Silveira nos anos letivos de 2020/21 e 2021/22. A amostra considerada foi não aleatória e de conveniência. Destes alunos, 352 alunos participaram no 1º momento do estudo, no ano letivo de 2020/2021 e 334 alunos participaram no 2º momento do estudo, no ano letivo 2021/2022. O 1º momento do estudo foi escolhido devido a um ano letivo atípico por ser uma pandemia. O 2º momento foi escolhido por ser um ano letivo, onde já se estava a regressar à normalidade após a pandemia.

Recolha de dados

Para a recolha de dados foi utilizado o teste do vaivém da Bateria de Testes FIT escola. Os dados utilizados no estudo foram recolhidos no ano letivo 2020/21 e no ano letivo de 2021/2022, nas turmas do 3º e 4º ano das freguesias de A dos Cunhados e Silveira, seguindo-se os mesmos procedimentos. Foi concedida autorização para a utilização dos dados pela Câmara Municipal de Torres Vedras. Os professores que lecionavam AECS uniformizaram procedimentos, agendaram as datas para execução do teste do vaivém e aplicaram o teste em contexto de aula, seguindo o protocolo descrito no FIT escola. Os dados foram recolhidos numa aula de 60 minutos, utilizando-se uma grelha para anotar os desempenhos dos alunos. Esses dados foram recolhidos e procedeu-se ao tratamento estatístico.

Instrumento

Teste Fit Escola® - (Vaivém) Resistência

O professor marcou um percurso de 20 m. Foram necessários, cones, fita métrica, coluna e áudio (mp3) do teste. O professor certificou-se que o dispositivo áudio tinha volume suficiente para que todos os alunos o conseguissem ouvir. Usou os cones para delimitar o espaço onde aplicou o teste e assinalou o princípio e o final do percurso de 20 m. Dividiu a turma em dois e emparelhou os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explicou-se aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro

conta o número de percursos realizados pelo outro grupo. Após identificar os grupos explicaram-se os procedimentos do teste:

A) Os alunos a serrem avaliados colocam-se na linha de partida enquanto os seus colegas, se posicionam num local de boa visibilidade para contagem dos percursos.

B) Os alunos avaliados correm ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e tocam a linha com pelo menos um pé, aquando do sinal sonoro.

C) Ao sinal sonoro os alunos em teste, devem inverte o sentido de corrida, até à outra extremidade. Quando atingem a linha antes do sinal sonoro esperaram pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Os alunos devem controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.

D) O sinal áudio marca a velocidade durante o percurso. O teste inicia com uma velocidade mais reduzida (8,5 km/h), que aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada nível.

E) Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro deve inverter, de imediato, o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.

F) O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.

Variáveis

Variáveis Independentes

Escola (A dos Cunhados; Sobreiro Curvo; Póvoa de Penafirme; Maceira; Santa Cruz; Silveira; Casalinhos; Boavista), ano de escolaridade (3º e 4º ano), momento de recolha de dados (1º momento – 2020/2021; 2º momento – 2021/2022), género (feminino e masculino) e idade (8 a 10 anos).

Variáveis dependentes

Níveis de resistência alcançados através do teste do Vaivém (percursos).

Procedimentos Estatísticos

Para o estudo estatístico foi utilizado o IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 27 que permitiu a comparação dos dados acerca da capacidade de resistência, dos alunos dos 3º e 4ºanos, em dois momentos diferentes.

Foi realizada uma análise univariada utilizando estatísticas descritivas, para as variáveis qualitativas (escolas, momentos de avaliação, ano de escolaridade e género) foram utilizadas contagens e percentagens, para as variáveis quantitativas idade e percursos foram utilizadas estatísticas de medida de tendência central (média e mediana), e medidas de tendência não central (quartis: Q1 e Q3) e medidas de dispersão (variância, mínimo, máximo e amplitude interquartílica).

Para avaliação se a distribuição dos percursos é igual em termos de medidas de tendência central, nas categorias dos momentos de avaliação (1º momento – ano letivo 2020/2021 e 2º Momento – ano

letivo 2021/2022, antes e após pandemia), por anos de escolaridade e género, utilizou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney, uma vez que não foram verificados os pressupostos de normalidade (avaliados através do teste de Kormogorov-Smirnov, (anexo) para se poder aplicar um teste paramétrico. Foi considerado um nível de significância de 5% para a rejeição das hipóteses nulas.

Resultados

Caracterização da amostra

Foram analisadas 686 crianças, das quais 48% (329) são do 3º ano de escolaridade e 52% (357) são do 4º ano de escolaridade. Em relação ao 1º momento de avaliação o ano letivo 2020/2021 observaram-se 51,3% das crianças (352). No segundo momento observaram-se 48,7% (334).

Das crianças observadas a maioria era da escola de Santa Cruz, 14,3% (98). A escola com menos crianças a participar foi a escola da Boavista com 10,5% (72).

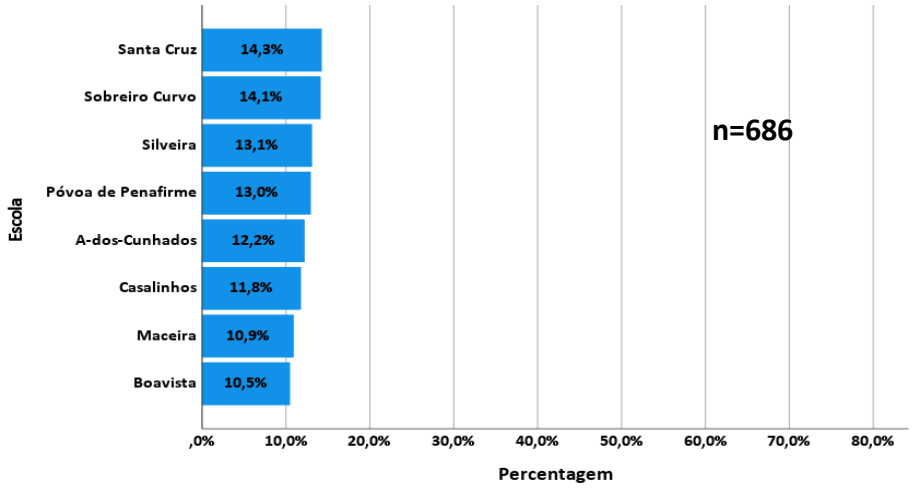


Gráfico 1 - Distribuição percentual de casos em análise pelas escolas das freguesias de A-dos-Cunhados e Silveira

