



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

Miguel de Jesus Costa Custódio

Relatório Final de Estágio

A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo

Orientadora Externo Cooperante: Professora Inês Reis

Orientadora Interno do ISEIT: Professora Doutora Ana Carolina Reyes

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

Almada, 2025



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

Miguel de Jesus Costa Custódio

Relatório Final de Estágio

A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo

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

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

Almada, 2025

Índice

1. Introdução	13
2. Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética	15
3. Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	29
3.1 Planeamento	29
3.2 Ensino	31
3.3 Avaliação	41
4. Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	47
5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	59
5.1. Introdução	60
5.2. Materiais e Métodos	61
5.3. Resultados	63
5.4. Discussão	64
5.5. Conclusão	66
6. Reflexão Final	69
7. Referências Bibliográficas	71
8. Anexos	77

Índice de Figuras

Figura 1 - Número de alunos do AEFFL no ano letivo de 2024/2025 do Plano Anual de Atividades	15
Figura 2 - Quadro representativo da Missão do AEFFL do Projeto Educativo do AEFFL, 2021-2025	16
Figura 3 - Esquema representativo da Visão do AEFFL do Projeto Educativo do AEFFL, 2021-2025	16
Figura 4 - Organograma da Direção do AEFFL da Página Web do AEFFL	18
Figura 5 - Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes	19
Figura 6 - Campo Exterior da Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes	19
Figura 7 - EB 2/3 Dr. António João Eusébio	20
Figura 8 - EB 2/3 Dr. João Lúcio - Fuseta	21
Figura 9 - Horário definitivo do estudante-estagiário	23
Figura 10 - Convocatória das reuniões de avaliação	26
Figura 11 - DE Modalidade: Futsal	27
Figura 12 - Cronograma de atividades do Plano Anual de Atividades	30
Figura 13 - Grelha de registo da assiduidade e pontualidade da turma 7.º C	35
Figura 14 - Projeto Educativo do AEFFL	48
Figura 15 - Regulamento Interno do AEFFL	50
Figura 16 - Atividade de EF no Plano Anual de Atividades	51
Figura 17 - Plano Anual de Atividades do AEFFL	51
Figura 18 - Cartaz de divulgação do Encontro de Encerramento de Futsal - DE	52
Figura 19 - Aulas de canoagem no âmbito do CFDDE-AEFFL	54
Figura 20 - Encontro de Canoagem no CFDDE-AEFFL	54
Figura 21 - Duetlo da Ria Formosa CFDDE-AEFFL	55
Figura 22 - Torneio de Futsal "Professor Herculano Fernandes"	55
Figura 23 - Festa do Atletismo "Megas"	56
Figura 24 - Participação na iniciativa "Conversas à Quinta"	57
Figura 25 - Entrevista no âmbito das "Conversas à Quinta"	58
Figura 26 - Participação na iniciativa "Dia Aberto"	58

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Representação do género dos alunos da turma 5.º C	24
Gráfico 2 - Representação do género dos alunos da turma 7.º C	24
Gráfico 3 - Representação do género dos alunos da turma 10.º G	25

Abreviaturas

AEFFL - Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes

CCH - Cursos Científico-Humanísticos

CEF- Cursos de Educação e Formação

CFDDE-AEFFL – Centro de Formação Desportiva de Canoagem e Surf - AEFFL

CP - Cursos Profissionais

DE – Desporto Escolar

DE Sobre Rodas - Desporto Escolar Sobre Rodas

DGE - Direção Geral de Educação

DT – Diretor/a de Turma

EB – Escola Básica

EE – Encarregado(s) de Educação

EF - Educação Física

EFA - Cursos de Educação e Formação de Adultos

FM - Formações Modulares

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

OG - Objetivos Gerais

PADDE - Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PIEF - Programa Integrado de Educação e Formação

PLNM - Português Língua Não Materna

SPO - Serviço de Psicologia e Orientada

TDAH - Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

TEIP - Programa Território Educativo de Intervenção Prioritária

Dedicatória e Agradecimentos

A Prática de Ensino Supervisionada só é possível quando o estudante-estagiário se rodeia de pessoas que o apoiam, orientam, inspiram e acreditam nas suas potencialidades.

É com profunda gratidão e emoção que, como estudante-estagiário que termina agora a sua Prática de Ensino Supervisionada, dirijo estas palavras àqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização desta etapa tão significativa no meu percurso académico e pessoal.

À Professora Orientadora da Prática de Ensino Supervisionada, Dr^a Ana Carolina Reyes, o mais sincero reconhecimento pela dedicação, disponibilidade e permanente acompanhamento, orientando-me e ajudando-me a aperfeiçoar na minha prática educativa com rigor, sensibilidade e incentivo constante à reflexão crítica.

Ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada - Instituto Piaget de Almada, instituição que marcou de forma indelével a minha trajetória académica. Deixo o meu mais sincero agradecimento por ter sido o espaço onde os meus sonhos se transformaram em conquistas.

