



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

Telma Isabel Rolo Pedro Ramalho

## **Relatório Final de Estágio**

**Orientadora:** Deborah Kramer

**Orientador Cooperante:** André Miranda

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023



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

Telma Isabel Rolo Pedro Ramalho

## **Relatório Final de Estágio**

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

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023

## Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1 Caracterização do Colégio/ Instituição de Estágio</b> .....	<b>9</b>
1.1.1 Caracterização das Turmas Acompanhadas .....	11
1.1.2 Estratégias para Baixa Médica .....	12
1.1.3 Caracterização do Departamento de Educação Física .....	12
1.1.4 Cargos Pedagógicos .....	13
1.1.5 Tutorias.....	13
1.1.6 Reunião Intercalar - 1º Período .....	13
1.1.7 Conselho de Turma 1º Período.....	14
1.1.8 Reunião Intercalar - 2º Período .....	14
1.1.9 Conselho de Turma 2º Período.....	14
<b>2. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1 Planeamento</b> .....	<b>14</b>
<b>2.2 Módulos de 11º Ano</b> .....	<b>15</b>
<b>2.3 Planeamento Anual de turma</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4 Planos de Aula</b> .....	<b>16</b>
<b>2.5 Avaliação</b> .....	<b>17</b>
<b>3. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	<b>18</b>
<b>3.1 Atividades desenvolvidas ETPM - 1º Período</b> .....	<b>18</b>
3.1.1 Atividade Corta-mato .....	18
3.1.2 Atividade Tamburello e Petanca .....	19
3.1.3 Meeting de Atletismo .....	19
<b>3.2 Atividades desenvolvidas ETPM - 2º Período</b> .....	<b>19</b>
3.2.1 Atividade Fit ETPM .....	19
3.2.2 Atividades de Exploração da Natureza .....	20
<b>3.3 Atividades desenvolvidas ETPM - 3º Período</b> .....	<b>20</b>
3.3.1 Interturmas Basquetebol/Andebol/Voleibol .....	20
3.3.2 Sarau Gímnico .....	20
3.3.3 Atividade Canoagem .....	20
<b>3.4 Atividades Desenvolvidas Colégio Corte Real</b> .....	<b>20</b>
3.4.1 Festa de Natal.....	20
3.4.2 Corta-Mato (Dia do Movimento).....	21
3.4.3 Carnaval.....	22
3.4.4 Festa da Primavera .....	22

3.4.5	Semana da Família.....	22
3.4.6	Dia da Criança.....	23
3.4.7	Arraial Real .....	23
3.4.8	Atividades Extracurriculares .....	24
3.4.9	Desporto Escolar .....	24
<b>4.</b>	<b>Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1</b>	<b>Introdução.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2</b>	<b>Métodos.....</b>	<b>29</b>
4.2.1	Amostra .....	29
4.2.2	Instrumentos e Procedimentos .....	29
<b>4.3</b>	<b>Análise dos Dados.....</b>	<b>30</b>
4.3.1	Número de Utilizações por Atividade/ Género/Ano Escolar - Meninas .....	31
4.3.2	Número de Utilizações por Atividade/ Género/Ano Escolar - Meninos .....	34
<b>4.4</b>	<b>Resultados.....</b>	<b>36</b>
<b>4.5</b>	<b>Discussão .....</b>	<b>36</b>
<b>4.6</b>	<b>Conclusão.....</b>	<b>38</b>
<b>5.</b>	<b>Reflexão Final .....</b>	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>Referências .....</b>	<b>40</b>
<b>7.</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>42</b>

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Oferta Formativa Escola Técnica Profissional Moita.....	10
Figura 2 - Instalações Colégio e Escola Técnica Profissional Moita .....	11
Figura 3 - Horário de Estágio .....	12
Figura 4 - Esquema de Ensino.....	15
Figura 5 - Módulos do 11º Ano.....	15
Figura 6 - Cartaz do Corta-Mato .....	18
Figura 7 - Cartaz FIT ETPM.....	19
Figura 8 - Cartaz Mercado Real.....	21
Figura 9 - Cartaz Dia Do Movimento .....	21
Figura 10 - Cartaz Carnaval.....	22
Figura 11 - Cartaz Dia da Criança.....	23
Figura 12 - Cartaz Arraial Real .....	23
Figura 13 - Cartaz Atividades Extra Curriculares.....	24
Figura 14 - Constituição da amostra por ano escolar/sexo/nº alunos .....	29

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 - Total de utilizações de Atividades realizadas pelas Meninas.....	30
Gráfico 2 - Total de Utilizações das Atividades Realizadas pelos Meninos.....	31
Gráfico 3 - Número de Utilizações - Meninas 1º Ano.....	32
Gráfico 4 - Número de Utilizações - Meninas 2º ano .....	32
Gráfico 5 - Número de Utilizações - Meninas 3º ano .....	33
Gráfico 6 - Número de Utilizações - Meninas 4º ano .....	33
Gráfico 7 - Número de Utilizações - Meninos 1º ano.....	34
Gráfico 8 - Número de Utilizações - Meninos 2º ano .....	34
Gráfico 9 - Número de Utilizações - Meninos 3º ano .....	35
Gráfico 10 - Número Utilizações Meninos 4º ano .....	35

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Plano Anual de Atividades do Colégio Corte-Real.....	43
Anexo 2 - Matriz Curricular 11º ano.....	44
Anexo 3 - Roulemant .....	45
Anexo 4 - Plano Anual de Atividades de Desporto.....	46
Anexo 5 - Exemplo de Registo de Avaliação Global de Educação Física .....	48
Anexo 6 - Exemplo de Descritores de desempenho do Modulo de Dança .....	49
Anexo 7 - Protótipo de Literacia Física .....	50

## **Dedicatória e Agradecimentos**

Ao finalizar estes dois anos da minha vida e ao realizar uma retrospectiva de tudo o que passei, percebo que não teria sido possível sem a presença de algumas pessoas na minha vida.

Sendo mãe de dois filhos, casada e trabalhadora a tempo inteiro, torna todo este processo muito mais intenso, tendo de dividir e organizar o tempo de forma a conseguir cumprir com todas as minhas obrigações. Durante este ano letivo o tempo que sobrou, foi muito pouco para tempo de lazer e de família. E a eles peço desculpa por isso, pela minha ausência em vários momentos importantes.

Agradeço ao meu marido Flávio Ramalho pelo apoio incondicional que me deu e por ter sido pai e mãe quando não pude estar presente.

Agradeço aos meus Pais, por terem sido um suporte essencial neste percurso, enquanto pais e avós.

À minha irmã que nos momentos mais difíceis, transmitiu-me a calma necessária e nunca deixou de acreditar em mim, nas minhas capacidades e na conclusão dos meus objetivos.

À minha amiga Cristina Costa, que sempre esteve presente, nos bons e nos maus momentos, nas partilhas de conhecimento e em toda a ajuda crucial sempre que precisei.

Agradeço aos meus Pais, pois foram o suporte necessário como pais e como avós, sem eles não teria sido possível.

Aos meus orientadores, Professor André Miranda e ao Professor Guilherme Rocha, pelo apoio fornecido, disponibilidade e partilha de conhecimento para que os objetivos fossem concretizados, contribuindo com excelência no meu processo de formação.

A todos os professores do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, por terem contribuído para o meu sucesso enquanto formanda, através dos conhecimentos e das experiências transmitidas.

A todos os que colaboraram para o meu sucesso académico, serei eternamente GRATA!

E um especial obrigada a mim, por ter persistido e ter acreditado sempre no meu sonho e paixão desde criança, a área da Educação Física.

## **Resumo**

Este relatório final de estágio tem como objetivo refletir sobre o estágio pedagógico realizado na Escola Técnica Profissional da Moita e no Colégio corte Real no ano letivo 2022/2023. O estágio pedagógico está contemplado no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, permitindo ao formando uma preparação para o futuro profissional. Este estágio foi realizado em duas turmas de dois ciclos diferentes, uma turma de 5ºAno e uma turma de 11º Ano.

Para melhor organização este relatório de estágio está dividido em quatro áreas tais como, a primeira é referente à área Profissional Social e Ética, onde são expostas informações relativas às expetativas e objetivos do respetivo estágio, como também, foi realizada uma caracterização do contexto da instituição e das turmas. A segunda área, Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, refere-se a todo o processo de organização do momento de ensino-aprendizagem, referindo os métodos de planeamento, avaliação e gestão escolar. A terceira, Participação na Escola e Relação com Comunidade, onde estão expostas todas as atividades efetuadas ao longo do ano letivo, como desporto escolar, direção de turma e atividades extracurriculares, realizando em simultâneo uma reflexão sobre a pertinência de cada participação para o crescimento da professora estagiária. Por fim, apresenta-se a área de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, referente a um momento de investigação Recreio escolar: Uma abordagem sobre espaços e a utilização de materiais em crianças de 1º ciclo.

Todo o trabalho realizado durante o ano letivo permitiu presenciar um progresso na evolução do ensino-aprendizagem dos alunos, assim como, na evolução do meu próprio processo.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Aprendizagem.

## **Abstract**

This final internship report aims to reflect on the pedagogical internship carried out at Escola Técnica Profissional da Moita and College Corte Real in the 2022/2023 academic year. The pedagogical internship is included in the study plan of the 2nd year of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education, allowing the graduate to prepare for their professional future. This internship was carried out in two classes from two different cycles, a 5th year class and an 11th year class.

For better organization, this internship report is divided into four areas, such as the first referring to the Professional Social and Ethics area, where information regarding the expectations and objectives of the respective internship is exposed, as well as a characterization of the context of the institution. and classes. The second area, Development of Teaching and Learning, refers to the entire process of organizing the teaching-learning moment, referring to the methods of planning, evaluation and school management. The third, Participation in School and Relationship with the Community, where all the activities carried out throughout the school year are exposed, such as school sports, class leadership and extracurricular activities, simultaneously reflecting on the relevance of each participation for the growth of the community trainee teacher. Finally, the area of Lifelong Professional Development is presented, referring to a moment of research School recess: An approach to spaces and the use of materials in primary school children.

All the work carried out during the school year allowed me to witness progress in the evolution of students' teaching-learning, as well as in the evolution of my own process.

**Keywords:** Pedagogical Internship; Physical education; Learning.

## **Introdução**

O Portfólio de Estágio Pedagógico é um documento integrante da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Curso de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget de Almada.

O professor é um agente de ensino responsável na educação e na aprendizagem dos seus alunos, neste sentido o professor deve fazer cumprir as finalidades da Educação Física, como por exemplo assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias na área das atividades físicas desportivas, expressiva, de exploração da Natureza e jogos tradicionais e populares.

O estágio pedagógico foi desenvolvido no Colégio Corte Real e na Escola Técnica Profissional da Moita, no âmbito do Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário. Teve como principal objetivo a formação do estagiário enquanto professor e para essa habilitação foi necessário adquirir diversas capacidades e competências.

A formação é de grande importância na contextualização e preparação de todos os estagiários enquanto futuros professores de Educação Física.

O segundo ano de estudos do mestrado, representa o fim de um ciclo através da realização do estágio orientado e supervisionado. Os estagiários colocam em prática todo o conhecimento adquirido através do trabalho desenvolvido. Na área da investigação o objetivo foi analisar as diferenças entre a utilização dos espaços e dos materiais pelos meninos e pelas meninas do 1º ciclo.

Este documento relata e expõe a aplicação dos conhecimentos adquiridos e das estratégias utilizadas no processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Aqui são demonstrados todos os trabalhos realizados pelo estagiário, desde planos de aula, desporto escolar, atividades extras, documentos fornecidos pelo ISEIT e outras atividades relevantes.

## **1. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética**

### **1.1 Caracterização do Colégio/ Instituição de Estágio**

O Colégio Corte Real - Cooperativa de Solidariedade Social, C.R.L., foi constituído no ano de 2005. Em 2008, obteve o reconhecimento de equiparação a IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social). A maioria dos cooperantes do Colégio Corte Real, CRL, está ligada de forma direta à educação e formação de crianças, jovens e adultos através da Escola Técnica Profissional da Moita. Desde a sua origem que, além das valências iniciais - Creche e Jardim-de-infância - o Colégio Corte Real estende a sua ação à promoção de Atividades de Enriquecimento Curricular em parceria com os Agrupamentos Verticais de Escolas Fragata do Tejo e José Afonso e Escola Técnica Profissional da Moita, do concelho da Moita e com a Direção Geral de Estabelecimentos Escolares (DGEstE), através do ensino de inglês, expressão musical e outras atividades lúdico-expressivas, atividade física e desportiva e apoio ao estudo.

No ano letivo 2014-15 implementa mais uma resposta social, criando uma Nova valência, o 1º Ciclo do Ensino Básico, que inicia com uma turma de 1º ano de escolaridade. E no Ano de 2022/2023 a abertura da valência o 2º Ciclo.

A ETPM, instituída por ORSIFOR – Centro de Formação Profissional da Moita S.A., foi inaugurada em 2006, contando já com mais de uma década de experiência no ensino profissional.

Trata-se de uma escola de natureza privada, com interesse público, tutelada pelo Ministério da Educação, e localiza-se no concelho da Moita, área metropolitana de Lisboa.

A principal oferta formativa é ao nível dos Cursos Profissionais, que são uma via do ensino secundário de dupla certificação, escolar e profissional. A frequentar atualmente temos mais de 550 alunos.

Cursos Escola Técnica Profissional da Moita		
Obra e Condutor de Obra	Soldadura	Energias Renováveis
Ação Educativa	Cozinha/Pastelaria	Comunicação
Auxiliar Saúde	Produção Agropecuária	Restaurante/Bar

Figura 1 - Oferta Formativa Escola Técnica Profissional Moita

Para além desta oferta, a Escola tem operacionalizado processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, Formações Modulares Certificadas, Formação Pedagógica Inicial de Formadores, Oficinas de Formação, entre outras.

A Escola Técnica Profissional da Moita e o Colégio Corte Real estão localizados no interior da mesma infraestrutura, ao que facilita a deslocação ao nível da realização do estágio. Relativamente às condições para a prática da Educação Física, existe um pavilhão desportivo, um campo sintético, um campo de basquetebol e um campo de voleibol, todos utilizados pelo Colégio e pela Escola.

Relativamente ao horário de funcionamento, este está aberto de segunda-feira a sexta-feira entre as 07h e as 20h, estando apenas encerrado nos dias do Natal e do Ano Novo.

Rege-se pelo calendário escolar que se divide por períodos:

- 1º Período: 16 de setembro a 16 de dezembro.
- 2º Período: 3 de janeiro a 31 de março.
- 3º Período: 17 de abril a 7 de junho (9º, 11º e 12º anos); 14 de junho (5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos); 30 de junho (pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico).

A Escola encontra-se em progresso na criação de novos espaços para a Educação Física.

Em termos de utilização de espaços, existe uma rotação prevista anualmente onde as turmas de cada professor vão rodando segundo o roulement (documento Orientador de Espaços) documento em anexo 4.



Figura 2 - Instalações Colégio e Escola Técnica Profissional Moita

### 1.1.1 Caracterização das Turmas Acompanhadas

As turmas que acompanhei durante o ano letivo de 2022/2023 foram o 11ºE, e o 5º Ano.

Iniciando pelo 5º ano, a turma era constituída por 23 alunos, 13 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com média de idades de 11 anos. Carga semanal, 2 aulas, às terças-feiras com duração era de 60 minutos e às Quartas-feiras era de 60 minutos.

De um modo geral, os alunos desta turma mostraram-se assíduos e pontuais, tendo uma taxa de aproveitamento satisfatória. De acordo com os outros professores, e também mencionado na reunião de Conselho de Turma, o comportamento da turma é bom, grande parte dos alunos são empenhados e participativos nas tarefas colocadas em aula, respeitam as regras de sala de aula, alunos estes que não evidenciaram comportamentos conflituosos.