Na distribuição dos alunos observados por ano de escolaridade e género (figura 26), pode-se observar, que no 4º ano de escolaridade no 1º momento de observação, 2020/2021, foi onde participaram mais alunos do género feminino 14,1% (97). Seguidamente com proporção mais elevada, também no 4º ano de escolaridade, no 2º momento de observação, 2021/2022, foi no género masculino que se registou uma maior participação no estudo 13,4% (92). pelo contrário foi no 3º ano de escolaridade, no 1º momento de observação, no género feminino que se registou uma menor participação de alunos no estudo 10,8% (74).

n=686

Gráfico 2 - Número de casos válidos em análise, distribuídos por ano de escolaridade (3º e 4º ano), género (masculino e feminino) e momentos de avaliação (1º e 2º Momento)

Em média os alunos no primeiro momento de observação realizaram 22 percursos, com um valor mínimos de 4 percursos e um valor máximo de 68 percursos. No segundo momento de observação realizaram em média 30 percursos, sendo o valor mínimo 5 percursos e o máximo 72 percursos (Tabela 13). Relativamente ao primeiro momento do 3º ano de escolaridade a média é de 20 percursos, e o segundo momento é de 30,7. No 4º ano de escolaridade a média do primeiro momento é de 23,8 percursos e o segundo momento foi de 29,2 (Tabela 13).

Quadro 1 - Estatísticas descritivas dos percursos por ano de escolaridade, momento de avaliação e género

Ano de Escolaridade	Momento de Avaliação	Género	n	Média	IC 95% para Média		Med.	Var.	Mín.	Máx.	Q1	Q3	Amp. Int.
					Limite inferior	Limite superior							
Total	1º Momento	Ambos (M+F)	352	22,0	20,8	23,2	19,0	126,4	4	68	13	28	15
	2º Momento		334	30,0	28,5	31,4	27,0	191,3	5	72	20	39	19
3º ano	1º Momento	Ambos (M+F)	167	20,0	18,5	21,5	18,0	97,0	6	51	12,5	25	13
	2º Momento		162	30,7	28,5	32,9	27,5	197,2	5	72	21	40	19
	1º Momento	M	90	22,2	20,0	24,5	19,0	114,4	6	51	14	28	14
	2º Momento		88	31,9	28,8	35,0	30,0	211,7	5	72	21	43	22
	1º Momento	F	77	17,4	15,5	19,2	16,0	64,9	7	45	11	20	10
	2º Momento		74	29,3	26,2	32,4	26,0	178,7	7	68	20	38	19
4º ano	1º Momento	Ambos (M+F)	185	23,8	22,1	25,6	22,0	146,5	4	68	15	30	16
	2º Momento		172	29,2	27,2	31,3	27,0	185,7	9	69	19	36,5	18
	1º Momento	M	88	27,3	24,2	30,3	26,0	209,4	4	68	15,5	37,5	23
	2º Momento		92	32,8	29,7	36,0	30,5	226,7	9	69	20	44,5	25
	1º Momento	F	97	20,8	19,1	22,5	20,0	70,8	6	44	14	26	13
	2º Momento		80	25,1	22,8	27,4	24,0	108,2	9	56	18	31,5	14

Legenda: M- Masculino; F- Feminino; n- número de casos válidos em cada categoria; IC-Intervalo de Confiança; Med- Mediana; Var- Variância; Mín- Mínimo; Máx- Máximo; Q1-1º Quartil; Q3- 3º Quartil; Amp. Int.- Amplitude Interquartílica

Analise dos percursos por momento de avaliação, ano de escolaridade e género

A tabela 14, apresenta a distribuição dos percursos pelos momentos de avaliação, verificando-se que no 2º momento no ano letivo de 2021/2022 os valores de tendência central (média e mediana) dos percursos são superiores aos do 1º momento no ano letivo de 2020/2021. Esta diferença verificou-se estatisticamente significativa (p<0,001) através do teste não paramétrico de Mann-Whitney. Também na figura 27 de caixas de bigodes se pode verificar esta diferença entre os dois momentos, onde a mediana é superior no 2º momento do que no 1º momento. Também a distribuição dos percursos percorridos pelos alunos tem uma maior variabilidade no 2º momento de observação, embora existam valores outliers moderados em ambas as distribuições.

Quadro 2 - Distribuição dos percursos pelo momento de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Momento de Avaliação	n	Média (IC 95%)	Med.	Estatística de Teste M-W	*p* value*
1º Momento	352	22,02 (20,84;23,2)	19,0	79440,5	<0,001
2º Momento	334	29,95 (28,46;31,44)	27,0		

Legenda: n- número de casos válidos em cada categoria; M-W- Mann-Whitney; *-nível de significância para o teste de Mann-Whitney, para 2 amostras independentes (momentos de avaliação)

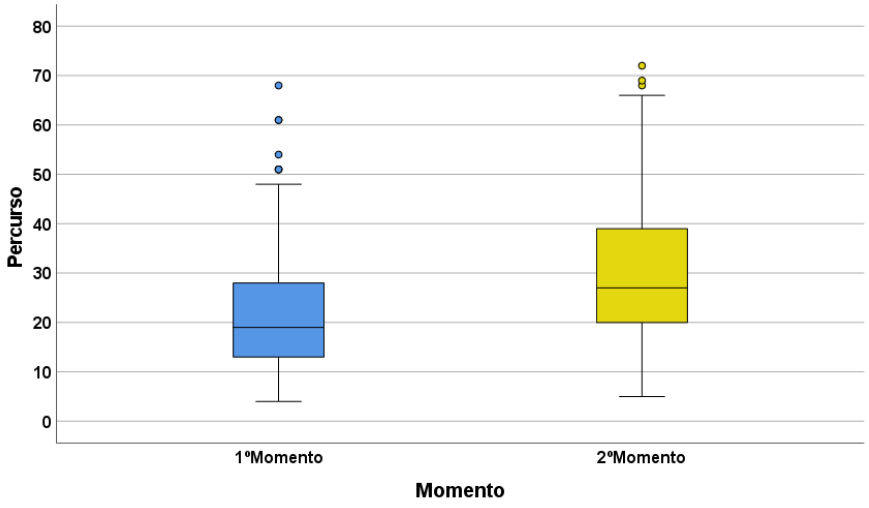


Gráfico 3 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos pelo momento de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Na tabela 15, observa-se a distribuição dos percursos pelos momentos de avaliação em cada ano de escolaridade, verifica-se que quer no 3º ano de escolaridade quer no 4º ano de escolaridade o 2º momento no ano letivo de 2021/2022 os valores de tendência central (média e mediana) dos percursos são superiores aos do 1º momento no ano letivo de 2020/2021. Estas diferenças mostraram-se estatisticamente significativas, ou seja, rejeitaram-se as hipóteses nulas da igualdade das distribuições em cada um dos anos letivos (p<0,001 respetivamente). Também na figura 28 de caixas de bigodes se podem verificar estas diferenças entre os dois momentos, em cada um dos anos letivos, onde a mediana é superior no 2º momento. Verifica-se também que a distribuição dos percursos percorridos pelos alunos tem uma maior variabilidade no 2º momento de observação, em ambos os anos letivos.