À Professora Orientadora Cooperante, Inês Reis, a minha gratidão por, diariamente, ter estado comigo, nos meus desafios, dúvidas e dificuldades, ajudando-me através da troca de experiências, fortalecendo a minha confiança e desempenho, orientando-me no planeamento colaborativo das aulas, sendo um suporte constante. A sua forma de docência foi um exemplo que levarei para a vida.

Aos colegas e professores titulares das turmas de leção e de observação da Prática de Ensino Supervisionada, João, Pereira, Luís Rocha, Inês Reis, Irina Teixeira, Marisa Martins e Elisabete Sousa, muito obrigado pela colaboração, pela disponibilidade e pela partilha de estratégias que potenciaram o sucesso do processo educativo.

Aos alunos, destinatários de todo este trabalho, deixo um agradecimento especial: a sua energia, curiosidade e autenticidade foram a principal fonte de motivação para me superar todos os dias. Aprendi com eles tanto quanto ensinei e por isso ser-lhes-ei eternamente grato.

À Professora Elisabete Sousa, coordenadora do departamento e do grupo de Educação Física no Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes, expresso a minha gratidão pela liderança, apoio institucional e incentivo em cada momento, contribuindo para que esta experiência decorresse com qualidade e rigor.

Aos colegas do grupo de Educação Física, o meu sincero obrigado pela entreeajuda, pela partilha de saberes e pela camaradagem que tornaram esta jornada mais enriquecedora e motivadora.

À Direção e a toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes, agradeço por ter proporcionado as condições necessárias para o desenvolvimento da minha Prática de Ensino Supervisionada, garantindo um ambiente propício à aprendizagem e ao crescimento profissional.

À minha família, alicerce da minha vida, manifesto um reconhecimento profundo. À minha mãe e ao meu pai, pelo amor incondicional, pelo exemplo de perseverança e pelo apoio em todos os momentos. À minha namorada, pela compreensão, incentivo e paciência nos dias mais desafiadores. Sem eles, este caminho teria sido muito mais difícil.

A todos, deixo o meu mais sentido obrigado. A minha conquista será sempre vossa.

Resumo

Este relatório pretende constituir uma reflexão crítica da Prática de Ensino Supervisionada do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, durante o ano letivo 2024/2025.

O presente documento decorre assim de uma análise do processo de ensino-aprendizagem desenvolvido durante a Prática de Ensino Supervisionada - Estágio, centrando-se em cada uma das quatro áreas de intervenção que o definem, com o propósito de apresentar as etapas mais relevantes, ocorridas durante este processo.

Posto isto, o conteúdo deste documento constitui-se na forma de Relatório Final de Estágio, contendo uma reflexão descritiva e reflexiva de quatro dimensões: (i) Profissional, Social e Ética, em que se espelha a organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, a promoção da qualidade dos contextos de ensino e a participação na vida da comunidade educativa pautada pelo respeito pelas diferenças culturais e pessoais; (ii) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, através da descrição reflexiva do planeamento, do ensino e da avaliação na docência da Educação Física; (iii) Participação na Escola e Relação com a Comunidade, expondo-se o envolvimento do aluno/estagiário na vida da comunidade educativa, ao longo do ano letivo; e (iv) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, com a realização de uma investigação com pertinência para a comunidade educativa, como “A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo”.

Trata-se, pois, de um documento revelador das aprendizagens feitas na formação e educação de crianças e jovens na disciplina de Educação Física dos segundo e terceiro ciclos e do ensino secundário que justifica a importância e a pertinência da Prática de Ensino Supervisionada na formação científica, técnica e pedagógica, de futuros docentes desta disciplina.

Palavras-chave: Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Docência; Bicicletas, Investigação

Abstract

This report aims to provide a critical reflection on the Supervised Teaching Practice of the 2nd cycle of studies in Physical Education Teaching at Basic Education level at Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, during the 2024/2025 school year.

The document results from an analysis of the teaching and learning process developed during the Supervised Teaching Practice – Internship, focusing on each of the four areas of intervention that define it, with the purpose of presenting the most relevant stages that occurred throughout this process.

Accordingly, the content of this document takes the form of a final internship report, containing a descriptive and reflective consideration of four dimensions: Professional, Social and Ethical, which highlight the organization and management of the teaching and learning process, the promotion of quality in teaching contexts, and participation in school life marked by respect for cultural and personal differences; Teaching and Learning Development, through the reflective description of planning, teaching, and assessment in Physical Education; Participation in School and Relationship with the Community, outlining the trainee's involvement in the life of the educational community throughout the school year; and finally, Lifelong Professional Development, through the implementation of research relevant to the educational community, such as *“The Evolution of the Ability to Ride a Bicycle Between the Beginning and End of the School Year.”*

Thus, this document reflects the learning acquired in the education and training of children and young people in Physical Education at the lower and upper secondary levels, justifying the importance and relevance of Supervised Teaching Practice in the scientific, technical, and pedagogical training of future Physical Education teachers.