O 11º E do curso de técnica de auxiliar Educativa, é constituído por 32 alunos, 31 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com uma média de idades de 17 anos. Nesta turma a carga horária foi de 120 horas semanais, sendo estas divididas em duas aulas de 60 minutos, terças-feiras e sextas-feiras.

Na sua maioria, os alunos são assíduos e com uma admirável taxa de aproveitamento na área de educação física. Tendo em conta o que foi abordado na reunião de Conselho de Turma, o

comportamento geral da turma é Bom, a maioria dos alunos são participativos e empenhados nas atividades letivas e respeitam as regras de aula.

Horas/Dias	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09h/10h		11ºE			11ºE
12h/13H	Tutoria				Tutória
14H/15H		5ºAno	5ºAno	Reunião de Equipa EF	
17h15/18h15	Desporto Escolar		Desporto Escolar		

Figura 3 - Horário de Estágio

### 1.1.2 Estratégias para Baixa Médica

Relativamente à turma de 11º ano existia algumas alunas com atestado médico.

Salientar que segundo a lei nº51/2012 – Dispensa da Atividade física, o aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física, por razões de saúde, que sejam comprovadas por atestado médio, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física.

No caso destas alunas referidas acima, tal como a lei refere, as mesmas estiveram sempre presentes em todas as aulas, não obstante, realizaram relatórios e no final do período tiveram de realizar um trabalho sobre cada modalidade dada, referindo a história da modalidade, regras e também os aspetos relevantes.

Importante referir que estas alunas foram aplicadas, mesmo não sendo a disciplina preferida, o seu desempenho a nível teórico foi bastante positivo.

### 1.1.3 Caracterização do Departamento de Educação Física

O Departamento de EF é constituído por 5 professores. Dentro do Departamento encontram-se professores com formações superiores, incluindo licenciaturas pré-Bolonha ou pós-Bolonha e mestrados, provenientes de várias faculdades como a Faculdade de Motricidade Humana, Instituto Piaget e Universidade Lusófona. Estes professores possuem diferentes especializações em diferentes modalidades desportivas como a Ginástica, o futebol, Atletismo entre outros. Esta diversidade de conhecimentos dentro do departamento é fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, pois permite a troca de conhecimentos entre os docentes. Isto é vantajoso para os alunos, pois podem retirar informações relevantes de cada professor, contribuindo assim para o aumento do seu próprio conhecimento.

O Programa Estratégico do Desporto Escolar tem como missão fomentar a prática desportiva e competitiva como forma de promoção do sucesso dos alunos ao nível escolar e de uma adoção de estilos de vida saudáveis, respeitando o princípio da igualdade de oportunidades e da diversidade, sendo um direito humano, pois é um meio de desenvolvimento de atitudes e valores da área das competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O Colégio Corte Real dispõe de várias atividades tais como: Ginástica, Futebol, Dança. A turma de ginástica é da responsabilidade do professor André Miranda, os treinos são realizados à 2ª feira e

4ªfeira das 17h15 às 18h15. O espaço disponível para os treinos é o pavilhão desportivo. Na fase inicial o objetivo foi a divulgação da turma para que os alunos se pudessem inscrever, para isso configuramos um cartaz alusivo a atividade. Durante a primeira semana decidimos fazer uma divulgação de abordagem massiva aos alunos que se encontravam nas aulas de Educação Física, referindo os benefícios da participação no DE como a oportunidade de pertencer a um grupo, e fazer novas amizades, convívio, melhorar as capacidades e competências no desempenho da prática do ginástica e conseqüentemente uma melhoria na prática das aulas de EF, espírito de equipa e de competição, e ainda sobre a aprendizagem de determinados valores no desporto importantes para o crescimento e desenvolvimento em sociedade. A partir do dia 12 de Outubro comecei a coadjuvar com o professor André Miranda nos treinos de Ginástica.

#### **1.1.4 Cargos Pedagógicos**

No estágio acompanhei uma turma do 5º Ano e a turma do 11º Ano do curso de técnica auxiliar educativa.

No Desporto Escolar escolhi a atividade de ginástica, que era também a atividade do meu orientador professor André Miranda.

Todas as segundas-feiras havia aulas de tutorias onde eram tratados todos os assuntos da semana, e antecipação da semana que estava a iniciar.

#### **1.1.5 Tutorias**

O que são as tutorias? As tutorias na ETPM servem fundamentalmente para promover a independência dos alunos, cotizar-se para que estes verifiquem como, e o que devem fazer, para melhorar os seus resultados.

A tutoria serve para apoiar e orientar os seus alunos, apoiado por ficheiros na drive para cada um dos seus alunos, com as suas notas de 10º e 11ºano. É notório que as tutorias promovem não só a autonomia dos alunos, mas também a sua iniciativa, para além das notas, acabam por ser abordados temas pessoais em que o diretor de turma acaba por aconselhar o estudante, o número de faltas que estes podem dar, ou que dão, entre outros.

#### **1.1.6 Reunião Intercalar - 1º Período**

A reunião de notas intercalares ocorreu dia 3 de novembro de 2022, das 09h30 às 12h. Salientar a importância desta reunião, visto nunca ter estado em nenhuma, muito importante a troca de ideias entre professores relativamente a turma de 5º Ano.

Nesta reunião foram discutidas estratégias a aplicar na turma, falou-se de cada aluno de forma individual, evidenciando os aspetos positivos e negativos, debatendo o que se poderia fazer para que o desempenho dos alunos pudesse melhorar.

### **1.1.7 Conselho de Turma 1º Período**

A 19 de dezembro de 2022 decorreu a reunião de conselhos de turma do 1º período, das 09h30 às 12h. Esta reunião serviu para validar todas as notas dos alunos, antes que estas sejam afixadas, momento também para refletir o que deve ser melhorado e ajustado no 2º período.

Nesta reunião é possível avaliar o aluno a nível qualitativo e quantitativo, ou seja, não é apenas o valor final, mas todos os seus aspetos individuais, tais como, valores, atitudes, interesse cultural, comportamentos, entre outros aspetos. Foram também analisadas situações de insucesso dos alunos, visto estes mudarem de disciplina para disciplina, ou seja, verifiquei que os melhores alunos na disciplina de Educação Física a nível comportamental, demonstraram um comportamento menos positivo na disciplina teórica de inglês e de português.

### **1.1.8 Reunião Intercalar - 2º Período**

A reunião de notas intercalares do 2º período ocorreram a 16 de fevereiro de 2023, das 09h30 às 12h e teve com objetivo aferir formativamente por todos os professores o que pode ser melhorado na ação enquanto professores e na ação enquanto aluno, para que os objetivos finais sejam alcançados. Foram abordados alguns casos específicos de alunos com mais dificuldades em algumas disciplinas de forma que as suas notas melhorem e possam atingir um melhor aproveitamento.

### **1.1.9 Conselho de Turma 2º Período**

O conselho de turma do 2º período ocorreu a 30 de março de 2023, no qual não estive presente esta decorreu no horário das 9h30 às 12h. Esta reunião serviu para validar todas as notas dos alunos, antes que estas sejam afixadas, momento também para refletir o que deve ser melhorado e ajustado no 3º período.

## **2. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

### **2.1 Planeamento**

O planeamento é a ferramenta que possibilita o sucesso do ano letivo, visto que permite estruturar todo o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. O plano de ensino e aprendizagem deve seguir os objetivos estabelecidos e criados pelos membros do departamento de EF, em consonância com o Programa Nacional de Educação Física, e as suas aprendizagens essenciais. Partindo da premissa que quanto maior for a nossa capacidade de prever (conteúdos, meios, estratégias, objetivos, procedimentos, avaliações,...), maior será o sucesso alcançado pelo professor, a elaboração deste conjunto de documentos torna-se essencial para existir um processo ensino-aprendizagem o mais adequado possível às turmas (alunos) que lecionamos.

Assim, pretende-se com a elaboração destes documentos, diminuir, o máximo possível, a insegurança que se sente durante a lecionação (pela antecipação das situações).

Na escola técnico profissional da Moita trabalhamos no modelo por etapas.

Existe no topo de tudo o protótipo de literacia Física que tem como foco formar cidadãos ativos não só conhecem os seus direitos e responsabilidades, como também, de forma autónoma, valorizam para a sua própria vida e assumem a responsabilidade de se envolverem em ações individuais e coletivas. Demonstram solidariedade com as outras pessoas e estão preparados para dar algo em troca à sociedade.

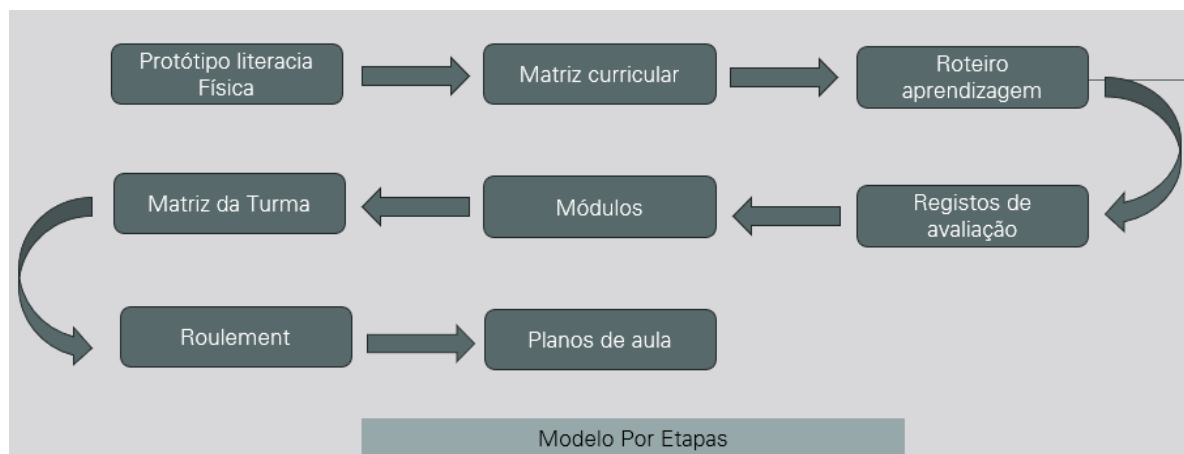


Figura 4 - Esquema de Ensino

Para cada ano escolar 10º, 11º e 12º existem as matrizes curriculares e horas para cada disciplina. Um roteiro de aprendizagem para os 3 anos de ensino. No 11º Ano o aluno tem 80h de Educação Física e essas horas são distribuídas pelo 9 Módulos.

Na matriz curricular de desporto (ver em anexo) o 11º ano é dividido em 9 módulos sendo que dois deles só terminam no 12º (13 e 17).

## 2.2 Módulos de 11º Ano

	Módulos	Designação do modulo	Número de Aulas
Nível Básico 10 13	Módulo - 3	Jogos Desportivos Coletivos III	9
	Módulo - 6	Ginástica III	6
	Módulo - 8	Atletismo/Raquetes/Patinagem	8
Nível Intermedio 14 17	Módulo - 9	Atividades de Exploração da Natureza	8
	Módulo - 12	DançaIII	6
	Módulo - 13	Aptidão Física	8
Nível Avançado 18-20	Módulo -15	Atividades Físicas/Contexto de Saúde II	6
	Módulo - 16	Atividades Físicas/Contexto de Saúde III	6
	Módulo - 17	Desenvolvimento e Aplicação da Atividade Física	23

Figura 5 - Módulos do 11º Ano

A nível do planeamento realizei planos semana a semana. Assim vou me guiando pelo espaço que estou em cada semana e os planos estão sempre em conformidade com o espaço onde se irá realizar a aula. Relativamente ao 5º ano vai funcionar da mesma forma já que a partilha dos espaços é comum a Escola Profissional e ao Colégio Corte Real. Em termos de utilização de espaços, existia uma rotação prevista

anualmente onde as turmas de cada professor vão rodando segundo o roulement (documento Orientador de Espaços) documento em anexo.

### **2.3 Planeamento Anual de turma**

O passo primordial no desenvolvimento do planeamento consiste num plano elaborado de uma perspetiva global que tem como objetivos concretizar o programa de ação pedagógica. A composição curricular do plano anual desenvolvido deteve como base os objetivos definidos nos critérios de avaliação da Educação Física criado pelos membros do departamento de Educação Física, em consonância com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), e as aprendizagens essenciais de educação física.

Além dos aspetos mencionados acima, o plano anual, tem em consideração o calendário escolar, os recursos materiais, temporais, espaciais e as características e particularidades da turma em questão. Os recursos materiais e as instalações que o Colégio e Escola apresenta para a disciplina de Educação Física são muito apropriados para que as diferentes matérias de ensino possam ser lecionadas. No caso do 5º ano, as matérias que se definiram foram: o futebol, a ginástica, o voleibol, o atletismo, e a patinagem. Após o progresso de planificação anual de turma e do currículo foi necessário definir junto do professor orientador, quais ou qual, o modelo de ensino a utilizar durante o ano letivo. Depois de reunir com o professor orientador, determinou-se que seria utilizado o modelo de ensino por etapas, sendo este o modelo mais tradicional na EF, e o mais utilizado no colégio, possibilita um maior ajuste às condições climatéricas e maior autonomia dos docentes. Os conteúdos são determinados pelo roulement das turmas pelos espaços e as aprendizagens motoras são tendencialmente concentradas.

Salientar que as matérias foram selecionadas e distribuídas pelos espaços desportivos, para que essa ocupação fosse lógica, facilitando assim o enquadramento dos objetivos a alcançar em cada uma das modalidades escolhidas. Por vezes foram reorganizados diversos planos de aula, devido a alterações das condições climatéricas, do horário e também das atividades extra.

No caso do 5º ano grande parte das aulas no 3º período foram dedicadas as provas de aferição que iriam ser aplicadas. Onde houve um foco especial para das aulas para preparação dos alunos nas matérias que iam sair.

### **2.4 Planos de Aula**

O plano de aula é um alicerce e um ponto de partida para o professor, onde consta os objetivos da aula e abre um leque de opções criativas a fim de alcançá-los. É importante elaborar o plano de aula com antecedência. Com isto, a aula será organizada e poderá avançar no cronograma escolar com eficácia. No entanto, é importante salientar que não é só escolher um tema/modalidade, é preciso alinhar o plano mediante a disponibilidade do roulement condições climatéricas e voltado para a formação integral do aluno, ou seja, o aluno será capaz de agir no mundo, ser responsável e resiliente, exercer a sua cidadania, ter capacidade de aprender a aprender e desenvolver outras características importantes para a vida que estão incluídas nas dimensões, social, afetiva, intelectual, moral, ética e simbólica.

É através da avaliação inicial e da avaliação formativa, que estabelecemos os objetivos a alcançar. Assim é possível uma adaptação de modo a existir um maior desenvolvimento dos alunos. Posteriormente, é realizada também uma avaliação final em analogia com o que foi planeado anteriormente.

A Avaliação inicial permite avaliar o nível de cada aluno e da turma e na dimensão projetiva da nossa intervenção, importante ter atenção a orientação do processo ensino uma vez que a avaliação é uma ferramenta essencial na análise do alcance dos objetivos e é a partir desta que se constrói a ação pedagógica.

A avaliação formativa permite ao longo do ano recolher as informações que nos permitam ajuizar a forma como os alunos se encontram, se o que estão a aprender está a ir de encontro ao processo de ensino.

A avaliação final está em causa uma decisão de classificação dos alunos em função do grau de consecução dos objetivos.