Quadro 3 - Distribuição dos percursos, por ano de escolaridade nos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Ano de Escolaridade	Momento de Avaliação	n	Média (IC 95%)	Med.	Estatística de Teste M-W	*p* value*
3º ano	1º Momento	167	20 (18,5; 21,5)	18,0	19921,5	<0,001
	2º Momento	162	30,7 (28,5; 32,9)	27,5		
4º ano	1º Momento	185	23,8 (22,1; 25,6)	22,0	19640,0	<0,001
	2º Momento	172	29,2 (27,2; 31,3)	27,0		

Legenda: n- número de casos válidos em cada categoria; M-W- Mann-Whitney; *-nível de significância para o teste de Mann-Whitney, para 2 amostras independentes (momentos de avaliação)

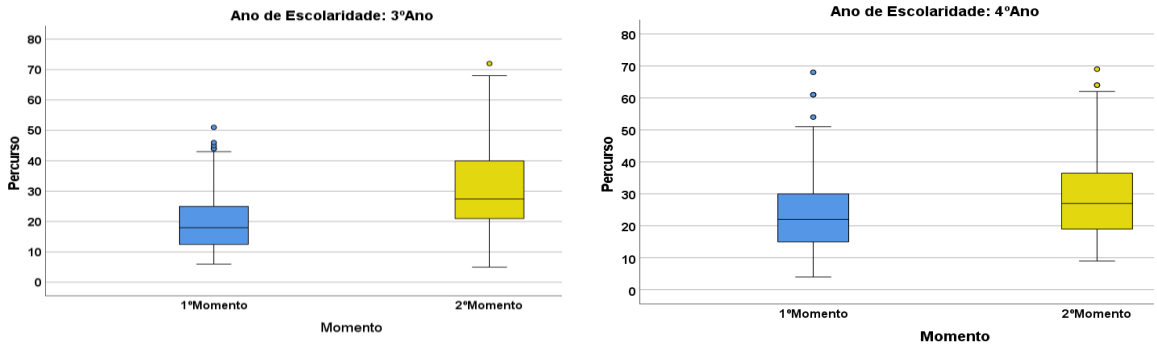


Gráfico 4 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos, por ano de escolaridade pelos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Na tabela 16, observa-se a desagregação da distribuição dos percursos pelos momentos de avaliação, por ano de escolaridade e género. Pode-se verificar que no 3º ano de escolaridade se verificaram diferenças estatisticamente significativas, em ambos os géneros, ou seja, rejeitou-se as hipóteses nulas da igualdade das distribuições dos percursos (p<0,001 no género masculino e feminino). O valor médio e mediano dos percursos é superior no 2º momento de observação, ano letivo 2021/2022, do que no 1º momento de observação, 2020/2021, em ambos os géneros (género masculino no 2º momento: 31,9 e 30 respetivamente; género feminino no 2º momento: 29,3 e 26 respetivamente) (tabela 16 e figura 29).

No 4º ano de escolaridade verificaram-se também diferenças estatisticamente significativas, em ambos os géneros, ou seja, rejeitou-se as hipóteses nulas da igualdade das distribuições dos percursos (p=0,013 no género masculino e p=0,006 no género feminino). O valor médio e mediano dos percursos é superior no 2º momento de observação, ano letivo 2021/2022, do que no 1º momento de observação, 2020/2021, em ambos os géneros (género masculino no 2º momento: 32,8 e 30,5 respetivamente; género feminino no 2º momento: 25,1 e 24 respetivamente) (tabela 16 e gráfico 29).

Quadro 4 - Distribuição dos percursos, por ano de escolaridade e género nos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Ano de Escolaridade	Género	Momento de Avaliação	n	Média (IC 95%)	Med.	Estatística de Teste M-W	*p* value*
3º ano	Masculino	1º Momento	90	22,2 (20; 24,5)	19,0	5559,0	<0,001
		2º Momento	88	31,9 (28,8; 35)	30,0		
	Feminino	1º Momento	77	17,4 (15,5; 19,2)	16,0	4450,0	<0,001
		2º Momento	74	29,3 (26,2; 32,4)	26,0		
4º ano	Masculino	1º Momento	88	27,3 (24,2; 30,3)	26,0	4917,0	0,013
		2º Momento	92	32,8 (29,7; 36)	30,5		
	Feminino	1º Momento	97	20,8 (19,1; 22,5)	20,0	4815,0	0,006
		2º Momento	80	25,1 (22,8; 27,4)	24,0		

Legenda: n- número de casos válidos em cada categoria; M-W- Mann-Whitney; *-nível de significância para o teste de Mann-Whitney, para 2 amostras independentes (momentos de avaliação)

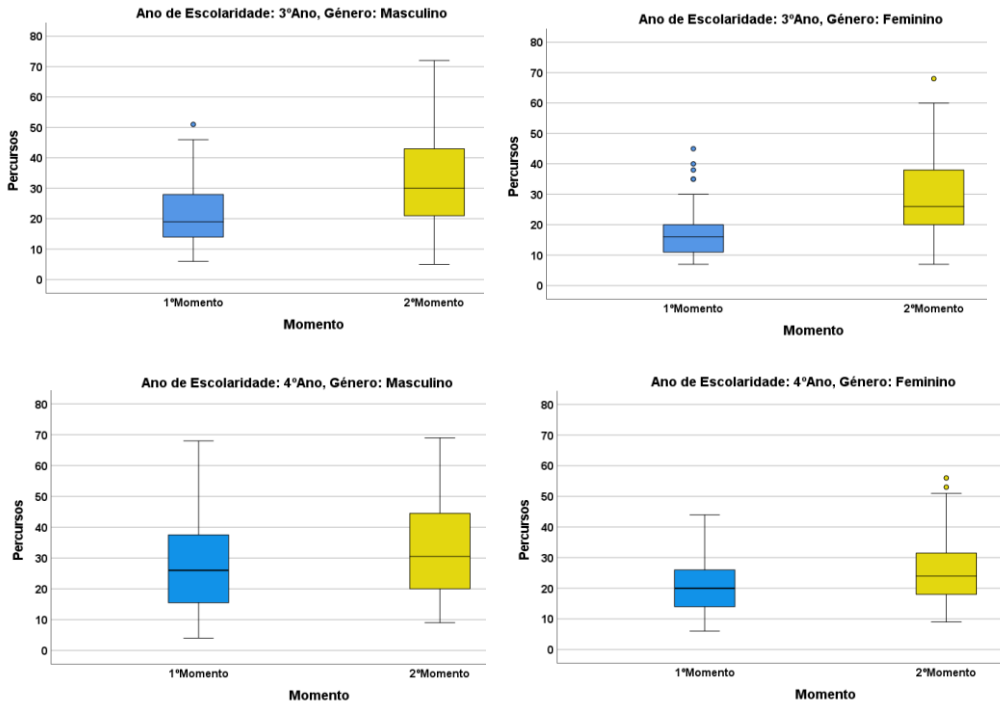


Gráfico 5 - Caixas de Bigodes (Boxplots) da distribuição dos percursos, por ano de escolaridade e género pelos momentos de avaliação (1º e 2º Momento, antes e após pandemia)

Discussão

O estudo apresentado pretendeu avaliar o efeito do confinamento na capacidade de resistência de crianças entre os 8 e os 10 anos que frequentavam o 3º e 4º ano das escolas das freguesias de A-dos-Cunhados e Silveira verificando-se se o confinamento e a mudança das rotinas tiveram implicações a nível da capacidade de resistência dos alunos que frequentavam os 3º e 4º anos das escolas de 1º ciclo. Foram analisados dois momentos, o 1º momento que correspondeu ao ano letivo 2020/2021, onde houve confinamento e o 2º momento, o ano letivo 2021/2022 onde as atividades letivas já decorreram sem confinamento. Segundo os dados apresentados, a média dos percursos realizados foi maior no segundo momento analisado, no ano em que não se verificou confinamento. Constatou-se também que tanto o 3º ano de escolaridade como o 4º ano de escolaridade apresentam uma média de percursos maior no segundo momento analisado, em comparação com o primeiro momento.

Quando comparadas médias de percursos realizados entre o 1º momento e o 2º momento verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas. Aprofundando o tratamento de dados verificou-se também que existem diferenças estatisticamente significativas entre o 1º momento da avaliação e o 2º momento, considerando os anos de escolaridade (3º e 4º ano). Também existem diferenças estatisticamente significativas entre as avaliações do 1º e 2º momento, considerando o ano de escolaridade e o género, tanto nos alunos do 3º ano como nos alunos do 4º ano de escolaridade. A variabilidade aumentou no 2º momento analisado, em todas as comparações efetuadas.

Existe uma forte relação entre a APF, o número de esforços solicitados e a prática de AF regular (DGS, 2016). Segundo Guedes, et al, (2012), quanto maior for a solicitação dos esforços físicos, maiores os índices de APF. "A EF na escola é o meio mais eficaz para proporcionar às crianças e aos jovens habilidades, capacidades, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para sua participação na sociedade ao longo da vida" (Unesco, 2015). A EF é eficaz no aumento dos níveis de AF e na melhoria da condição física. Para se conseguirem mudanças significativas na saúde, é imprescindível que, no mínimo, uma hora diária de atividade física moderada-vigorosa seja garantida. Essa prática pode assumir a forma de brincadeira no recreio, aulas de EF ou projetos extracurriculares (Barbosa, 2018). A situação de pandemia veio fazer com que os hábitos de vida mudassem e alterou as rotinas das populações. O distanciamento social mudou os hábitos das crianças e das suas famílias. Em todas as idades, houve uma diminuição da prática de AF (Gilic, et al, 2020). A falta de movimento pode levar ao restringir do corpo, do desenvolvimento motor e influenciar aspetos da personalidade, tais como, a perceção, a cognição, o discurso, as emoções, e o comportamento social." (Lopes, et al., 2011, p.16).

Os professores que lecionam EF e AF a crianças dos 6 aos 10 anos, devem proporcionar diferenciadas atividades e vivências motoras, com o intuito de aumentar o reportório motor das crianças contribuindo para o seu desenvolvimento motor, social e cognitivo. (Franco e Nascimento et al., 2003 citado por Nunes, Kemper e Lemos, 2011) A EF é uma disciplina curricular que envolve áreas fundamentais para o desenvolvimento humano, estando relacionada com uma vertente física, devido à utilização do corpo para a prática, cognitiva pelas tomadas de decisões e processamento de informações adquiridas aquando da prática, e social, resultante do envolvimento e espírito de cooperação inter e intra grupos.

Caracteriza-se por um processo interpessoal, que envolve a promoção e desenvolvimento de conteúdos, aprendizagens e habilidades específicas, assim como, o desenvolvimento de competências sociais que são fundamentais para a socialização das crianças e adolescentes (Vieira, 2015).

A reposição da normalidade, das rotinas e de horários regulares das crianças foram importantes para atingir o nível recomendado de AF (Gilic, et al, 2020) o que foi um desafio durante a pandemia. Para uma criança manter uma vida fisicamente ativa, todas as rotinas são importantes incluindo as aulas de EF e as AEC. Os dados deste estudo vêm corroborar com todas as afirmações anteriores. Os participantes viram os seus dias completamente modificados durante a pandemia, o que se traduziu em menos AF, implicações na APF e nos níveis de resistência. Apesar de se terem feito esforços para minimizar este impacto, através de aulas online, os resultados revelam a importância das horas de AF e AECS para a APF das crianças e para um estilo de vida ativo.

Sendo as AECS atividades fundamentais para as crianças, é importante analisar: o modo como se desenvolvem, procurando saber a opinião das crianças, dos professores das AF e dos professores titulares de turma. Esta análise servirá de base para a realização de um plano de ação, de forma a contribuir para o desenvolvimento da vertente lúdica, respeitando o tempo de brincar, o incentivo à pesquisa e à descoberta e ao trabalho em cooperação (Guedes, 2013). Sabendo-se que a Câmara Municipal de Torres Vedras apostou grandemente nas AECS e em projetos de âmbito desportivo, este estudo ajudou a perceber as implicações que este projeto tem na população avaliada. Os resultados apontam para um impacto muito positivo a nível da APF, em especial da capacidade motora em análise, a resistência.