Deste forma, face ao modelo de ensino adotado pelo departamento de educação física a mesma privilegiou o ensino por etapas. Assim, foi possível perceber que os alunos de 5º ano preferem os jogos lúdicos, em algumas aulas a parte inicial da aula eram jogos, direcionados ao tema da aula, deste modo era visível o interesse dos alunos pelo jogo e depois pela parte principal.

Houve uma aula de badminton que os alunos chegaram agitados, fizeram a parte inicial da aula e na instrução para a parte principal, propôs um jogo de sobe e desce, havia a liga dos campeões (último campo da direita) e a liga dos absolutos (primeiro campo da esquerda), o objetivo é chegar ao campo da liga dos campeões e permanecer lá até terminarem os jogos. Assim que os alunos perceberam a dinâmica do jogo, a aula fluiu de forma tão natural e os níveis dos alunos foram se alinhando, quem perdia passava para o campo da esquerda, quem ganhava passava para o campo da direita. Com isto percebi que um jogo lúdico com objetivos e alguma competição é mais importante do que uma tarefa específica.

## **2.5 Avaliação**

O processo de avaliação é dividido em três partes: diagnóstico, formativo e sumativo. A avaliação diagnóstica é o instrumento que ajuda a analisar o conhecimento prévio dos alunos de forma a encontrar o nível em que se encontra aquele aluno. Já a avaliação formativa assegura que os métodos de educação se vão adequando às características dos alunos, possibilitando a adaptação do ensino às diferenças individuais. Por último, na avaliação sumativa, é um sistema através do qual os resultados de um processo de aprendizagem são estudados depois de concluído. Assim, a avaliação tem como grande objetivo verificar o que os alunos aprenderam comparando os resultados iniciais.

No 11º Ano a avaliação incide sobre três níveis, nível básico, nível intermédio (cumprir o básico) e o nível avançado. Em cada nível está estabelecido os descritores de desempenho para cada módulo. No nível básico a nota tem um intervalo de valores do 10 ao 13, no nível intermédio do 14 ao 17 e no nível avançado do 18 ao 20. No 5º Ano a avaliação é feita entre o nível 1 e o nível 5.

No 11º Ano cada vez que terminávamos as aulas de um módulo realizávamos a autoavaliação com a turma. Ou seja, partilhávamos uma grelha de avaliação onde cada aluno preenchia o nível que achava que se enquadrava e onde também referia quais as suas necessidades de melhoria. Assim era uma

forma de os alunos perceberem o que falta adquirirem para subirem o seu nível. (Registos de avaliação em anexo)

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

#### 3.1 Atividades desenvolvidas ETPM - 1º Período

Durante o ano letivo foram desenvolvidas várias atividades tanto no colégio como na ETPM.

Na ETPM durante o 1º período realizamos o corta-Mato escolar, atividade de tamburello e Petanca e meeting de Atletismo.

##### 3.1.1 Atividade Corta-mato

Realizou-se no dia 26 de Outubro de 2022 o corta-mato da ETPM, que dita a qualificação para o corta-mato distrital a realizar posteriormente também, mas sob a organização do Desporto Escolar. Nesta organização a equipa de EDF foi responsável por toda a logística desde a marcação do percurso, orientar os alunos, troféus, partidas. O evento decorreu no período da manhã dando início à primeira prova às 10h e dando por terminada a última prova perto das 13h00.

Para a realização destas provas foi necessária a colaboração de vários os professores de outras disciplinas de forma a existir ajustamento os horários dos alunos. Dos Bombeiros Voluntários de Moita, com uma equipa com uma ambulância para dar primeiros socorros, e da Camara Municipal de Moita com a cedência do pórtico, fita balizadora e estacas para marcação do per curso para realização do evento. Estavam presentes cerca de 550 alunos nesta atividade.



Figura 6 - Cartaz do Corta-Mato

### 3.1.2 Atividade Tamburello e Petanca

A atividade do tamburello e petanca foi realizada com turmas do 10º ano para dar a conhecer a modalidade. O tamburello foi realizado o nosso pavilhão desportivo e a Petanca no exterior.

### 3.1.3 Meeting de Atletismo

Na atividade do meeting de atletismo dividimos em dois dias um no 1º Período e outro dia no 2º Período. Consistiu em levar as turmas a pista da Sobreda onde previamente pedimos autorização aos pais. Na pista dividimos os alunos em 4 grupos, ou seja, um para cada professor de EDF, cada professor era responsável por uma modalidade. Velocidade, Salto em altura Lançamento do peso e salto em comprimento. Os dados eram registados para posterior avaliação no módulo de atletismo.

## 3.2 Atividades desenvolvidas ETPM - 2º Período

### 3.2.1 Atividade Fit ETPM

Iniciamos com a atividade FIT ETPM que se realizou no dia 18 de janeiro de 2023. A atividade tinha como objetivo mostrar aos nossos alunos a importância do exercício físico, de uma vida ativa. Perceberem as calorias que ingeriam com determinadas comidas e o tempo que precisava de praticar alguma atividade para poder “queimar” essas calorias, ou seja paga com calorias. Os alunos praticavam alguns exercícios pré-definidos onde queimavam um número de calorias que eram transformadas em vales para poderem levantar numa zona específica com comida preparada para esse efeito. Juntamos a esse evento um rastreio de saúde, para os alunos perceberem o peso, o imc e a massa gorda que tinham.



Figura 7 - Cartaz FIT ETPM

### **3.2.2 Atividades de Exploração da Natureza**

Na semana de 20 a 31 de março realizamos a semana de Exploração de natureza. Em parceria com a Câmara Municipal.

A Câmara Municipal cedeu Bicicletas para BTT, Alvos para realizar o Tiro- Alvo, Parede de Escalada. Estes Equipamentos foram usados também para as turmas do colégio de forma a proporcionar uma semana diferente a toda comunidade escolar.

### **3.3 Atividades desenvolvidas ETPM - 3º Período**

#### **3.3.1 Interturmas Basquetebol/Andebol/Voleibol**

Os torneios decorreram nos dias 2 para os alunos do 10º Ano e dia 3 para os alunos do 11º Ano. A Organização foi realizada por 4 professores de Educação Física. Criamos os quadros competitivos para todas as modalidades. Cada Professor ficou responsável por uma modalidade. Fiquei a coadjuvar com o Professor André Miranda na modalidade de Basquetebol.

#### **3.3.2 Sarau Gímnico**

Como já é hábito na ETPM no 3º Período realiza-se o Sarau gímnico para os alunos do 10º e 11º Ano. Existe um grande envolvimento com todas as turmas, que podem participar em vários grupos por turma ou realizar uma apresentação de grupo. O sarau realiza-se em dois dias 25 e 26 de maio.

Os alunos criam as suas próprias apresentações nas aulas de EDF onde sabem a base do que tem de constar na apresentação. No sarau todos os alunos podem assistir é um evento que os alunos se aplicam bastante, desde a roupa a usar a música escolhida.

#### **3.3.3 Atividade Canoagem**

A atividade de canoagem é a última atividade realizada no ano letivo.

Organizada pelo grupo de educação física. Consiste numa atividade externa onde as turmas de 11º Ano desloca-se até a Arrábida – Setúbal para praticar a modalidade de canoagem. Temos uma parceria com uma escola de canoagem que nos faculta os caiaques e nos ajuda na orientação da atividade. Vamos sempre dois monitores e 3 professores de educação física com os alunos para dentro de água.

### **3.4 Atividades Desenvolvidas Colégio Corte Real**

#### **3.4.1 Festa de Natal**

Este Ano pela primeira vez a Festa de Natal do Colégio foi dividida em 3 dias, 1 dia para cada valência. Dia 13/12 para a valência da creche, dia 14/12 para a valência do Pré-Escolar e dia 15/12 para o 1º e 2º ciclo. Tive o privilégio de ser convidada para ajudar na organização dos 3 dias. Ajudava na organização das turmas, entradas e saídas de palco. E anteriormente em toda a montagem do cenário e espaço onde ia decorrer a festa.



Figura 8 - Cartaz Mercado Real

### 3.4.2 Corta-Mato (Dia do Movimento)

O corta-mato do 1º e 2º ciclo decorreu no dia 9 de fevereiro as 15h30. Este ano resolvemos incluir as famílias e no fim do corta-mato realizamos uma caminhada pelo percurso do corta-mato. Particpei em toda a organização da prova. Montagem e desmontagem de percurso. Em parceria com a camara que nos cedeu o pórtilco, as estacas e a fita balizadora para podermos montar o percurso. Estiveram presentes os Bombeiros Voluntários da Moita.



Figura 9 - Cartaz Dia Do Movimento

### 3.4.3 Carnaval

A nossa festa de Carnaval realizou-se no dia 17 de fevereiro com todas as valências do Colégio sendo que cada sala tinha uma cidade. Os fatos foram realizados por cada sala e neste dia houve um grande desfile com todo colégio. Mais uma vez estive presente na organização, montagem do percurso do desfile, montagem de som e ajuda na organização do desfile das turmas.



Figura 10 - Cartaz Carnaval

### 3.4.4 Festa da Primavera

A festa da Primavera foi a primeira vez que realizamos no colégio. Realizamos no parque municipal da Moita pedindo atempadamente autorização a Camara Municipal da Moita. Foi uma festa para assinalar o fim do 2º período. Convidamos todas as famílias a realizarem um grande pic-nic de convívio. Onde também as nossas crianças do 4º ano vendiam bolos e pulseiras feitas por si de forma a angariar dinheiro para a viagem de finalistas.

### 3.4.5 Semana da Família

Para assinar o dia do Pai e dia da Mãe realizamos as semanas da família. Sabemos que nem todas as crianças podem ter a Mãe ou o pai presente por isso faz-nos sentido assinalar as semanas da família nessas datas. A semana consistia em trazer pais, mães ou familiares a viram realizar as aulas com os seus filhos ou netos. Tive em várias aulas pais e mães a virem realizar as aulas com os seus filhos. Foi muito positiva a experiência.

### 3.4.6 Dia da Criança

No dia 1 de junho realizamos o Dia da Criança para todo o colégio. Assinalamos o dia com inúmeras atividades, desde pinturas faciais, gincanas, discoteca, brincadeiras com água entre outras. Estive presente em toda a organização da atividade desde a montagem e desmontagem de todo material.



Figura 11 - Cartaz Dia da Criança

### 3.4.7 Arraial Real

O Arraial Real é a tão esperada festa de fim do Ano. Este ano pela primeira vez tivemos as marchas reais, realizadas pelos nossos alunos do 1º e 2º ciclo. No arraial convidamos os pais a se juntarem a nós nesta grande festa, realizamos um picnic de forma a assinalar o fim de mais um ano letivo.



Figura 12 - Cartaz Arraial Real

### 3.4.8 Atividades Extracurriculares

O colégio possui um vasto leque de atividades extracurriculares, onde estavam inscritos alunos de todas as valências.



Figura 13 - Cartaz Atividades Extra Curriculares

### 3.4.9 Desporto Escolar

O Desporto Escolar está englobado na área do desenvolvimento do estágio pedagógico. Desporto Escolar assume particular relevância, pelo seu potencial contributo para o bem-estar e saúde dos alunos, sendo essencial que todos os intervenientes envolvidos possam intervir de modo a maximizar e concretizar os objetivos previstos, com as naturais consequências positivas para os alunos, em particular, e para toda a comunidade educativa em geral.

Em primeiro lugar, é fundamental definir o que é o DE, e quais os seus objetivos. Em concordância com o artigo 5º do DL 95/91 de 26 de fevereiro, o desporto escolar é um conjunto de práticas, que podem ser lúdicas, desportivas e de formação, em contexto de complemento curricular e ocupação de tempos livres, num regime de escolha e liberdade, integradas no plano de atividades da escola ou colégio e estruturadas pelo sistema educativo.

Neste processo o principal objetivo enquanto professora estagiária, foi acompanhar o trabalho desenvolvido pelo grupo Ginástica, acompanhando as crianças do 5º e do 6º ano de escolaridade. Os treinos são realizados segundas-feiras e quarta-feira das 17h15 às 18h15. Este grupo Ginástica é dirigido pelo Professor André Miranda, que, teve uma excelente receção e me deixou à vontade na intervenção dos treinos, salientar que evolui bastante.

A principal razão pela escolha desta modalidade, foi ser uma amante da modalidade, o Prof. André Miranda é um excelente profissional e a sua relação com os alunos é muito acolhedora, enquanto pessoa é muito acessível e está sempre pronto para ajudar. Em segundo lugar os horários permitiam o bom funcionamento do restante. Em suma, quero que o meu leque nesta modalidade aumente, o meu conhecimento, a metodologia e estratégias de treino.

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

##### Recreio escolar: Uma abordagem sobre espaços e a utilização de materiais no primeiro ciclo

Telma Isabel Rolo Pedro Ramalho [1] \*, Deborah Kramer [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

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

#### Resumo

**Enquadramento:** O recreio escolar tem sido referido por entidades no domínio da saúde pública, como um contexto importante no âmbito da promoção da atividade física em crianças e jovens. A aquisição de hábitos saudáveis para uma vida ativa, são incutidos numa prática de atividade física através do jogo espontâneo. A prática de AF determina a aptidão física e as crianças com habilidades motoras mais desenvolvidas, conseguem ser mais ativas e envolvem-se mais na prática da AF do que aquelas cujas habilidades motoras são menos desenvolvidas.

**Objetivo:** Observar o tempo de recreio escolar, avaliando a utilização dos espaços e dos materiais durante o tempo livre nas diferentes faixas etárias entre os 6 e os 12 anos, dos meninos e das meninas do 1º ciclo.

**Métodos:** Observação transversal de carácter não estruturado **Resultados:** As fases de desenvolvimento da criança ao longo do 1º ciclo, independentemente do sexo são influenciadoras das atividades selecionadas pelos meninos e pelas meninas. Os baloiços e os escorregas são as atividades mais selecionadas por ambos os sexos, desde o 1º ano até ao 3º ano. No 2º ano as raquetes são inseridas e no 3º ano ocorre um decréscimo acentuado da sua utilização. No 4º ano e em ambos os sexos, o ouvir música ou dançar são as atividades mais selecionadas por ambos os sexos. **Conclusão:** As fases de desenvolvimento da criança são semelhantes na mesma faixa etária, ou seja, não há diferenças entre idades e sexo na escolha das atividades, desde o 1º até ao 3ºano. No 2º ano o aumento da seleção da atividade de raquetes aumenta devido à tarefa pertencer às provas de aferição e sendo complexa, no 3º ano verifica-se uma redução abrupta. No 4º ano as escolhas são mais seletivas e devido aos tiktoks, tanto os meninos, como as meninas aderem à dança e ao ouvir música.

**Palavras-chave:** Recreio, atividades, desenvolvimento.

## Abstract

**Background:** School recess has been referred to by entities in the field of public health as an important context in the promotion of physical activity in children and young people. The acquisition of healthy habits for an active life are instilled in the practice of physical activity through spontaneous play. The practice of PA determines physical fitness and children with more developed motor skills can be more active and are more involved in the practice of PA than those whose motor skills are less developed.

**Objectives:** Monitor school recess time, evaluating the use of spaces and materials during free time in different age groups between 6 and 12 years old, boys and girls in the primary school. **Methods:** Unstructured cross-sectional observation **Results:** The child's development phases throughout the 1st cycle, regardless of gender, influence the activities selected by boys and girls. Swings and slides are the activities most selected by both sexes, from the 1st year to the 3rd year. In the 2nd year the rackets are inserted and in the 3rd year there is a sharp decrease in their use. In the 4th year and for both sexes, listening to music or dancing are the activities most selected by both sexes. **Conclusion:** The child's development stages are similar in the same age group, that is, there are no differences between ages and sex in the choice of activities, from the 1st to the 3rd year. In the 2nd year the increase in the selection of racket activity increases due to the task being part of the scouting test and being complex in the 3rd year there is an abrupt reduction. In the 4th year the choices are more selective and due to tiktoks, both boys and girls join dancing and listening to music.