Reflexão Final

Quando comparadas as médias dos percursos efetuados pelos alunos que participaram no estudo, verificou-se que houve diferenças estatisticamente significativas entre o 1º momento e o 2º momento do estudo.

Verificou-se também que houve diferenças estatisticamente significativas quando comparadas as médias de percursos efetuados tanto pelos alunos do 3ºano como pelos alunos do 4º entre o 1º momento e o 2º momento do estudo.

Quando comparadas as médias dos percursos, dos alunos do 3º e 4ºano, entre o 1º momento e o 2º momento, para o género masculino e para o género feminino, foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o número de percursos efetuados.

Sabendo que o 1º momento diz respeito a um ano letivo em que houve confinamento e o 2º momento se refere a um ano letivo em que se retomou a atividade letiva e as duas horas semanais de AECS, pode-se dizer que as AECS influenciaram positivamente a capacidade de resistência dos alunos que frequentavam o 3º e 4º ano das escolas das freguesias de A dos Cunhados e Silveira.

A variabilidade e a mediana aumentaram no 2º momento analisado, em todas as comparações efetuadas, o que comprova que o retomar das rotinas e das AECS levou a um aumento da capacidade de resistência nas crianças.

Verificando os resultados obtidos, é importante que se continuem a promover as AECS no concelho de Torres Vedras e a apostar nas crianças do 1ºciclo enquanto geração futura, criando-se hábitos de um estilo de vida ativo e saudável.

É também fundamental que se planeiem estratégias que levem as crianças a serem mais ativas caso existam novas pandemias, menorizando-se os riscos para a saúde desta faixa da população. A atividade física é um fator determinante para a promoção da saúde das crianças, evitando no futuro o aumento das taxas de prevalência e incidência de doenças crónicas, como a obesidade, doenças cardiovasculares, doenças endócrinas, tumores malignos e outras. A promoção de um estilo de vida saudável, tem consequentemente a diminuição de custos em saúde, quer em cuidados de saúde primários como em cuidados hospitalares, custos com medicamentos e meios complementares de diagnóstico e terapêutica, num estado em que existem cada vez mais dificuldades económicas.

A prática de atividade física desde idades jovens, aumenta os anos de vida saudáveis, ou seja, o número de anos que os indivíduos podem esperar viver em boa saúde, sem nenhum problema de saúde moderado ou severo.

7. CONCLUSÃO

A PES durante o ano letivo de 2021/2022 foi fundamental para desenvolver as minhas capacidades enquanto futuro profissional do ensino e da EF. Houve uma clara evolução em todas as dimensões, fazendo-me sentir preparado e capacitado para lecionação da disciplina na escola. A PES trouxe-me uma vivência diária num agrupamento e em duas escolas diferentes, o que me proporcionou uma visão mais alargada do modo de funcionamento e também de como variam os procedimentos e os contextos de escola para escola. O facto de acompanhar duas turmas de ciclos diferentes e em escolas diferentes, revelou-se um processo muito exaustivo no início do ano letivo, mas foi fundamental para uma maior noção das diferenças existentes entre o segundo ciclo, o terceiro ciclo e o ensino secundário.

Durante o ano letivo cooperei com os colegas, partilhei ideias, envolvi-me em projetos de grupo e da comunidade escolar, refleti sobre práticas, desenvolvi metodologias, envolvi os meus alunos na prática e consegui bons resultados. Senti uma enorme evolução a nível da capacidade relacional, comunicacional e conduta ético-profissional, com a promoção de aprendizagens curriculares de qualidade que promoveram a autonomia e inclusão dos alunos, respeitando as suas diferenças culturais e pessoais. As turmas envolveram-se nas tarefas e nas aprendizagens havendo bom clima de aula. O momento de aula, em si, foi sempre um momento alegre e prazeroso tanto para mim, enquanto docente, quanto para os alunos.

Os instrumentos utilizados na planificação, as estratégias de ensino, a intervenção nas aulas e o controlo das aprendizagens foram ajustados e constituíram elementos fundamentais do trabalho desenvolvido. Criaram-se aulas por estações, com várias modalidades, que aumentaram o entusiasmo dos discentes e se revelaram uma opção bem conseguida. Atendeu-se à especificidade das turmas e dos anos letivos, proporcionando-se experiências aos alunos do décimo segundo ano com modalidades que nunca tinham tido a oportunidade de conhecerem devido à pandemia, caso da orientação e do softbol. A existência de pavilhão na EBDARP permitiu que fossem abordadas pela primeira vez, o badminton, a dança e a ginástica (ginástica de aparelhos). Procedeu-se à revisão dos documentos estruturais do GDEF e à criação do PDEF, podendo colaborar nesta tarefa e deixando, um protocolo de avaliação inicial construído individualmente e que poderá ser usado no futuro pelos docentes da escola.

Os recursos espaciais, materiais e humanos existentes nas escolas contribuíram para experimentar variadas conjugações de exercícios, de estações e de circuitos. A ESDJCD tinha excelentes condições e um vasto leque de materiais que permitiram desenvolver a prática da EF em pleno. Na EBDARP, houve melhoria das instalações sendo possível proporcionar a primeira experiência aos alunos em modalidades nucleares somente lecionadas em pavilhão. Houve cooperação entre as duas escolas e adquiriram-se materiais para que se conseguisse iniciar a lecionação destas modalidades no início do ano letivo. A nível de recursos espaciais, o tempo de oferta de escola atribuído ao décimo segundo ano revelou-se fundamental para recuperar matérias não lecionadas anteriormente e para permitir aos alunos evoluírem nas aprendizagens.

No acompanhamento à DT, tive noção das tarefas diárias que são necessárias efetuar e da forma como se utiliza o programa para o controlo de assiduidade. Houve partilha de informações e uma boa colaboração, contudo a DT com que trabalhei já tinha esta função há muitos anos e estava habituada a efetuar todo o trabalho automaticamente. Senti que tinha tido um papel mais preponderante nos conselhos de turma, cooperando nas tarefas durante os mesmos e na execução de atas, uma tarefa que desempenharei de certeza no meu futuro. Partilhei informações acerca do questionário que efetuei aos alunos acerca do estilo de vida saudável, trabalhando-se em comum acerca de aspetos do ESVS.

A área do DE foi muito desafiante, tendo de se reconstruir a equipa, assim como os hábitos de treino. Foi uma luta que teve os seus frutos, com as alunas a ganharem rotinas de treino, a evoluírem na modalidade de voleibol e a alcançarem bons resultados.

O estudo efetuado foi numa área que me deu imenso gosto, a APF. Efetuei um estudo observacional transversal onde foram comparados os dados de resistência da APF, recolhidos através do teste do Vaivém, de um ano letivo onde houve confinamento (2020/2021) com um ano letivo onde se repôs a normalidade (2021/2022) constatando-se que as AECS contribuíram para a melhoria dos níveis médios de resistência da amostra analisada, tanto do 3º ano, como do 4ºano de escolaridade (género feminino e masculino). Este estudo serviu também para perceber que um projeto de AECS bem implementado, como é o caso do concelho de Torres Vedras contribui para criar um estilo ESVS nas crianças.

Julgo ter dado o melhor de mim em todas as áreas e ter desenvolvido um trabalho digno de ser reconhecido sentindo-me preparado para exercer a docência junto dos alunos de segundo, terceiro ciclo e ensino secundário.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu, A., Gomes, L., Vasconcelos, N., Pereira, S., Pereira, B. & Carvalho, G. (2013). *Diferenças entre os níveis de atividade física e aptidão física em jovens do ensino básico.* CIEC, Universidade do Minho.

Alarcão, I. (2003). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. São Paulo: Editora Cortez

Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A supervisão pedagógica em educação física: A perspectiva do orientador de estágio.* Lisboa: Livros Horizonte.

Alves, S. M. D. J. (2017). *O contributo dos pares na integração e inclusão de alunos com necessidades educativas especiais.* Dissertação de mestrado. Esec. Coimbra

Alves, J., & Alves, G. (2019). Effects of physical activity on children's growth. *Jornal de Pediatria* (Rio J).95:72-8. https://doi. org/10.1016/j.jped.2018.11.001

Andrade, N. (2008). Universidade da Madeira. Educação Física e Desporto. A Avaliação da Disciplina de Educação Física no Ensino Secundário. Estudo do pensamento de Professores, Alunos e Pais. Monografia no âmbito de Licenciatura em Educação Física e Desporto.

Andreyeva, T., Long, M., Henderson, K., Grode, G. (2010). Trying to lose weight: diet strategies among Americans with overweight or obesity in 1996 and 2003. *Journal American Dietetic Association*, Vol,110, pp -534.

Aniszewski, E., Henrique, J. , Oliveira, J.A.; Alvernaz, A.& Vianna, J.A.. (2019) A (des) motivação nas aulas de educação física e a satisfação das necessidades de competência, autonomia e vínculos sociais. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica. RJ, Brasil. *Journal of Physical Education.* 30, pp.3 052. Disponível em DOI: https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3052

Armstrong, N. & Welsman, J. (1997): *Young people and physical activity*. Oxford UniversityPress. New York.

Armstrong, N. (1998): *O papel da escola na promoção de estilos de vida ativos. A educação para a saúde.* O papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis. Omniserviços. Lisboa.

Barbosa, J. (2018). *Os Projetos Extracurriculares para a Promoção de Estilos de Vida Ativos eSaudáveis.* Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Instituto Piaget. Almada

Barreira, C. (2009). Conceções e práticas de avaliação formativa e sua relação com os processos de ensino e aprendizagem. Disponível em: Microsoft Word - CapítuloLivroCBmaio19def.docx (researchgate.net)

Barreira, C. (2019*). Conceções e práticas de avaliação formativa e sua relação com os processos de ensino e aprendizagem*. Avaliar para aprender no Brasil e em Portugal: Perspetivas Teóricas, Práticas e de desenvolvimento.pp.191-218, Publisher: Editora CRV Ltd

Bento, J.O. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bloom, B. S. et. al (1983). *Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar*. São Paulo, Livraria Pioneira Editora.

Boggino, N. (2009). A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. *Revista de Ciências da Educação*, 09, pp 79-86, Universidade Nacional de Rosário, Argentina.

Botelho, G., Aguiar, M., & Abrantes, C. (2013). How critical is the effect of body mass index in physical fitness and physical? *Physical Education and Sport*, 13(1), 19 - 26.

Bouchard, C., Shephard, R. & Stephens, T. (1994): Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement. *Human Kinetics Publishers*. Champaign. Illinois.

Bragada, J. (2020). *O atletismo na Escola: ensino por etapas*. Escrytos., Edição do autor.

Cardoso, L. R. & Bzuneck, J. A. (2004). Motivação no ensino superior: metas de realização e estratégias de aprendizagem*. Psicologia Escolar*, Vol8, n2 (pp 145-155).

Caride, J.; Gradaílle, R.; Caballo, M. (2015). De la pedagogía social como educación, a la educación social como Pedagogía. *Pedagogía Social y Educación Social*, 148, 4-11.

Catunda & Marques (2017). Gomes, L.; Martins, J. & Costa*. Estilos de ensino em Educação Física. Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade.* Belo Horizonte. Casa da Educação Física, Belo Horizonte.

Catunda & Marques (2017). Pontes, J.A. & Catunda. *O desporto formal e o desporto adaptado em Educação Física escolar: sua importância e implicações pedagógicas*. Belo Horizonte. Casa da Educação Física. Belo Horizonte.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions*. Journal of Sport and Health Science.*; 9: 103-4. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001

Cid, L. (2002). Alteração dos Motivos para a Prática Desportiva das Crianças e Jovens. *EFDeportes, Revista Digital*, Buenos Aires, v.8, n.55. http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm

Colditz, G. (1999): Economic Costs of Obesity and Inactivity. *Medicine and Science in Sportsand Exercise*, vol. 31, n° 11, pp: S663-S667.

Couto, P. (2016) *Didática da Língua Espanhola no Ensino Médio*. Cortez. São Paulo.

Direção Geral da Saúde (2016*). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF)*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Disponível em, https://nutrimento.pt/noticias/estrategia-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica-da-saude-e-do-bem-estar/

Fernandes, D. (2014). *Avaliação das aprendizagens e políticas educativas: O difícil percurso da inclusão e melhoria*. In M. L. Rodrigues (Org.), 40 Anos de Políticas de Educação em Portugal. Vol.1, pp. 231-268). Coimbra: Livraria Almedina.

Fit Escola (2022): *Folhas de Facto: O que é a Aptidão Física? Benefícios de uma boa Aptidão Física.* 1-2. Disponível em http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica_02.pdf

Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T., & Sekulic D. (2020). Contextualizing parental/familial influence on physical activity in adolescents before and during COVID-19 pandemic: a prospective analysis. *Children (Basel),*7: E125. https://doi.org/10.3390/ children7090125

Guba, E., & Lincoln, Y. (2009). *Avaliação de quarta geração.* Campinas-Brasil: Editora Unicamp.