**Keywords:** Recess, activities, development.

## 4.1 Introdução

O recreio escolar tem sido referido por entidades no domínio da saúde pública, como um contexto importante no âmbito da promoção da Atividade Física (AF) em crianças e jovens, (Marques, et al., 2001). Segundo Mota, et al., (2005), o recreio apresenta-se ainda como uma oportunidade de acumular AF ao longo do dia. Neste sentido, o recreio representa um tempo e um espaço de promoção da saúde (Ridgers, et al., 2005) e uma oportunidade ideal para encorajar às crianças comportamentos fisicamente ativos e contribuir para o cumprimento das recomendações dos níveis de AF (Stratton & Ridgers, 2003). Dadas as suas características e considerando os constrangimentos da vida atual, os recreios escolares, constituem-se como momentos e oportunidades propícias à estimulação e ao desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis.

Segundo OMS (2020), a prática da AF em crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos, deve ser de intensidade moderada a vigorosa e pelo menos em média de 60 minutos diários. Pelo menos 3 dias por semana as atividades devem ser vigorosas na sua intensidade desenvolvendo o fortalecimento muscular e ósseo, sendo os benefícios referenciados de um aumento da melhoria do nível de aptidão física, melhoria da saúde cardiometabólica, da saúde óssea, da cognição, da saúde mental e da redução da gordura corporal. É fortemente recomendado que o tempo em comportamento sedentário, principalmente as atividades de tempo de ecrã em recreação, seja limitado, pois quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas a um aumento de gordura corporal, a uma menor aptidão física, diminuição da saúde cardiometabólica, redução do comportamento social e redução da duração do sono (OMS, 2020). A prática de AF determina a aptidão física (Tanzillo & Grecco, 2009). Assim, entendemos que a aptidão física relaciona-se diretamente com a prática de AF. De acordo com Neto & Marques (2004), é durante a fase dos movimentos fundamentais que existe a necessidade de uma prática da AF através do jogo espontâneo, como forma crucial para a aquisição de hábitos saudáveis para uma vida ativa. O desenvolvimento das habilidades e das capacidades motoras acontecem nos mais diversos contextos e são decisivas no processo de desenvolvimento ótimo. As capacidades motoras são importantes para o desempenho das habilidades motoras embora no desempenho da prática desportiva, as necessidades sejam diferentes, quer em fase inicial, quer no desempenho posterior (Magill, 2000). O desenvolvimento motor, consiste no processo de aquisição de padrões de movimento, pela criança, que lhe permitem realizar tarefas específicas (Leitão, 2009). Desta forma, a competência motora, traduz-se na capacidade de realizar diversas habilidades motoras (Luz, et al, 2019), referindo-se na criança, no domínio das capacidades motoras básicas (Luz et al, 2016), de locomoção e manipulação de objetos, fundamentais para o seu desenvolvimento físico, dado que requerem a ativação de vários grupos musculares (Logan, 2011). Segundo Timmons et al. (2007), a AF na primeira infância pode ser um fator importante no desenvolvimento das habilidades motoras. Crianças com habilidades motoras mais desenvolvidas conseguem ser mais ativas e envolvem-se mais na prática da AF do que aquelas cujas habilidades motoras são menos desenvolvidas (Williams et.al 2012). A primeira infância é o período mais crítico e onde ocorre um rápido desenvolvimento tanto motor, como cognitivo, (UNICEF, 2017), por esse mesmo motivo o aumento da AF neste período, pode trazer grandes benefícios motores e cognitivos.

No contexto escolar, o recreio é parte integrante do tempo e de um espaço importante no âmbito da promoção da AF em crianças. Dadas as suas características o recreio apresenta-se como uma excelente oportunidade de acumular AF ao longo do dia, além de outros benefícios, nomeadamente de aspetos: sociais (partilha, cooperação, comunicação, resolução de conflitos, autodisciplina etc...); emocionais

(libertação do stress, autoestima, desenvolvimento do carácter, etc.); e cognitivos (criatividade, resolução de problemas e vocabulário, etc.). O tempo de recreio permite o desenvolvimento e a formação dos alunos, corroborando que as crianças aprendem e desenvolvem-se durante os intervalos de forma diferenciada da sala de aula (Blatchford & Sharp, 1994, p.2). É neste espaço/tempo que as relações com os outros e com o meio envolvente são mais livres e espontâneas. Os recreios escolares são o espaço/tempo por excelência do tempo livre das crianças, aos quais podem escolher os amigos e as atividades a realizar, ou por outro lado optar pela leitura ou a música, ou ainda optarem por um comportamento sedentário. Comportamento sedentário é constituído por atividades de pequena movimentação, que ocorrem com o corpo na posição sentada ou reclinada, e têm gasto energético próximo ao observado no estado de repouso ( $< 1,5\text{MET}$ ) (Guerra, et al. 2016).

Gallahue (1993), refere que o desenvolvimento motor e perceptual das crianças desempenha um papel fundamental na aquisição de habilidades motoras semelhantes às progressões encontradas no seu desenvolvimento cognitivo e afetivo. O desenvolvimento do sistema perceptivo da criança está intrinsecamente relacionado com o desenvolvimento motor e é básico para o seu desenvolvimento de percepção. Entretanto, grande parte desse desenvolvimento deve-se à experiência (Gallahue & Ozmun, 2003). O recreio escolar é um espaço favorável para um bom desenvolvimento motor e social que permite à criança mostrar as suas emoções, trocar experiências, viver aventuras, conquistar a sua própria liberdade, vivenciar sentimentos, selecionar os seus amigos, agir e interagir perante qualquer situação.

Para Neto & Marques (2004), as atitudes lúdicas associadas às atividades motoras conferem o aperfeiçoamento da função e sentido da intencionalidade que, sendo imediatas, permitem ao ser humano uma relativa e confortável capacidade de adaptação ao longo da vida e em relação aos desafios do seu envolvimento físico e social. Para Neto (como citado por Couto, 2011) o recreio é o único momento do dia ou o único local onde a criança tem oportunidade para fazer amigos e explorar o tempo livre. É um dos espaços mais valiosos da escola e deveria ser estimulante, agradável, possuidor de materiais de qualidade, mas contrariamente é o mais desvalorizado, porque há a falta de consciencialização por parte do sistema educativo sobre a sua real importância e sobre os benefícios adjacentes para o desenvolvimento global, eclético e integral do aluno.

Conforme Silva (como citado por Neto, 1986), refere que existem períodos distintos de desenvolvimento infantil, que podem ser destacados nas seguintes fases: dos 3 aos 5 anos, dos 6 aos 9, e dos 10 aos 12. No primeiro período entre os 3 e os 5 anos a criança ainda se encontra num estágio de inteligência intuitiva, período pré-operacional onde surge a função simbólica e o início da interiorização de esquemas. No segundo período entre os 6 e os 9 anos a criança alcança um estágio de inteligência concreta, período operacional, em que existe uma interiorização mais correta das ações concretas. Para estas idades, deve-se dar ênfase à componente risco – aventura, e que pode ser observado no gráfico 1 e 2 dos meninos e das meninas respetivamente, que brincam por exemplo, no escorrega durante o 1º, 2º e 3º ano. A exploração motora é acompanhada de formas de atividade expressiva e dramática. No terceiro período entre os 10 e os 12 surge a inteligência abstrata e caracteriza-se por se encontrar entre o período operacional e o período formal. Possui características dos dois períodos como: combinações entre o figurativo e o operacional, operações multiplicativas, generalizações e abstrações. Os espaços devem ser planeados e organizados no sentido de serem dinâmicos e de se enquadrarem nas necessidades de aventura, risco e descobertas das crianças. Para que sejam capazes de explorar habilidades cada vez mais complexas, as tarefas apresentadas também são progressivas quanto à sua complexidade.

Desta forma, o objetivo deste estudo foi observar o tempo de recreio escolar, avaliando a utilização dos espaços e dos materiais durante o tempo livre nas diferentes faixas etárias entre os 6 e os 12 anos, dos meninos e das meninas do 1º ciclo.

## 4.2 Métodos

### 4.2.1 Amostra

O estudo de campo foi realizado no Colégio Corte Real, pertencente ao Concelho de Moita, no Distrito de Setúbal, em Portugal no ano de 2023. Foi obtido o consentimento junto dos responsáveis da escola e dos Encarregados de Educação. A amostra foi constituída por 99 crianças, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos. Segundo Brian et al. (2019), existem diversos fatores que podem influenciar o desenvolvimento da competência motora, tais como a idade, o sexo, o estatuto socioeconómico, etnia, região geográfica e o peso corporal. Na amostra as crianças tinham diferentes tipos de características, tais como as condições socioeconómicas, que possibilitam ou dificultam a prática de uma modalidade fora do contexto escolar.

Sexo / Ano Escolar	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Meninas	15	14	14	8
Meninos	14	12	12	10

Figura 14 - Constituição da amostra por ano escolar/sexo/nº alunos

### 4.2.2 Instrumentos e Procedimentos

Para o referente estudo foi implementado o procedimento de observação transversal. Para Afonso (2005, p.91), a observação “é uma técnica de recolha de dados particularmente útil e fidedigna” em que a “informação obtida não se encontra condicionada pelas opiniões e pontos de vista dos sujeitos”. Este autor especifica que existe dois tipos de observação: a estruturada e a não estruturada. A estruturada está relacionada com a utilização de fichas ou grelhas concebidas de acordo com os objetivos definidos no estudo. Já a não estruturada é quando “o investigador quer descrever e compreender o modo como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam num determinado contexto social, considerando que o investigador se insira na situação” (Afonso, 2005,p. 92). No contexto desta investigação o estudo das observações efetuadas foi de caráter não estruturado, visto que não existiram grelhas pré-definidas das ações ou dos comportamentos esperados nas brincadeiras das crianças.

A observação obedeceu a critérios de comportamento ativo ou sedentário, às atitudes em relação à AF e à utilização dos materiais, durante o período de recreio. Não ocorreram intervenções durante as observações, para que a recolha dos dados fosse o mais natural e espontâneo possível, com base no registo detalhado e individualizado da forma de brincar de cada criança, indicando sempre as interações com o espaço e com os outros durante o ato de brincar. Os dados foram registados num diário de bordo que serviu de apoio para o desenvolvimento do projeto, os recreios foram observados

várias vezes por semana e registado as utilizações das crianças conforme os vários materiais. Para Afonso (2005, p.93) o diário de bordo “consiste num relato quotidiano da atividade do investigador, geralmente com um carácter reflexivo e prospetivo, no que respeita ao enquadramento teórico e à condução da estratégia da investigação”.

Foram recolhidos os dados referentes às 4 turmas, totalizando a visualização de 16 recreios. Estes registos devem ser concretos e não vagos, em que o investigador “deve descrever as próprias observações e não as inferências elementares derivadas dessas observações conforme Pelto & Pelto (como citado em Natércio, 2005, p. 94). Os dados foram separados por atividade e por número de utilizações.

### 4.3 Análise dos Dados

O gráfico nº1, referente às atividades realizadas pelas meninas, das 4 turmas do 1º ciclo, verifica-se no gráfico que existem atividades mais utilizadas, quando comparadas com as restantes.

As atividades incidem em saltar à corda, utilizar os escorregas, jogar à bola, brincar às barbies, andar de baloiço, jogar jogos de tabuleiro, ouvir música ou dançar, jogar raquetes, jogar à apanhada ou estar em comportamento sedentário de sentado.

As atividades mais utilizadas pelas meninas do 1º ano e do 3º ano foram: escorregas, andar de baloiço e brincar às barbies. As atividades mais utilizadas pelas meninas do 2º ano foram: escorregas, andar de baloiço, jogar raquetes e saltar à corda. As atividades mais utilizadas pelas meninas do 4º ano foram: saltar à corda e ouvir música ou dançar.

As atividades menos utilizadas na sua globalidade foram o jogar à bola, sendo que as meninas do 1º ano não têm qualquer registo nesta atividade.

Há ainda um pequeno registo de meninas do 1º ano e do 3º ano que se encontravam em comportamento sedentário, em posição de sentado.

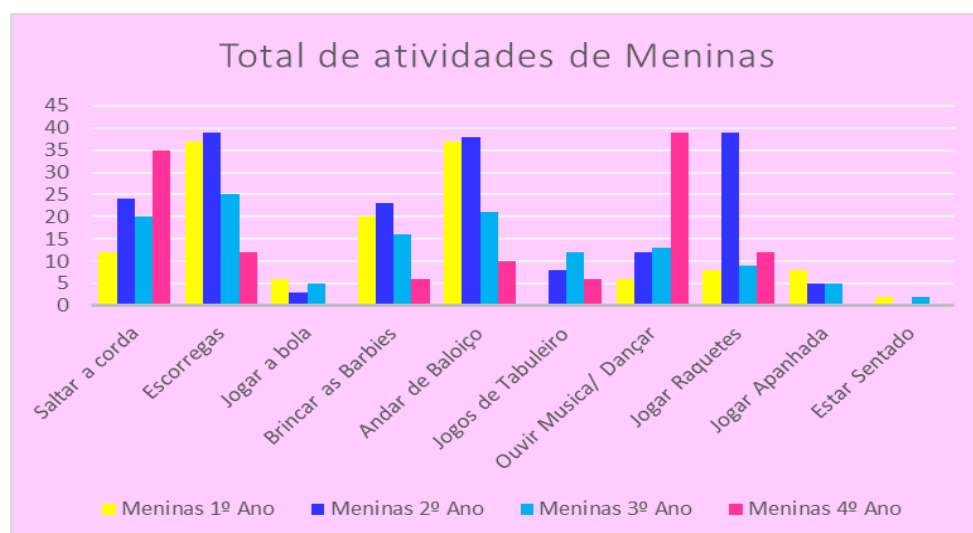


Gráfico 1 - Total de utilizações de Atividades realizadas pelas Meninas

O gráfico nº2, referente às atividades realizadas pelos meninos, das 4 turmas do 1º ciclo, verifica-se no gráfico que existem atividades mais utilizadas, quando comparadas com as restantes.

As atividades incidem em saltar à corda, utilizar os escorregas, jogar à bola, brincar às barbies, andar de baloiço, jogar jogos de tabuleiro, ouvir música ou dançar, jogar raquetes, jogar à apanhada ou estar em comportamento sedentário de sentado.

As atividades mais utilizadas pelos meninos do 1º ano foram: escorregas, andar de baloiço e jogar à bola. As atividades mais utilizadas pelos meninos do 2º ano foram: escorregas, andar de baloiço, jogar raquetes. As atividades mais utilizadas pelos meninos do 3º ano foram: escorregas, andar de baloiço e saltar à corda. As atividades mais utilizadas pelos meninos do 4º ano foram: ouvir música ou dançar e jogar à bola.

As atividades menos utilizadas na sua globalidade foram o brincar às barbies, sendo que os meninos do 1º ano e do 4º ano, têm registo nesta atividade.

Verifica-se ainda um pequeno registo de meninos do 4º ano, em comportamento sedentário, em posição de sentado.