Guedes, D. P., Miranda Neto, J. T., Germano, J. M., Lopes, V., & Silva, A. J. R. M. (2012). Aptidão física relacionada à saúde de escolares: Programa Fitnessgram. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18(2), 72-76.

Guedes, M., (2013). *As Atividades de Enriquecimento Curricular e a Pedagogia do Lazer*. Projeto de Investigação: Mestrado em Administração das Organizações Educativas. Escola Superior, Politécnico do Porto.

Haydt, R. (2008). *Avaliação do processo ensino-aprendizagem*. 6ª ed. São Paulo: Ática.

Jacinto, J., Carvalho, L. Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física Ensino Secundário* (M. de Educação (ed.); Ministério). Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.

Jackson, S., Wardle, J., John, F., Finer, N., & Beeken, R. (2013). The impact of a health professional recommendation on weight lodd attempts in overweight and British adults: a cross-sectional analiysis. *BMJounals Open*, Vol,3; pp: 003693.

Januário, C. (2017). *O planejamento de jovens professores de Educação Física*. Em Catunda R. & Marques A., Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade (pp. 109– 118).

Killoron, A.; Fentem, P. & Caspersen, C. (1994*). Moving On. International perspectives on promoting physical activity.* Killoron, A., Fentem, P. e Caspersen, C. (eds). Health Education Authority. London.

Knell, G., Robertson, M.C., Dooley, E. E, Burford, K., & Mendez KS. (2020) Health behavior changes during COVID-19 pandemic and subsequent "stay-at-home" orders. *International Journal Environ Ressearch and Public Health*;28: E6268. https://doi.org/10.3390/ ijerph17176268

Korkeila, M., Rissanen, A., Kaprio, J., Sorensen, T., Koskenvuo, M. (1999). Weight-loss attempts and risk of major weight gain: a prospective study in Finnish adults. *American Journal of Clinic Nutrition*, Vol,70: pp: 965-75.

Lobo, A. S. (1998). *A.A.A. (A aprendizagem assistida pela avaliação). Um sorriso difícil para o novo sistema de avaliação no ensino básico.* Porto: Porto Editora.

Libâneo, J.C. (2001). *O sistema de organização e gestão da escola. Organização da Escola – teoria e prática*. Alternativa. 4ºed, Goiânia.

Lopes, F. (2016). *O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos.* Mestrado em Ensino de História e Geografia do 3ºciclo do EB e ES. Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Lopes, L., Lopes, V., Santos, R., & Pereira, B. (2011). Associações entre actividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano,* 13 (1), 15-21. https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2011v13n1p15

Lopes, R. & Lima, A. (2019). *O Bom Professor De Física: o que pensam futuros professores?* Dossiê Especial. InterMeio: revista do Programa de Pós-Graduação em Educação, Campo Grande, MS, v. 25, n. 50.1, p. 205-222.

Lourenço, A. & Paiva, M. (2010) A motivação escolar e o processo de aprendizagem. *Ciências & Cognição*. vol.15 (2), Rio de Janeiro

Magalhães, J., Cardoso, L., Ferreira, L., Silva, R., Carvalho, B. (2013). *Obesidade no 1º ciclo desenho e implementação de um programa de intervenção num estudo transversal*.CIEC. Instituto de Educação Universidade do Minho.

Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas - Factores determinantes de eficácia. *Horizonte*, XXIX, 24-27.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017*). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. Educação Física Escolar Referências para o ensino de qualidade* (pp. 53–85). Belo Horizonte.

Melo, S. (2017*). Relação entre Clima Escolar e Desempenho Acadêmico em Escolas Públicas de Ensino Médio Representativas de um Estado Brasileiro. Faculdade de Filosofia e Ciências – Campus Marília.* Universidade Estadual Paulista, Júlio de Mesquita Filho, São Paulo.

Mira, M. J. (2011*). Relatório da Prática de Ensino Supervisionada realizada por Maria de Jesus Fialho Mira na Escola Secundária André de Gouveia.* Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Évora. Escola de Ciências Sociais.

Mittal, V., Firth, J., & Kimhy D. (2020). Combating the dangers of sedentary activity on child and adolescent mental health during the time of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 59:1197-8. https://doi.org/10.1016/j. jaac.2020.08.003

Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W.& Washburn, R. (1996). Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics Publishers*. Champaign. Illinois.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. First online Editions.

Mota, J. (1989). As Funções do Feed-back pedagógico. *Revista Horizonte*, 6, 31, 23-26.

Nobre, P. (2017*). Estilos de ensino*. In R. A. Martins, G. Dias & P. C. Mendes (Eds.), Ténis: Estratégia, Perceção e Ação (pp. 145-155). Coimbra: imprensa da Universidade de Coimbra. DOI: https://doi.org/10.14195/978-989-26-1286-7_5

Nunes, A., Kemper, C., & Lemos, C. (2011). O efeito das aulas de voleibol na melhora da coordenação motora de crianças de anos iniciais. Vivências: *Revista Eletrônica de Extensão da URI*, 7 (13), 155-162.

Oliveira, H., Menezes, L. & Canavarro, A. (2012*). Recursos didáticos numa aula de ensino exploratório: da prática à representação de uma prática.* In L. Santos (Ed.), Investigação em Educação Matemática 2012: Práticas de ensino da Matemática (pp. 557-570). Portalegre: SPIEM. ISSN: 2182-0023

Paffenbarger, R.; Hyde, R.; Wing, A.; Lee, I. & Kampert, J. (1994): Some interrelations of physical activity, physiological fitness, health, and longevity. In: Bouchard, C; Shephard, R.; Stephens, T. (eds), *Physical activity, fitness and health: Consensus Statement,* pp: 119-133. Human Kinetics Publishers. Champaign. Illinois.

Philippaerts, R. (1998): *Physical activity and physical fitness in male adolescents and adults*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. Universidade Católica de Lovaina. Lovaina.

Piéron, M. (1998): *Actividade física e saúde. Um desafio para os profissionais da educação física. A educação para a saúde. O papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis.* Omniserviços. Lisboa.

PNEF- Ministério da Educação (2001*). Programa de Educação Física (Reajustamento – 3ºciclo Ensino Básico).* Revisão, Jacinto, J.,Comédias, J., Mira, J., & Carvalho.

Quina, N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.

Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação*. Em L. Ribeiro, Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora.

Rosado, A. (1998). *Nas margens da Educação Física e do desporto*. Lisboa: FMH.

Sá, C., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues L., & Cordovil, R. (2020). COVID-19 social isolation in Brazil: effects on the physical activity routine of families with *children*. *Revista Paulista de Pediatria* ;301-8. https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020159

Sallis, J. & Owen, N. (1999): *Physical activity and behavioral medicine*. *Sage* publications. London.

Sardinha, B, Santos, D., Silva ,A., Coelho-e-Silva, M., Raimundo, A., Moreira, H., et al (2012).Prevalence of overweight, obesity, and abdominal obesity in a representative sample of Portuguese adults. *PloS One*, edições (47883).

Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A Prática de Ensino Supervionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 32-47.

Sekulic, D., Blazevic, M., Gilic, B., Kvesic, I., & Zenic, N. (2020). Prospective analysis of levels and correlates of physical activity during COVID-19 pandemic and imposed rules of social distancing; gender specific study among adolescents from Southern Croatia. *Sustainability*. pp12:4072. https://doi. org/10.3390/su12104072

Silva, E. & Delgado, O. (2018). O Processo de Ensino-aprendizagem e a Pratica Docente: reflexões, pp 40- 52. *Revista Espaço Acadêmico* (ISSN 2178-3829), v. 8, n. 2

Silva, T. (2009). *Elementos para a Compreensão do Processo de reflexão em situação de Estágio Pedagógico. Um estudo de caso de um estudante-estagiário de Educação Física.* Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (2007). Evaluation theory, models & applications. S. Francisco*: Jossey-Bass*. https://doi.org/10.1177/1098214007308902

Tardif, M. (2002) *Saberes docentes e formação profissional*. Vozes, Petrópolis.

Trudeau, F. & Shephard, R. (2005). *Contributo dos programas de educação física para a escola.* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

UNESCO. *Quality Physical Education (QPE); Guidelines for Policy-Makers (2015).* Paris [Acedido em 14 de fevereiro de 2019].

Vasconcelos, A., Bucha, A. & Pinto, J. (2021). Políticas Públicas, Organização Escolas e educacional: perspetivas. Mediações. *Revista Online da Escolas superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, Vol9, nº2, pp2

Vieira, F. (2015*). As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física.* Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na especialidade de Didática da EducaçãoFísica e Desporto. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Wang, G., Pereira, B. & Mota, J. (2006*). A Atividade Física das crianças e a Condição física relacionada com a saúde: Um estudo de caso em Portugal.* In B. Pereira & G. S. Carvalho (Coord, 2006). Educação Física, Saúde e Lazer: A infância e estilos de vidasaudáveis, pp. 141-149. Lisboa: LIDEL Edições técnicas, Lda.

WHO (2006) *Who European Ministerial Conference on Counteracting Obesity: Diet and physical activity for health.* European Charter on counteracting obesity, 15-17 in November, Turkey:https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/87462/E89567.pdf

WHO (2020) *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHOpublications, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Wiliam, D. (2006). Formative Assessment: Getting the Focus Right. *Educational Assessment*, 11, 283-289.

Wiliam, D. (2010). An Integrative Summary of the research Literature and implications for a New Theory of Formative Assessment. In H. Andrade & G. Cizek (Eds). *Handbook of formative assessment.* (pp.18-40). New York: Routledge.

Yaemsiri, S., Slining, M., & Agarwal, S. (2011). Perceived weight status, overweight diagnosis, and weight control among US adults: the Nhanes. 2003-2008 Study*. International Journal of Obesity*, Vol,35, pp: 1063-70.

Legislação

- Decreto-Lei n.º 139/2012: Diário da República n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05, páginas 3476 – 3491. Disponível em https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548

- Decreto-Lei n.º 75/2008: Diário da República n.º 79/2008, Série I de 2008-04-22. Disponível em https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/decreto-lei/2008-34457775

- Despacho n.º 12591/2006, de 16 de Junho de 2006, Diário Da República , Série II, 16 de Junho de 2006. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/desp_12591_2006.pdf

- Despacho n.º 14460/2008, de 26 de Maio de 2008, Diário da Républica, Série II, nº100. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/desp_14460_2008.pdf

- Despacho n.º 6478/2017 de 26 de julho: Diário da República n.º 143/2017, Série II de 2017-07-26, páginas 15484 – 15484. Disponível em https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6478-2017-107752620

- Resolução do Conselho de Ministros n.º 10-A/2020: Diário da República n.º 52/2020, 1º Suplemento, Série I de 2020-03-13, pp 14 – 18, Presidência do Conselho de Ministros. Disponível em https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/10-a/2020/03/13/p/dre/pt/html.

- Resolução do Conselho de Ministros n.º 44/2010: Diário da República, 1º Série, n.º113, de 14 de junho de 2010. Disponível em https://www.arlindovsky.net/wp-content/uploads/2010/06/resolucao-44-2010.pdf

9. ANEXOS

Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Decreto-Lei n.o 210/96 de 18 de Novembro

PARECER

A influência da pandemia na capacidade de resistência em crianças com idades compreendidas entre 8-10 anos no Concelho de Torres Vedras

Na qualidade de orientador, declaro a minha anuência para que o candidato **Hélder Alexandre da Silva Mesquita** entregue o Relatório Final intitulado "A influência da pandemia na capacidade de resistência em crianças com idades compreendidas entre 8-10 anos no Concelho de Torres Vedras", para a obtenção do grau de mestre em *Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário* (Aviso nº 7255/2015, de 30 de Junho). Este é um trabalho com grande impacto para a região e para compreendermos como a pandemia influenciou a capacidade física de resistência das crianças. Trata-se de uma temática de investigação premente e emergente, uma vez que é necessário fazer a reflexão acerca da influência de um período que deixou a maior parte das crianças privadas de atividade física e que poderá ter consequências nefastas no futuro das mesmas. O documento apresentado forma um conjunto coerente, produz conhecimento científico relevante sobre o problema abordado e está de acordo com os objetivos propostos. Mais se adianta, que o relatório se encontra estruturado e organizado através das dimensões de estudo e de análise obrigatórias por lei na Formação de Professores de Educação Física e revela um cariz científico, pedagógico e condicional de extremo rigor.
Em função do exposto anteriormente, considera-se que o documento entregue pelo candidato, com vista à obtenção do grau de mestre em *Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*, reúne condições para defesa pública.

Almada, 19 de novembro de 2022

Fernando António Rodrigues Vieira
(Professor Associado)