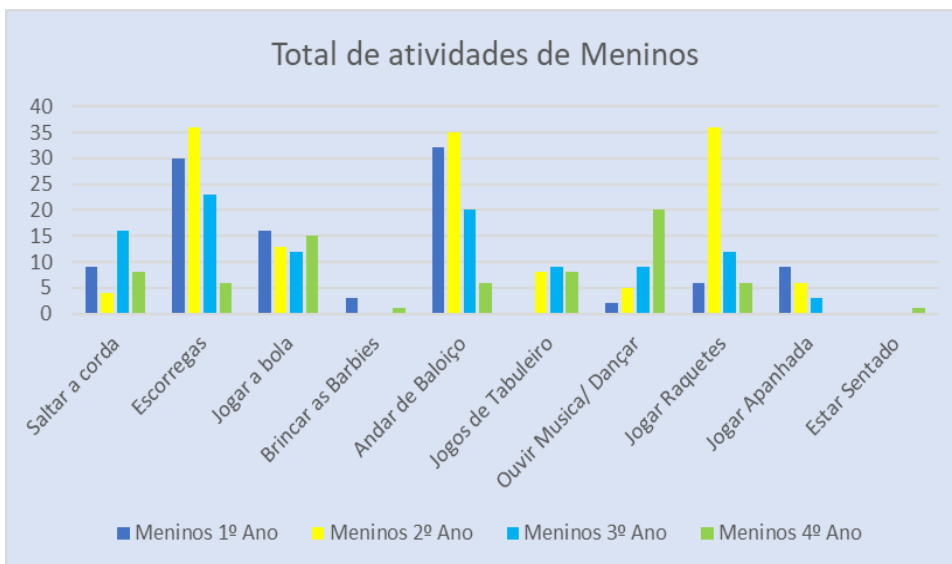


Gráfico 2 - Total de Utilizações das Atividades Realizadas pelos Meninos

#### 4.3.1 Número de Utilizações por Atividade/ Género/Ano Escolar - Meninas

O gráfico nº 3, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelas meninas do 1º ano escolar. A atividade de andar de baloiço e os escorregas são semelhantes totalizando 37 interações, logo de seguida regista-se 20 interações com o brincar às barbies. Os jogos de tabuleiro não são utilizados pelas meninas e há 2 registos de comportamento sedentário em posição de sentado.

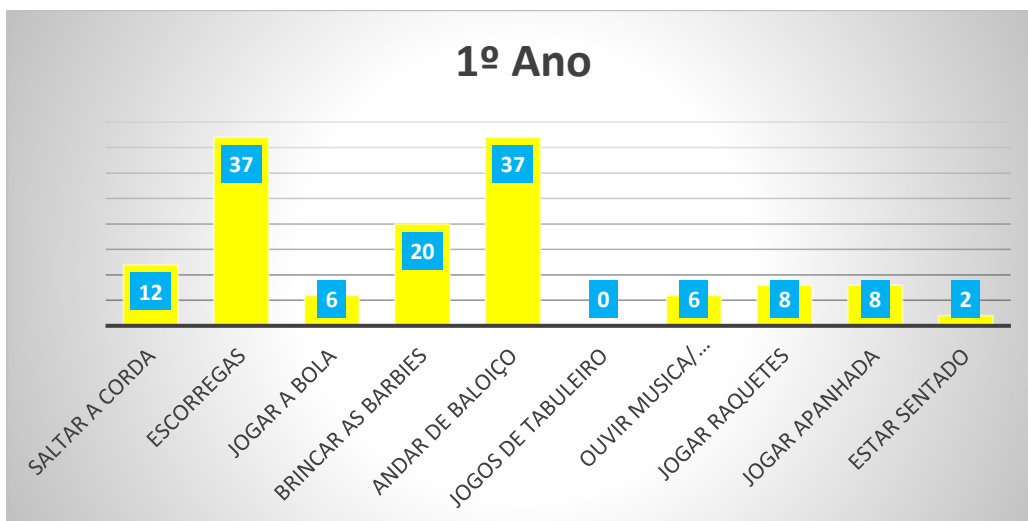


Gráfico 3 - Número de Utilizações - Meninas 1º Ano

O gráfico nº 4, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelas meninas do 2º ano escolar. A atividade de escorregas e jogar raquetes são semelhantes totalizando 39 interações, logo de seguida regista-se 38 interações ao andar de baloiço. Jogar à bola tem 3 registos e não se verifica a ocorrência de comportamento sedentário em posição de sentado.

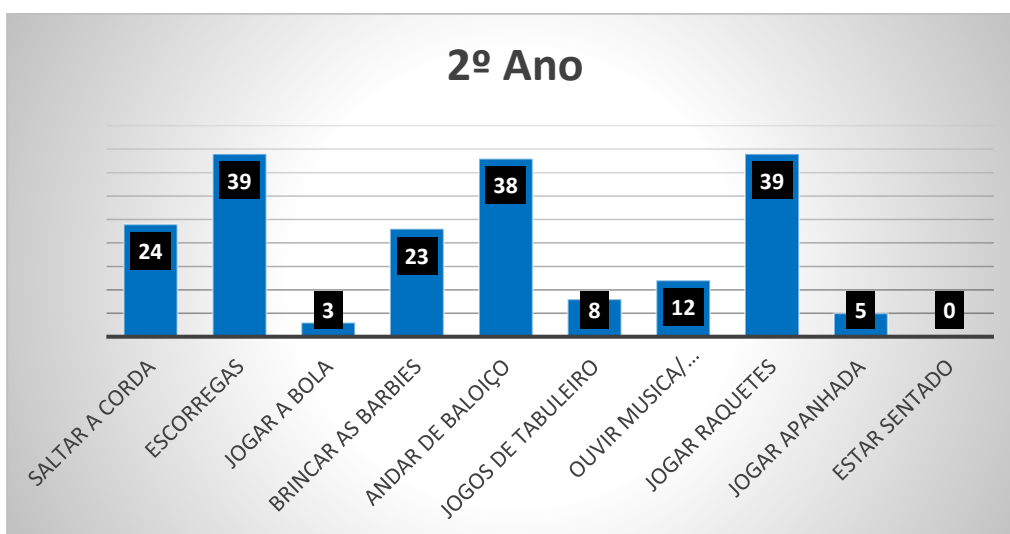


Gráfico 4 - Número de Utilizações - Meninas 2º ano

O gráfico nº 5, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelas meninas do 3º ano escolar. A atividade mais utilizada são os escorregas com 25 interações, andar de baloiço com 21 interações e logo de seguida regista-se 20 interações ao saltar à corda. Jogar à bola tem 5 registos e verifica-se o registo de 2 interações de comportamento sedentário em posição de sentado.

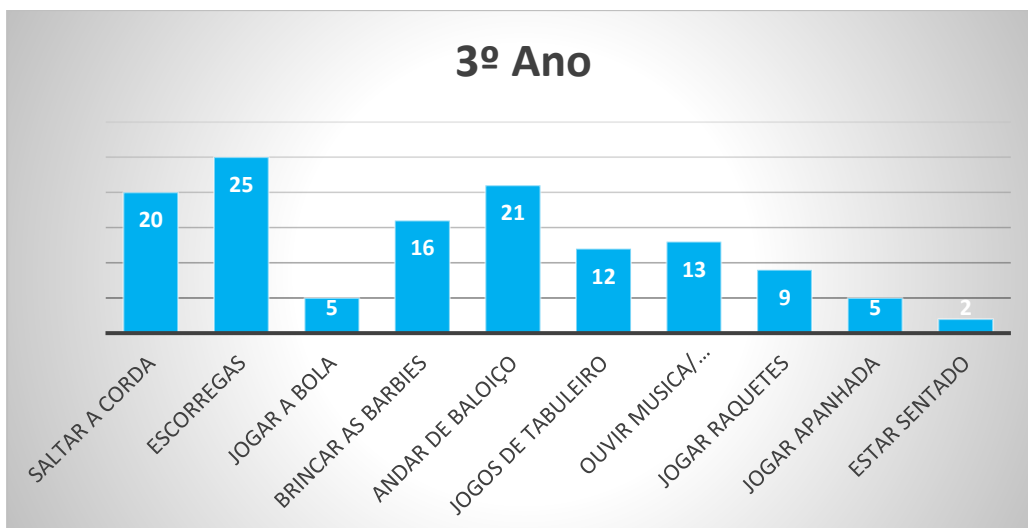


Gráfico 5 - Número de Utilizações - Meninas 3º ano

O gráfico nº 6, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelas meninas do 4º ano escolar. A atividade mais utilizada são ouvir música ou dançar com 39 interações e saltar à corda com 35 interações. Jogar à bola e à apanhada não tem qualquer registo de interação. Não se verifica a ocorrência de comportamento sedentário em posição de sentado.

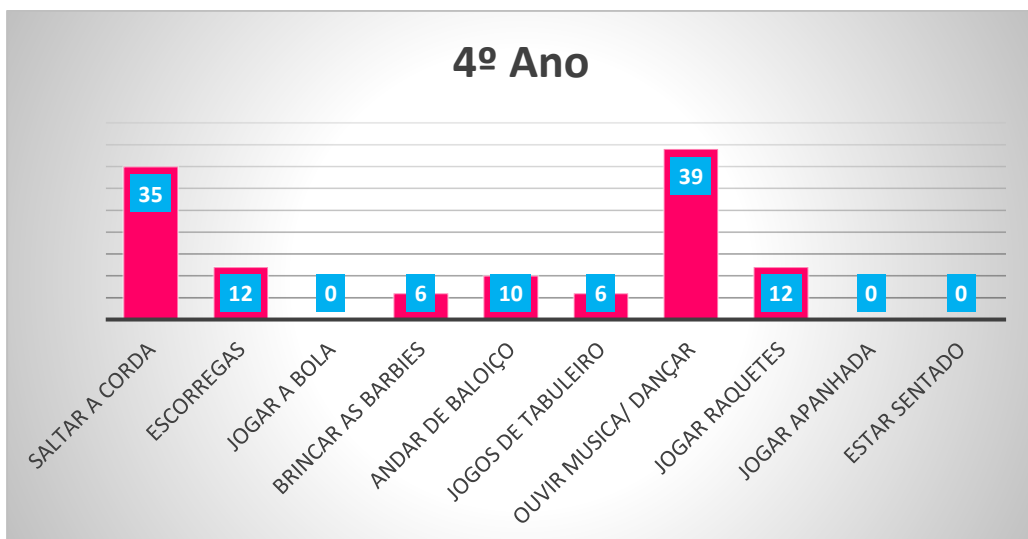


Gráfico 6 - Número de Utilizações - Meninas 4º ano

### 4.3.2 Número de Utilizações por Atividade/ Género/Ano Escolar - Meninos

O gráfico nº 7, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelos meninos do 1º ano escolar. A atividade mais utilizada é andar de baloiço com 32 interações e escorregas com 30 interações. Jogos de tabuleiro não têm qualquer registo de interação. Não se verifica a ocorrência de comportamento sedentário em posição de sentado.

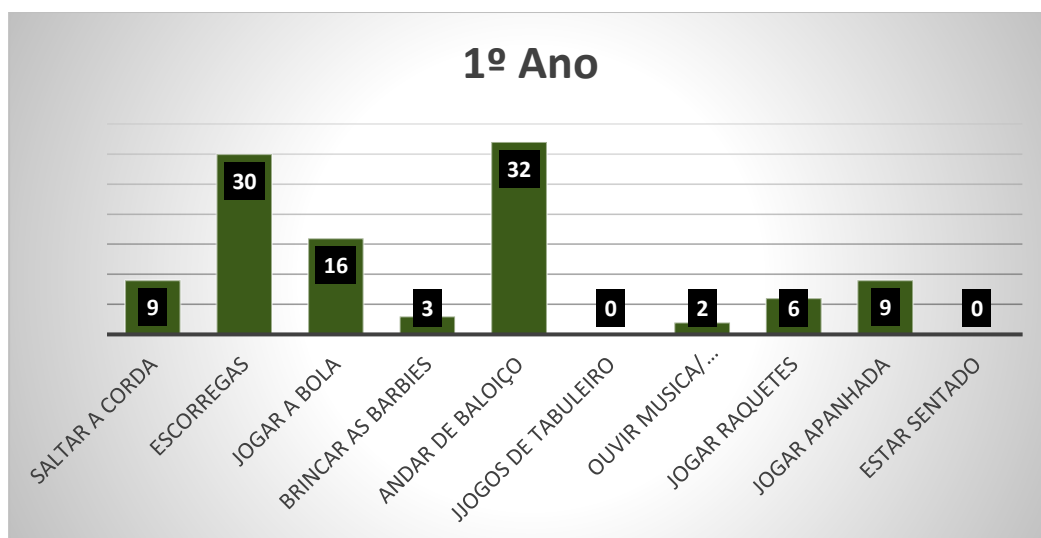


Gráfico 7 - Número de Utilizações - Meninos 1º ano

O gráfico nº 8, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelos meninos do 2º ano escolar. A atividade de escorregas e jogar raquetes são semelhantes totalizando 36 interações, andar de baloiço com 35 interações. Brincar às barbies não têm qualquer registo de interação. Não se verifica a ocorrência de comportamento sedentário em posição de sentado.

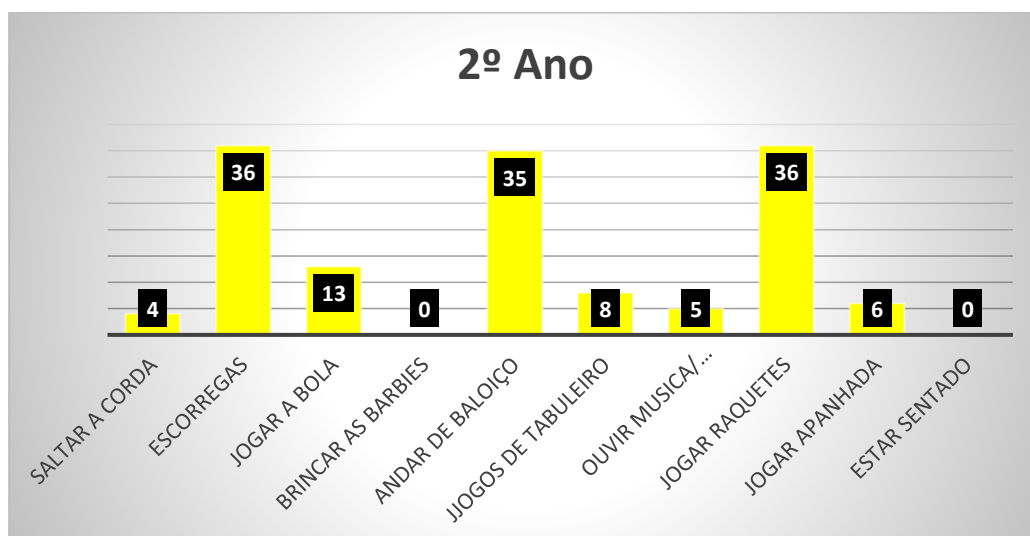


Gráfico 8 - Número de Utilizações - Meninos 2º ano

O gráfico nº 9, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelos meninos do 3º ano escolar. A atividade mais utilizada é escorregas com 32 interações e andar de baloiço com 20 interações. Não se verifica a ocorrência de comportamento sedentário em posição de sentado.

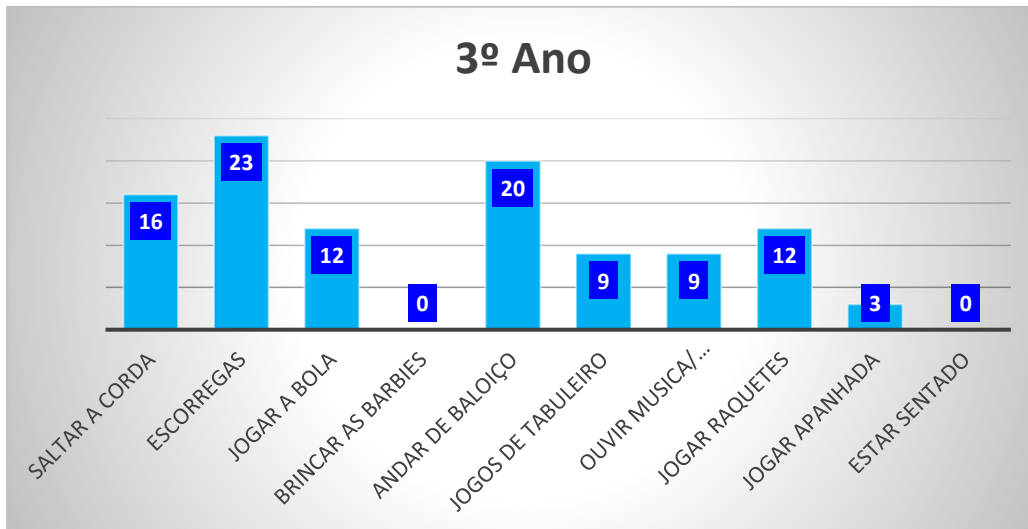


Gráfico 9 - Número de Utilizações - Meninos 3º ano

O gráfico nº 10, apresenta o registo da quantidade de utilizações de atividades realizadas pelos meninos do 4º ano escolar. A atividade mais utilizada é ouvir música ou dançar com 20 interações e jogar à bola com 15 interações. Verifica-se uma interação a brincar às barbies e nenhuma interação no jogo da apanhada. Verifica a ocorrência de um registo de comportamento sedentário em posição de sentado.

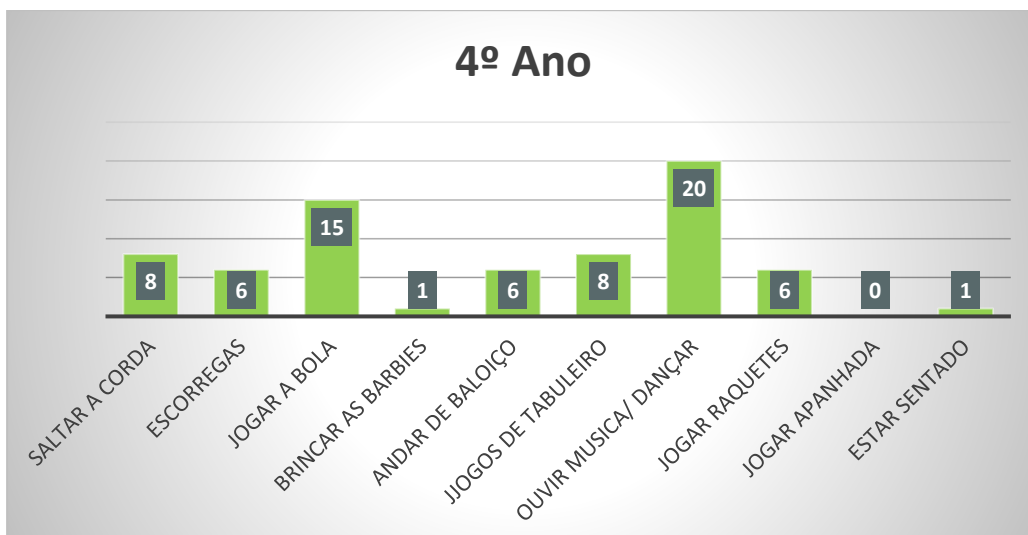


Gráfico 10 - Número Utilizações Meninos 4º ano

#### **4.4 Resultados**

Os resultados representam as descobertas pertinentes, provenientes da análise dos dados e a discussão é a exposição do significado dos resultados (Thomas et al., 1986). Assim, apresento os resultados de acordo com os gráficos, contrapondo os mesmos relativos a um conjunto de temáticas que foram abordadas no enquadramento teórico.

Sendo as recomendações da OMS, para as crianças desde os 5 anos até aos 17 anos de 60 minutos diários de AF, todo o tempo de recreio é totalizado e acumulado para que essas recomendações sejam cumpridas diariamente. A maior quantidade de tempo registada no recreio é de quase 40 minutos. É de extrema relevância que a escola e os recreios, sejam espaços que proporcionem às crianças o desenvolvimento motor, social, cognitivo, emocional ou seja numa visão holística do ser humano e que conduzam a uma vida ativa e saudável de forma prolongada.

Referente às atividades selecionadas pelas meninas e pelos meninos podemos apurar que as fases de desenvolvimento da criança ao longo dos 4 anos, independentemente do sexo são influenciadoras das atividades selecionadas. Os baloiços e os escorregas são as atividades mais selecionadas pelas meninas desde o 1º ano até ao 3º ano. No 2º ano as meninas inserem as raquetes como atividade primordial ou seja a pega individual da raquete está adquirida como habilidade mas não é suficiente para que a bola se mantenha em jogo. O que acaba por ser consequente e no 3º ano só as mais habilidosas mantêm esse jogo, pois existe uma dificuldade associada e verifica-se uma redução bastante significativa. No 4º ano a motricidade está mais desenvolvida e as habilidades são outras e o saltar à corda é uma das atividades mais selecionadas. Ouvir música e dançar está no pico da seleção das meninas do 4ºano, pois está inerente à construção das relações sociais e ao tipo de experiência sendo positiva o que dá-nos a interpretação da existência de um reportório motor específico para a dança. Relativamente ao tempo de comportamento sedentário em posição de sentado verifica-se um pequeno registo somente no 1º e 3º ano. Comparativamente entre os quatro anos, o 3º ano tem um índice mais diverso de realização entre as atividades.

Analisando os resultados dos meninos verifica-se uma similaridade entre as meninas quer nas atividades, quer nos respetivos anos escolares. Os baloiços e os escorregas são as atividades mais selecionadas pelos meninos desde o 1º ano até ao 3º ano. No 2º ano os meninos inserem as raquetes como atividade primordial ou seja à semelhança das meninas a pega individual da raquete também está adquirida como habilidade, mas não é suficiente para que os meninos mantenham a bola em jogo. O que acaba por ser consequente e no 3º ano só os mais habilidosos mantêm esse jogo, pois existe uma dificuldade associada e verifica-se uma redução bastante significativa. No 4º ano a motricidade e as capacidades motoras estão mais desenvolvidas e a habilidade de jogar à bola é uma das atividades mais selecionadas, apesar de o ouvir música e dançar estar no pico da seleção dos meninos do 4ºano. Relativamente ao tempo de comportamento sedentário em posição de sentado verifica-se um pequeno registo somente no 4º ano. Comparativamente entre os quatro anos, independentemente do sexo, o 3º ano tem um índice mais diverso de realização entre as atividades.

#### **4.5 Discussão**

Segundo OMS (2020), toda a atividade física conta, é melhor que nenhuma e quanto mais melhor. Assim toda a quantidade de AF realizada pelas crianças em tempo de recreio, está a contribuir para

que as recomendações sejam cumpridas. Crianças ativas, serão adultos ativos e saudáveis, pois segundo Pate et al. (1995), os comportamentos ativos são marcados durante a infância.

O desenvolvimento holístico é um processo complexo e gradual no tempo e de acordo com Papalia & Olds (2000), na primeira infância o rápido desenvolvimento motor e cognitivo está associado ao desenvolvimento neurológico. Assim podemos relacionar que as atividades básicas e com menor complexidade motora, foram as mais selecionadas tanto pelos meninos como pelas meninas do 1º ano ao 3º ano, devido ao seu processo natural de desenvolvimento neurológico. No 2º ano e devido às provas de aferição uma das tarefas propostas às crianças é a realização de toques de sustentação de bola com a raquete, o que levou a um grande aumento da utilização das raquetes no recreio, como forma de treino. Sendo uma atividade complexa, requer concentração, coordenação e um repertório motor desenvolvido, para que a experiência seja positiva através do sentimento de competência, pois é uma das necessidades psicológicas básicas e referidas por Ryan (2009), como suporte e satisfação essencial e necessária para o crescimento, integridade e bem-estar psicológico. Por outro lado, para as crianças que são mais sociáveis e como a atividade é desenvolvida de forma individual, ou seja, não há interação das crianças na execução da tarefa o que a nível social é impeditiva na construção de relações sociais. Considero que a experiência nas raquetes não é benéfica pelos resultados que se pode observar nas crianças do 3º ano, onde existe uma redução abrupta da atividade nas raquetes.

Num estudo realizado por Silva (como citado por Couto, 2011) conclui-se que apesar de os recreios escolares serem na sua maioria pouco apetrechados de material pedagógico, nada parece impedir ou inibir as crianças de brincarem, num processo de adaptação às circunstâncias bem latentes no tipo de brincadeiras que desenvolvem. Verificou-se semelhanças na nossa investigação, pois as crianças não se inibiram de brincar e o tempo em que se encontravam em tempo de sentado, ou seja, em comportamento sedentário foi relativamente insignificante. O brincar num espaço amplo, permite o desenvolvimento motor, o que devido às alterações sociais, à urbanização e à modernização as crianças deixaram de brincar na rua e os recreios tornaram-se espaços seguros e vigiados, além de educativos.

A literatura e segundo Silva (1992), refere que foi realizado um estudo com uma amostra de crianças situadas na faixa etária entre os 7 e 9 anos, cujo objetivo era verificar qual a influência de diferentes espaços físicos, no comportamento motor, em situação de jogo de futebol e em atividade livre. Concluiu-se que na atividade motora e na sua generalidade, as crianças com 7 anos de idade obtiveram sempre valores de desempenho mais elevados nas atividades motoras sem bola, como o andar, correr, saltar e saltitar, ou seja, nos fundamentos, exceto na atividade motora com bola e de pontapear. Na nossa investigação, verificou-se os mesmos resultados nas crianças de 7 anos de idade e referentes ao 3º ano, ou seja, as meninas e os meninos foram os mais ativos, pois selecionaram com mais quantidade de desempenho as mesmas atividades motoras e inclusive sem bola. Assim, podemos aferir que os resultados obtidos, corroboraram com a evidência científica.

O autor Cordazzo (2003), desenvolveu um estudo com 213 crianças dos 6 aos 10 anos de idade, como o objetivo de estudar o tipo de brincadeiras e as diferenças existentes entre os sexos e em contexto escolar. As brincadeiras estereotipadas foram mais relevantes entre os meninos de 6 a 8 anos de idade. Nas meninas a diversidade das brincadeiras diminuíram, entre os 9 e os 10 anos de idade. Na nossa investigação verificou-se que as atividades são estereotipadas entre as meninas e os meninos do 1º ao 3º ano e que a diversidade também diminuiu, quer nas meninas, quer nos meninos do 4º ano. O estudo em questão corrobora em questão às idades, mas referente ao sexo não corrobora, pois há diferenças e justifico-as com o facto de o estudo ter sido realizado há 20 anos atrás e não se encontrar contextualizado com as necessidades e preferências das crianças da atualidade.

As crianças do 3º ano apresentam uma constância a nível de uma maior seleção de atividades, contrariamente as crianças do 4º ano apresentam similitudes, mas numa baixa seleção de atividades. Podemos argumentar tais semelhanças devido há faixa etária e ao seu processo de desenvolvimento natural, que no 3º ano já adquiriram mais habilidades e competências e o experimentar está fortemente ativo, no 4º ano são mais seletivos nas suas escolhas ao qual reduzem o leque da prática de atividades.

#### **4.6 Conclusão**

O recreio escolar é interpretado como um local oportuno para a prática da AF ao qual toda a quantidade é acumulada e segundo OMS (2020), quanto mais melhor. Consegui perceber como as crianças utilizam o seu tempo livre e as suas interações, que são promovidas através da realização de atividades conjuntas ou individuais, embora as atividades individuais sejam limitativas, considerando que as relações sociais são construídas na base da interação.

O desenvolvimento motor, as habilidades e as capacidades motoras ao serem desenvolvidas, são potenciadores da aquisição de skills necessários para que as crianças se tornem mais ativas e saudáveis. A experiência positiva e a percepção de competência numa determinada atividade potencia o desenvolvimento da criança.

Concluo que as fases de desenvolvimento da criança são semelhantes na mesma faixa etária, ou seja, não há diferenças entre idades e sexo na escolha das atividades, desde o 1º até ao 3º ano. No 2º ano e devido às provas de aferição os alunos tiveram uma grande quantidade de atividade nas raquetes, facto que não se regista nos anos seguintes. No 3º ano constatou-se que é o ano onde ocorre uma maior realização e diversidade de atividades. No 4º ano e para ambos os sexos, o ouvir música e o dançar está também considerado como as preferidas. O recreio promoveu o desenvolvimento das crianças do primeiro ciclo do colégio Corte Real, através do espaço que é amplo e da grande variedade de atividades propostas. A avaliação que faço sobre as atividades das crianças no recreio é que são desenvolvidas e baseadas na interação com o outro o que promove a descoberta e a socialização no processo de desenvolvimento. Para que o recreio seja cada vez mais estimulante para os alunos é necessário que nós enquanto professores, sejamos atentos às necessidades individuais e de grupo, de forma a corresponder proporcionando um desenvolvimento eclético através do espaço e dos materiais fornecidos.

Uma das limitações consideradas foi o mesmo espaço de recreio ser partilhado pelos alunos de diferentes anos, em simultâneo, e relativamente aos grupos, os líderes serem influenciadores de realização das mesmas tarefas.

#### **5. Reflexão Final**

A PES é uma atividade prática que decorre no contexto real de aulas de EF na escola/colégio, fazendo parte integrante da Unidade Curricular da PES. O principal objetivo do estágio é fomentar a competência profissional, tendo como prioridade os três principais domínios na área da Educação Física. Realço o enorme gosto e motivação que tive em realizar este Estágio Pedagógico em Ensino da

Educação Física na Escola Técnica Profissional da Moita e no Colégio Corte Real, permitindo concluir de importante maneira todo processo de formação.

O estágio pedagógico ajudou-me a adquirir competências, constituindo-se como um processo importante na formação, permitindo organizar o conhecimento adquirido e aquele que se torna necessário e imprescindível adquirir, visto que agrega conceitos e saberes teóricos com aspetos e vivências, em suma, teoria e prática (Mesquita, 2010). A formação inicial deu-me a oportunidade de participar em todo processo que se efetivou neste ano letivo em todas as áreas descritas anteriormente. Também permitiu a intervenção e observação das aulas lecionadas ao longo dos três períodos, e ainda, clarificou sobre determinados elementos como a estruturação das sessões, as situações de aprendizagem, nos estilos de ensino a adotar, o clima e a disciplina e gestão de todos os aspetos de uma aula de educação física.

O desporto escolar assumiu-se como um dos principais desafios deste estágio, através da Ginástica. Um dos aspetos mais benéficos durante este ano letivo foi experienciar dinâmicas de treino

A importância do acompanhamento das tutorias de turma tornou-se fundamental para o enriquecimento do conhecimento sobre os diferentes temas abordados durante o ano letivo e pelo desenvolvimento do trabalho de cooperação através do contacto com a diretoras de curso, porque era uma área que desconhecia.

O nosso trabalho de professor deve fazer parte de reflexão, sendo este, um processo de aprendizagem em que os valores, atitudes, papéis comportamentais e identidades são acumulados no tempo (Day et al., 2006).

A estimulação de competências do professor deve ser entendida como uma construção ao longo da vida (Mesquita, 2010). Posto isto, é necessária uma formação contínua, refletindo sobre o passado como alunos e sobre a carreira de professor, investindo em formações para um desenvolvimento profissional de sucesso.

As dificuldades sentidas durante todo este ano letivo, foram superadas etapa a etapa, atingindo os objetivos definidos no Guia de Estágio e proporcionando uma evolução do processo de ensino-aprendizagem dos alunos para alcançarem o sucesso e que aumentassem o gosto pela disciplina.

Confesso que ao longo deste processo me questioneei várias vezes sobre o risco de seguir o ensino. Apesar das oportunidades profissionais neste momento serem muito escassas, acredito que ser professor é uma das profissões mais sublimes do mundo. Optei por ser professora de educação física porque acredito que tenho motivação e valores para cooperar na formação das crianças e jovens.

Estes últimos anos trabalhosos, com altos e baixos e com desafios exigentes proporcionou um aumento da maturidade a nível pessoal, assim como, o enriquecimento a nível académico e profissional. Compete ao professor, no futuro, procurar o êxito, mediante a adoção de um suporte idealizado, da sua criatividade e da construção de um reportório vasto nas competências pedagógicas, organizativas e afetivas.

## 6. Referências

- Brian, A., Pennell, A., Taunton, S., Starrett, A., Howard-Shaughnessy, C., Goodway, J., Wadsworth, D., Rudisill, M., Stodden, D. (2019). Motor Competence Levels and Developmental Delay in Early Childhood: A Multicenter Cross-Sectional Study Conducted in the USA. *Sports Medicine* 49 (10):1609-1618.
- Day, C., Kington, A., Stobart, G., & Sammons, P. (2006). The personal and professional selves of teachers: Stable and unstable identities. *British Educational Research Journal*, 32 (4), 601-616.
- Guerra, P. H., Farias, J. C. D., & Florindo, A. A. (2016). Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, 50.
- Leitão, F. (2009). *Desenvolvimento e Adaptação Motora*. Luso-Española de Ediciones
- Logan, S., Robinson, L., Wilson, A., Lucas, W. (2011). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Care Health* 38(3) 305-15
- Luz, C., Cordovil, R., Rodrigues, L., Gao, Z., Goodway, J., Sacko, R., Nesbitt, D., Ferkel, R., True, L. & Stodden, D. (2019). Motor competence and health-related fitness in children: A cross-cultural comparison between Portugal and the United States. *Journal of Sport and Health Science* 8, 10.1016/j.jshs.2019.01.005.
- Magill, R. (2000). *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. 5th ed. São Paulo: Edgard Bluncher
- Marques, A. R., Neto, C., Angulo, J. C., & Pereira, B. O. (2001). *Um olhar sobre o recreio, espaço de jogo, aprendizagem e alegria mas também de conflito e medo*. Paper presented at the Indiscipline et Violence à L'Ecole, Lisboa, Universidade de Lisboa.
- Mesquita, E. (2010). *Formação inicial, profissão docente e competências para a docência: a visão dos futuros professores*. *Eduser: Revista de Educação*, 2(1), 3-19.
- Neto, C., & Marques, A. (2004). A Mudança de Competências Motoras na Criança Moderna: A Importância do Jogo de Actividade Física. In J. Barreiros, M. Godinho & C. Neto (Eds.), *Caminhos Cruzados*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Organização Mundial de Saúde (2020). *Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário: num piscar de olhos*. Genebra.
- Papalia, D., Olds, S. (2000). *Desenvolvimento Humano*. 7 ed., Porto Alegre: Artes Médicas.
- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G., & King, A. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273 (5), 402–407.

Ryan, R., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal Of Psychology*, 107-124.

Tanzillo, S., & Grecco, M. (2009). Desenvolvimento das capacidades físicas e motoras nas aulas de educação física para crianças de 10 a 13 anos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 8 (3), 164-169.

Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (1986). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Artmed.

Timmons, B., Naylor, P., & Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children—how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32 (S2E), S122-S134.

Unicef. (2014). Early Childhood Development: The key to a full and productive life. *UNICEF: New York, NY, USA*.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, W. & Pate, R. (2008), *Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children*. *Obesity*, 16, 1421-1426.

## 7. Anexos

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESPORTO ANO LETIVO: 2022/2023 CCR					
Grupos	Atividade	Data	Recursos humanos	Recursos materiais	Operacionalização
Pré-escolar	Corta-mato	Segunda-feira (12/12)	Telma Ramalho	Estacas, fita balizadora, cadeiras com nomes das salas, reforço alimentar (falar com direção) Som	10h - 2 anos 10h30 - 3 anos 11h - 4 anos 11h45 - 5 anos cada sala tem de estar presente 10 minutos antes da hora marcada Cada sala tem um estandarte
	Jogos na natureza + Estafetas	Quarta-feira (1/06)	Telma, André, Alunas de Infância (falar com Marta para pinturas faciais)	Circuitos a definir + escalada Estações: Música, inglês ciências e expressão dramática	10h - 3 anos 11h - 4 anos 12h - 5 anos cada sala tem de estar presente 10 minutos antes da hora marcada
1º e 2º Anos	Corta-mato + Mega Sprinter+ Lançamento da bola + Triplo Salto	Todos (13/12)	Telma, André, João e Gonçalo	Estacas, fita balizadora, cadeiras com nomes das salas, reforço alimentar (falar com direção) Som	15:30 - raparigas 1º ano (1 volta) 15:45 - rapazes 1.º ano (1 volta) 16:00 - raparigas 3º ano (2 voltas) 16:15 - rapazes 3º anos (2voltas) Todas as salas estão presentes às 15:15 Cada sala tem um estandarte
	Sarau de ginástica	Quinta-feira (23/06)			Material ginástica (a definir), som, vídeo. Adereços de acordo com o tema do sarau (a definir) 15h
	Torneio de Jogos Pré Desportivos				
3º e 4º Anos 5º Ano	Peddy paper	01/06 - 1.º ciclo	Telma, André, Alunas de Infância (falar com Marta para pinturas faciais)	Material orientação, pistas, material escalada, cadeiras com nomes das salas, reforço alimentar (?), som	Parte da tarde: Rotação 1 - 15:30-16:15. Rotação 2 - 16:15-17:00. 1º e 2º ano começam na orientação e 3º e 4º ano na escalada. Na 2ª rotação trocam. Os alunos devem chegar às 15:15.
	Corta-mato + Mega Sprinter+ Lançamento da bola + Triplo Salto	Todos (13/12)	Telma, André, João e Gonçalo	Estacas, fita balizadora, cadeiras com nomes das salas, reforço alimentar (falar com	15:30 - raparigas 1º ano (1 volta) 15:45 - rapazes 1.º ano (1 volta) 16:00 - raparigas 3º ano (2 voltas) 16:15 - rapazes 3º anos (2voltas) Todas as salas estão presentes às 15:15. Cada sala tem um estandarte

				direção) Som	15:30h - raparigas 2º ano (1 volta) 15:45h - rapazes 2º ano (1 volta) 16:00h - raparigas 4º ano (2 voltas) 16:15 - rapazes 4º anos (2 voltas) Todas as salas estão presentes às 15:15h Cada sala tem um estandarte
	Torneio de Jogos Pré Desportivos	2.º Período		15h	
	Sarau de ginástica	Quinta-feira (23/06)			
Geral	Festa de verão				

*Anexo 1 - Plano Anual de Atividades do Colégio Corte-Real*



PERFIL ESPERADO DO ALUNO (o aluno deverá ser capaz de...)	PERFIL ESPERADO DO ALUNO (o aluno deverá ser capaz de...)	EDUCAÇÃO FÍSICA	Designação do Módulo	Características da Etapa	MODO DE FUNCIONAMENTO
<p>- Contribuir ativamente para a melhora das condições de prática de atividade física formal e informal na escola.</p> <p>respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar pontos de vista diferentes; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<p>Refletir criticamente sobre a prática realizada e tomar decisões sobre as modalidades a desenvolver e melhorar o nível de desempenho.</p> <p>Identificar as principais respostas a criar, no âmbito do estudo realizado, sobre o contexto desportivo</p>	1ª etapa	Jogos Desportivos Coletivos III	Prática desportiva eclética, avaliação do nível dos alunos e escolha das modalidades a desenvolver para alcançar um nível superior. Identificação e análise de indicadores de saúde da comunidade escolar. (Quanto pesa a nossa Escola?)	Aulas com situações de aplicação reduzida e condicionada. Aulas intensas, com pausas curtas e predominância de solicitação aeróbia. Assegurar tempo no final da aula para seleção dos indicadores a avaliar e analisar. Preparação da avaliação (Guião de reflexão 4)
			Ginástica III		
			Atletismo/Raquetas/Patinagem II		
			Dança III		
			Atividades de Exploração da Natureza		
			Atividades Físicas/Contextos e Saúde II		
			Aptidão Física		
	<p>Ser autónomo, responsável e ativo, na iniciativa de tentar melhorar e superar as suas dificuldades específicas.</p> <p>Ser capaz de contribuir com sugestões/soluções alternativas para superar os problemas identificados.</p>	2ª etapa	Jogos Desportivos Coletivos III	Aplicação das competências técnicas dentro das escolhas anteriormente realizadas. Procura de soluções para ultrapassar eventuais problemas detetados através da atividade (Quanto pesa a nossa Escola?).	Aulas com situações de desenvolvimento de aquisições motoras no novo nível para a mesma modalidade ou para o nível introdução para uma modalidade nova. Predominância de trabalho de aptidão neuromuscular. Assegurar tempo final para reflexão sobre soluções e sugestões para superar problemas identificados e potenciar a atividade física dentro do campus (Guião de reflexão 5 e Plano de Ação 1)
			Ginástica III		
			Atletismo/Raquetas/Patinagem II		
			Dança III		
			Atividades de Exploração da Natureza		
			Atividades Físicas/Contextos e Saúde II		
			Aptidão Física		
	<p>Ser autónomo, responsável e ativo, na iniciativa de ultrapassar os Desafios Macro. Ser responsável pela procura de soluções para manter uma vida fisicamente ativa. Influenciar e procurar incentivar os seus pares a serem cidadãos fisicamente ativos, principalmente no campus escolar e como se deslocam de e para a escola (usufruindo das soluções propostas e criadas por si)</p>	3ª etapa	Jogos Desportivos Coletivos III	Desenvolvimento de competências para aplicação significativa em contexto interturmas. Elaboração de planos de ação individuais e coletivos para desenvolvimento da atividade física, dentro e fora do contexto escolar.	Aulas com situações formais de aplicação. Consolidação de aquisições motoras e preparação para os Desafios Macro. Assegurar tempo final para conclusão de Planos de Ação (Plano de Ação 1)
			Ginástica III		
			Dança III		
			Atividades Físicas/Contextos e Saúde II		

MAPA 1		19-23 set; 10-14 out; 31 out-4 nov; 21-25 nov; 12-16 dez; 16-20 jan; 6-10 fev; 27 fev-3 mar; 20-24 mar; 24-28 abr; 15-19 mai; 5-9 jun; 26-30 jun; 19-23 jun																									
MAPA 2		26-30 set; 17-21 out; 7-11 nov; 28 nov- 2 dez; 2-6 jan; 23-27 jan; 13-17 fev; 6-10 mar; 27-31 mar; 02-05 mai; 22-26 mai; 12-16 jun; 3-7 jul																									
MAPA 3		3-7 out; 24-28 out; 14-18 nov; 5-9 dez; 9-13 jan; 30 jan-3 fev; 20-24 fev; 13-17 mar; 17-21 abr; 08-12 mai; 29 mai- 2 jun; 10-14 jul																									
Educação Física CCR e ETPM																											
MAPA 1	MAPA 2	MAPA 3	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira				
			André e Guilherme seguem a rotação da Telma		PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André e Guilherme seguem a rotação da Telma		PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André e Guilherme seguem a rotação da Telma		PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André e Guilherme seguem a rotação da Telma		PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André e Guilherme seguem a rotação da Telma		PAV	BASQ+GN	SINT+REL
			André	Guilherme	PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André	Guilherme	PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André	Guilherme	PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André	Guilherme	PAV	BASQ+GN	SINT+REL	André	Guilherme	PAV	BASQ+GN	SINT+REL
				João	Gonçalo	Telma			João	Gonçalo	Telma			João	Gonçalo	Telma			João	Gonçalo	Telma			João	Gonçalo	Telma	
09:00 - 09:15																											
09:15 - 09:30																											
09:30 - 09:45																											
09:45 - 10:00																											
10:00 - 10:15																											
10:15 - 10:30																											
10:30 - 10:45																											
10:45 - 11:00																											
11:00 - 11:15																											
11:15 - 11:30																											
11:30 - 11:45																											
11:45 - 12:00																											
12:00 - 12:15																											
12:15 - 12:30																											
12:30 - 12:45																											
12:45 - 13:00																											
13:00 - 13:15																											
13:15 - 13:30																											
13:30 - 13:45																											
13:45 - 14:00																											
14:00 - 14:15																											
14:15 - 14:30																											
14:30 - 14:45																											
14:45 - 15:00																											
15:00 - 15:15																											
15:15 - 15:30																											
15:30 - 15:45																											
15:45 - 16:00																											
16:00 - 16:15																											
16:15 - 16:30																											
16:30 - 16:45																											
16:45 - 17:00																											
17:00 - 17:15																											
17:15 - 17:30																											
17:30 - 17:45																											
17:45 - 18:00																											
18:00 - 18:15																											

Anexo 3 - Roulemant

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESPORTO ANO LETIVO: 2022/2023					
Linha do Tempo	Designação	Data de realização	Data alternativa	Público Alvo	Responsável Organização
1º Período	Corta-Mato Escolar ETPM	26/10/2022	6/12/2022	Todos os alunos do 10 e 11º anos	André Miranda
	Tamburello e Petanca			Todos os alunos do 10º anos	Gonçalo Fernandes
	Meeting de Atletismo - Atividade Externa	11/01/2023		Todos os alunos do 11.º ano	João Valente
	Meeting de Atletismo - Atividade Externa	23/03/2023		Todos os alunos do 11.º ano	João Valente
2º Período	FitETPM	18/01/2023		Todos os alunos do 11º anos	André Miranda
	Ciclo de conferências Tema a designar Ultimate frisbee - Ética desportiva Formação desportiva/especialização precoce - Treino do jovem atleta vs treino de alto rendimento Fitness . Nutricionista e Fittejo - Suplementos energéticos e desmitificação de mitos	04/03/23		Alunos federados e demais interessados	João Valente e Gonçalo Fernandes
	Meeting de Atletismo e Raquetes	20/04/2023		Todos os alunos do 10.º ano	João Valente e Gonçalo Fernandes
	Apresentação da Modalidade de Corfebol			10º e 11º Anos	João Valente
	Semanas da exploração da natureza	de 20 de março a 31 de março	-	Todos os alunos do 10º e 11º ano	André Miranda
	Torneio Inter-Turmas Jogos Desportivos Coletivos	02/05/2023	10ºA	Todos os alunos do 10.º ano	João Valente e Gonçalo Fernandes
3º Período	Torneio Inter-Turmas Jogos Desportivos Coletivos	03/05/2023		Todos os alunos do 11.º ano	João Valente e Gonçalo Fernandes
	Sarau Gímnico	25/05/2023		Todos os alunos do 11.º ano	
	Atividades de Exploração da Natureza	31/05/2023 01/06/2023	-	Todos os alunos do 10.º ano	Gonçalo Fernandes
	Atividades de Exploração da Natureza	04/07/2023 05/07/2023 6/07/2023	-	Todos os alunos do 11.º ano	João Valente

Anexo 4 - Plano Anual de Atividades de Desporto

				REGISTO DE AVALIAÇÃO GLOBAL [Educação Física]			
Curso Profissional							
				Módulo:	11		
Nível da Turma				Dança 10º, Sarau 3ªetapa			
Alunos/Turma	Nível	Intervalo Classificação	de	Necessidades de Melhoria (indicar código, separado por vírgula: p.e. A, D, E)	Classificação Final	Modalidade Seleccionada	Observações
ALÍCIA COSTA	Avançado	18-20		O, R	19	20	
ANA FILIPA PEREIRA	Básico	10-13			12		
ANA RITA SOARES	Básico	10-13		a,b	10	13	
ANDREIA BARBOSA	Intermédio	14-17			14	15	
BÁRBARA CARVALHO	Intermédio	14-17		B,C,F	15		
BEATRIZ ESTEVES	Básico	10-13			13	15	
BEATRIZ LOURO	Básico	10-13		B,K	13	13	
BEATRIZ MONTEIRO	Básico	10-13		A,B,C,D,	12	15	
BRUNA PACHECO	Básico	10-13		D	13	13	
BRUNA PEREIRA	Intermédio	14-17		A,B,C,D,F	15	20	
CATARINA SANTOS	Intermédio	14-17			14	20	
CATARINA NEVES	Intermédio	14-17		D	15	16	
CATARINA MACEDO	Intermédio	14-17		F	12	12	
DENISE MATOS	Intermédio	14-17		M	16	16	
ÉRICA MARTINS	Intermédio	14-17		B	16	16	

ÉRICA PEITINHO	LETÍCIA		Nível?		14		
ÉRICA DUARTE			Nível?				
INÊS MURALHA			Nível?				
LEONOR LOURO	Básico	10-13		A	18	18	
LUANA GOMES	Intermédio	14-17		B	15	16	
MADALENA VALENTE	Básico	10-13		O,Q	15	16	
MÁRCIA PINTO	Intermédio	14-17		A	10	12	
MARIA LEONOR PINTO	Intermédio	14-17		C,F	15	16	
MARIA DOS SANTOS	Intermédio	14-17			15	20	
MATILDE PINTO	Intermédio	14-17		O, P, Q	16	20	
NÚRIA BAETA	Intermédio	14-17		D	14	15	
RAFAELA BORGES	Intermédio	14-17		B,G	14	20	
RITA SILVESTRE	Básico	10-13		C	13	16	
SARA FERREIRA	Intermédio	14-17		B,C,D,F	11	20	
SARA BARBOSA	Básico	10-13		A,B,C, D, F	10	20	
TATIANA MARQUES	Intermédio	14-17			16	15	
TATIANA DA SILVA	Intermédio	14-17		A,B,C,D,F	14	15	
VERA GOMES		Nível?		C,D	11	11	
VERÓNICA MOREIRA	Intermédio	14-17			14	16	

Anexo 5 - Exemplo de Registo de Avaliação Global de Educação Física

Nível Básico - DESCRITORES DE DESEMPENHO	Nível Intermédio (cumpre o básico) - DESCRITORES DE DESEMPENHO	Nível Avançado (cumpre o intermédio) - DESCRITORES DE DESEMPENHO
<p>Danças Sociais</p> <p>Em situação de dança a par ou em grupo (line dance), em apresentação pública, em esquema de grupo, o aluno apresenta uma coreografia em que:</p> <p><b>A - Merengue</b> - Executa os Passos no lugar, progredindo à frente e atrás, e os passos laterais à direita e esquerda alternados com junção de apoios;</p> <p><b>A1 Rumba Quadrada</b> - Executa o Passo Básico: "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo lento, e aos laterais e junção de apoios ao ritmo rápido;</p> <p><b>B</b> Escolhe passos, podendo incluir outros estilos de dança e realiza movimentos compatíveis com o estilo da música evitando o choque com o par;</p> <p><b>C</b> Demonstra uma postura correta durante a apresentação da coreografia;</p> <p><b>D</b> Organiza-se para realizar as aulas práticas (cumprir horário e ter vestuário adequado) e trata com cordialidade e respeito os colegas e o professor. Cumpre os prazos das tarefas (realização e apresentação da coreografia) dentro do prazo estipulado;</p> <p><b>E</b> Utiliza os recursos sugeridos pelo professor e apresenta e concretiza com ajuda ideias na elaboração da sua coreografia;</p>	<p>Danças Sociais</p> <p>Em situação de dança a par ou em grupo (line dance), em apresentação pública, em esquema de grupo, o aluno apresenta uma coreografia em que:</p> <p><b>F Merengue</b> - Executa passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar, "mambo!" e passos cruzados pela frente ou por trás;</p> <p><b>F1 Rumba Quadrada</b> - Executa o Passo Progressivo: Para a frente, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás ou vice-versa;</p> <p><b>G</b> Demonstra lógica e sincronismo na relação da movimentação com a música (Lento, Rápido, Rápido/ Lento), sabendo conduzir o seu par;</p> <p><b>H</b> Apresenta uma atitude e expressão corporal e facial de acordo com o estilo musical escolhido, podendo incluir outros estilos de dança;</p> <p><b>I</b> Aplica as regras de participação, combinadas na turma, apoiando os colegas e aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p><b>J</b> Apresenta escolhas alternativas aos recursos sugeridos pelo professor, realizando e concretizando a coreografia com algumas ideias inovadoras;</p>	<p>Danças Sociais</p> <p>Em situação de dança a par ou em grupo (line dance), em apresentação pública, em esquema de grupo, o aluno apresenta uma coreografia:</p> <p><b>K1 Merengue</b> - Executa voltas à direita e à esquerda;</p> <p><b>K Rumba Quadrada</b> - Executa a Volta Circular: e a Contravolta em "posição aberta": O elemento masculino executa o passo básico, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente <math>\frac{3}{4}</math> volta para a direita (círculo);</p> <p><b>L</b> Demonstra sincronismo na relação da movimentação com a música e aproveita o espaço, com movimentações em diferentes direções e de forma coordenada, incluindo novos passos de outros estilos na coreografia.</p> <p><b>M</b> Evidência uma expressão facial e uma expressão corporal revelando motivação e empenho, projetando emoções de acordo com a música.</p> <p><b>N</b> Assume compromissos e responsabilidades na organização e preparação da Coreografia e é autónomo na progressão e realização das tarefas;</p> <p><b>O</b> Cria autonomamente novos recursos, apresenta e concretiza ideias inovadoras; Exemplo: cria a sua própria coreografia e apresenta uma aparência estética atrativa e original (roupa, acessórios e pintura) adequada ao estilo de dança apresentada.</p>

Anexo 6 - Exemplo de Descritores de desempenho do Módulo de Dança

NOME DO PROTÓTIPO:		Literacia Física						
QUE COMPETÊNCIAS SE PRETENDEM DESENVOLVER? - NÍVEL DE FÍSICA	EM QUEM?	RESPOSTA À QUE DIMENSÃO/DIMENSÕES DO REFERENCIAL DE INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	BREVE DESCRIÇÃO DO PROTÓTIPO	RECURSOS	ATIVIDADES	RESULTADOS	IMPACTOS	INVESTIMENTO
RESPONSABILIDADE E CIDADANIA ATIVA	X	A Escola como Local/ Momento/ Oportunidade para o aluno construir o seu Projeto de Vida  (cidadãos ativos não só conhecem os seus direitos e responsabilidades, como também, de forma autónoma, valorizam para a sua própria vida e assumem a responsabilidade de se envolverem em ações individuais e coletivas. Demonstram solidariedade com as outras pessoas e estão preparados para dar algo em troca à sociedade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização dos tempos letivos de modo a permitir um vasto leque de realização de atividades físicas e desportivas;</li> <li>- Definição de situações/desafios, com periodicidade não inferior a 15 dias e não superior a 30/45 dias (mesmo que haja uma situação/desafio macro, definem-se desafios parciais que no conjunto concorram para a concretização desse desafio), que promovam o desenvolvimento da responsabilidade e iniciativa;</li> <li>- Criação de momentos e espaços de reflexão periódica sobre a consecução dos objetivos e que promovam a iniciativa para continuar a desenvolver as ações e criar situações novas, que se adequem à suas necessidades, gostos e interesses;</li> <li>- Promover a organização dos alunos, de modo a promover a criação de métodos de identificação de problemas reais no contexto da comunidade escolar ou circundante, no âmbito das atividades físicas e desportivas;</li> <li>- De acordo com problemas reais, identificados no contexto da comunidade escolar, no âmbito das atividades físicas e desportivas, criar propostas de solução, que possam ser concretizadas de forma autónoma ou orientada pelo público alvo identificado.</li> </ul>	<b>Humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa Pedagógica;</li> <li>- Elementos de Clubes, de Equipas e Individualidades relacionadas com a prática desportiva (já existentes na zona geográfica);</li> <li>- Outras Equipas Pedagógicas e alunos dos vários cursos para desenvolverem ações em conjunto.</li> </ul> <b>Documentais e orientadores:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programas Nacionais;</li> <li>- Documentos específicos da E.F. da ETPM ao nível do planeamento;</li> </ul> <b>De Regulação, monitorização e controlo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataformas digitais (Inovar: G Suite da Google Cloud, conta ETPM, Documentos específicos partilhados; Controlo do planeamento e avaliação; Plataformas FitSocial)</li> </ul> <b>Materiais e especiais:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipamentos e materiais existentes para o desenvolvimento de atividades físicas.</li> </ul> <b>Temporais:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carga horária e distribuição estratégica da mesma;</li> <li>- Rentabilização de tempos não letivos como potenciais momentos de realização de atividade física, estruturada ou livre.</li> </ul>	<p>Nota: as atividades não devem ser incompatíveis, por exemplo, com os grupos de aprendizagem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos, nos 10.º e 11.º anos desenvolvem 50% da carga horária na prática académica das várias modalidades e na criação de soluções para os desafios criados e identificação e criação de soluções para os problemas reais no âmbito das atividades físicas e desportivas, no seio da comunidade escolar ou circundante.</li> <li>- Os alunos no 12.º ano, concluem os 10% da carga horária numa perspetiva "mista" de aplicação autónoma (1º Período), mas com uma ponderação para a avaliação de um módulo apenas. Esta aplicação autónoma refere-se às suas decisões e escolhas em se manter responsável pela sua própria iniciativa para ser um cidadão fisicamente e psicologicamente ativo, utilizando os recursos que criaram nos anos anteriores ou contribuindo socialmente para a criação de novos recursos (dar algo à sociedade de forma autónoma).</li> <li>- Todas as atividades específicas devem concorre para a consecução das atividades gerais anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento em 20% da taxa de sucesso dos módulos de disciplina de E.F.</li> <li>- Reduzir o número de recuperações de módulos da disciplina de E.F. em 20%, fora do tempo previsto;</li> <li>- Criação de uma oferta de prática de atividade física e desportiva autónoma maior e mais diversificada no campus.</li> <li>- Verificar um aumento no número de participações autónomas e voluntárias na procura de práticas de atividades físicas e desportivas, dentro e fora do campus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver hábitos, valores e atitudes: Iniciativa, Responsabilidade, Solidariedade, Ética Desportiva, Consciência Cívica e Higiene e Segurança pessoal e coletiva;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas;</li> <li>- Compreender a importância para a saúde e cultura na dimensão individual e social.</li> <li>- Criar uma cultura de Escola Ativa e comunidade escolar ativa.</li> <li>- Através do contágio positivo, criar uma perceção subjetiva de normalidade com o "bem estar", de acordo com a definição de saúde pela OMS - Organização Mundial de Saúde - "conjunto bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente como ausência de doença"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo de coordenação e planeamento conjunto para dar corpo e testar o protótipo;</li> <li>- Tempo para a criação e aplicação de instrumentos de controlo, regulação e medição da eficácia e eficiência dos processos desenvolvidos e dos produtos concretizados;</li> <li>- Tempo para analisar os resultados obtidos, concluir e melhorar os processos;</li> <li>- Aquisição, mobilização e recuperação de equipamentos e materiais;</li> <li>- Desenvolvimento de atividades com elevado padrão de qualidade, quer ao nível interno, quer externo, o que pode envolver custos nos processos.</li> </ul>
COMUNICAÇÃO E COLABORAÇÃO								
CREATIVIDADE E INOVAÇÃO								
PENSAMENTO CRÍTICO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS								
<b>HIPÓTESES DE PARTIDA</b>							<b>EVIDÊNCIAS/REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTAM ESTE INVESTIMENTO</b>	<b>SUMÁRIO QUE TENHA QUE INDICAR, EXTERNAMENTE, PARA APOIAR O IMPACTO ESPERADO</b>
<p>- Se forem dadas oportunidades de prática diversificada de Atividades Físicas, os alunos terão mais possibilidade de realizar atividades que se interessam;</p> <p>- Se os alunos desenvolverem o interesse e se obtiverem uma sensação de algumas atividades físicas, procurarão realizá-las com alguma frequência;</p> <p>- Se os alunos realizarem atividade física e perceberem/conhecerem os benefícios que esta prática traz, optarão de forma consciente e fundamentada na mobilização da vontade para continuar a realizá-las ou não;</p> <p>- Os alunos tendem a gostar de fazer atividades em que sentem que são bons e a recusar quando sentem o contrário. No entanto, muitos nem sabem que podem ser bons em várias atividades físicas porque nunca se experimentaram.</p> <p>Algumas considerações:</p> <p>Um indivíduo que assume as suas responsabilidades para com o desenvolvimento de uma sociedade e um meio ambiente melhores é um "cidadão ativo"</p> <p>Um cidadão ativo e saudável é alguém que adota um estilo de vida ativo e saudável e que pugna empenhadamente pela generalização dessas condições a todos os seus concidadãos</p> <p>Uma vida ativa e saudável é uma forma de cidadania e, portanto, uma expressão cultural.</p> <p>Vida Ativa e Saudável é uma vida participada, ocupada, com qualidade e bem-estar. Opõe-se ao conceito de sedentarismo, desocupação, degradação e mal-estar</p> <p>O conceito de "Vida Ativa" está associado ao "bem-estar" (wellness): permite alcançar o potencial de cada indivíduo como pessoa, nos níveis intelectual, emocional, social e físico; sentir-se bem consigo próprio e com o seu objectivo e propósitos para a vida; mais presente em indivíduos que assumem a responsabilidade pela promoção da sua saúde</p> <p>Não sendo o único meio de promoção do bem-estar, a prática de atividade física é assumida como uma prioridade para este efeito.</p> <p>Na promoção do bem-estar, a educação para a prática regular de atividade física assume um papel fundamental que não é apenas FÍSICO, mas essencialmente CULTURAL, na medida em que deve orientar-se o desenvolvimento de uma ATITUDE (modo de estar) mais activa e sã, face a si próprio, aos outros e ao mundo em geral.</p> <p>De acordo com a UNESCO (2003), a literacia é mais do que apenas ler e escrever. Relaciona-se com: a forma como comunicamos na sociedade; as práticas sociais e as relações, com o conhecimento, a linguagem e a cultura</p>							<p>Evidências sustentam a qualidade da Educação Física como estratégia de promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável; (Corbin &amp; Lindsey, 2007).</p> <p>- Conceito de "Vida Ativa" e indicadores na população (Special Eurobarometer 412 on the Sport and Physical Activity (EC, 2014)</p> <p>- Relações e referências entre a Literacia Física e uma "Vida Ativa"; (JUCHNIS, 1996; (Whitehead, 2014).</p> <p>- Relação entre EF e a Saúde; (Tinning, 2015, (Charles Hillman, 2003)</p> <p>- Que padrão de qualidade para a Educação Física como promotor de uma Literacia Física; (EUPSA, 2014</p> <p>NAGPE (American National Association for Sport and Physical Education), em 2011</p>	<p>- Figura de Referência Nacional para a sustentação das evidências científicas;</p> <p>- Figuras, clubes e equipas de referência para se apresentarem como provas vivas das premissas defendidas;</p> <p>- Parcerias estratégicas com entidades prestadoras de serviços no âmbito das atividades físicas e desportivas e no âmbito da venda de materiais e equipamentos específicos.</p> <p>- Exemplos de boas práticas (já existentes no círculo próximo.</p>