Keywords: Physical Education; Supervised Teaching Practice; Teaching; Bicycles; Research

1. Introdução

O Mestrado em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) contempla, no segundo ano, a Prática de Ensino Supervisionada (PES).

Neste caso particular, a PES decorreu, no ano letivo de 2024-2025, no Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (AEFFL), mais concretamente na Escola E.B. 2,3 Dr. João Eusébio, em Moncarapacho, nas turmas do 5.º C e 7.º C, e na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, em Olhão, na turma do 10.º G e com observação de aulas às turmas do 6.º, 9.º e 12.º anos.

O Relatório Final é um documento que visa analisar e refletir um conjunto de informações, objetivos, competências e experiências adquiridas pelo estudante-estagiário durante o seu percurso realizado ao longo do estágio, articulando a dimensão da prática letiva com as aprendizagens teóricas, feitas durante o Mestrado e que fundamentam o exercício da docência.

Deste modo, a PES constituiu um momento privilegiado de formação inicial como docente do estudante-estagiário, permitindo-lhe a transposição para a realidade educativa dos conhecimentos científicos, pedagógicos e didáticos adquiridos no decurso do percurso académico. Simultaneamente, proporcionou-lhe a observação e a participação ativa nos processos de ensino e aprendizagem, bem como a interação direta com os diferentes agentes educativos que integram a comunidade escolar. Trata-se, portanto, de uma experiência formativa essencial à consolidação da identidade profissional docente, ao desenvolvimento de competências de planificação, execução e avaliação e à reflexão crítica sobre a prática educativa.

Este relatório encontra-se estruturado em quatro dimensões, que procuram dar conta da complexidade e das múltiplas facetas da prática supervisionada. Inicia com a Dimensão Profissional, Social e Ética que reflete a forma como o estudante-estagiário organizou e geriu o processo de ensino-aprendizagem, promoveu a qualidade das situações de ensino e participou na vida da comunidade educativa onde esteve inserido. A seguir, apresenta a Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, identificando os três âmbitos de intervenção: Planeamento, Ensino e Avaliação e expondo todas as atividades desenvolvidas, bem como o Planeamento, as opções de Ensino e o processo de Avaliação que foram desenvolvidos com as turmas atribuídas na escola. Na Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade, observa-se todo o envolvimento do estudante-estagiário na vida da comunidade educativa, ao longo de todo o ano letivo e, por fim, na última dimensão - Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, área relacionada com as Unidades Curriculares de Seminários de Investigação em EF e de Metodologias de Investigação em Educação, apresenta-se uma investigação sobre “A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo” que foi bastante pertinente para a sua formação e para a comunidade educativa onde esteve integrado.

O Relatório Final é, pois, um documento que espelha toda a experiência adquirida pelo estudante-estagiário durante a sua PES, a qual representa o ponto de partida de uma frutífera aprendizagem na docência.

2. Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética

Neste caso, a entidade acolhedora para a realização da PES foi o AEFFL, situado no Algarve, no concelho de Olhão, um concelho do distrito de Faro, constituído por 4 freguesias: Olhão, União das Freguesias Fuseta-Moncarapacho, Pechão e Quelfes. Localizado no sotavento algarvio, entre os concelhos de Faro, São Brás de Alportel e Tavira, este concelho estende-se entre o litoral e o barrocal algarvio.

O AEFFL entrou em funcionamento no final do ano escolar 2011/2012 e é constituído pelos estabelecimentos da educação pré-escolar e escolas de diferentes níveis e ciclos de ensino: Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, localizada em Olhão, EB1/JI da Fuseta e EB dos 2.º e 3.º ciclos Dr. João Lúcio, localizadas na Fuseta, e EB1/JI de Moncarapacho e EB dos 2.º e 3.º ciclos Dr. António João Eusébio, localizadas em Moncarapacho. Deste modo, das 5 unidades que constituem este Agrupamento, uma localiza-se na sede do concelho de Olhão - Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes (a única escola secundária do concelho) e as restantes na freguesia de Moncarapacho-Fuseta. Na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, ministra-se o ensino secundário diurno e noturno, na vertente de formação de jovens e adultos. Nesta escola, encontram-se as turmas do ensino secundário, dos Cursos Científico-Humanísticos (CCH), Cursos Profissionais (CP), Cursos de Educação e Formação (CEF), Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) e Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA). Na EB 2,3 Dr. António João Eusébio, para além do 2.º e 3.º ciclos, também são integradas turmas do 4º ano – 1º ciclo. Na EB 2,3 Dr. João Lúcio para além dos 2.º e 3.º ciclos também inclui turmas do 4º ano – 1º ciclo e as opções de Cozinha/Pastelaria e Restaurante/Bar do ensino secundário profissional.

A caracterização apresentada a seguir refere-se ao número de alunos inscritos no AEFFL, no presente ano letivo, por níveis de escolaridade, retratando a população alvo mais abrangente.

Figura 1 - Número de alunos do AEFFL no ano letivo de 2024/2025 do *Plano Anual de Atividades*

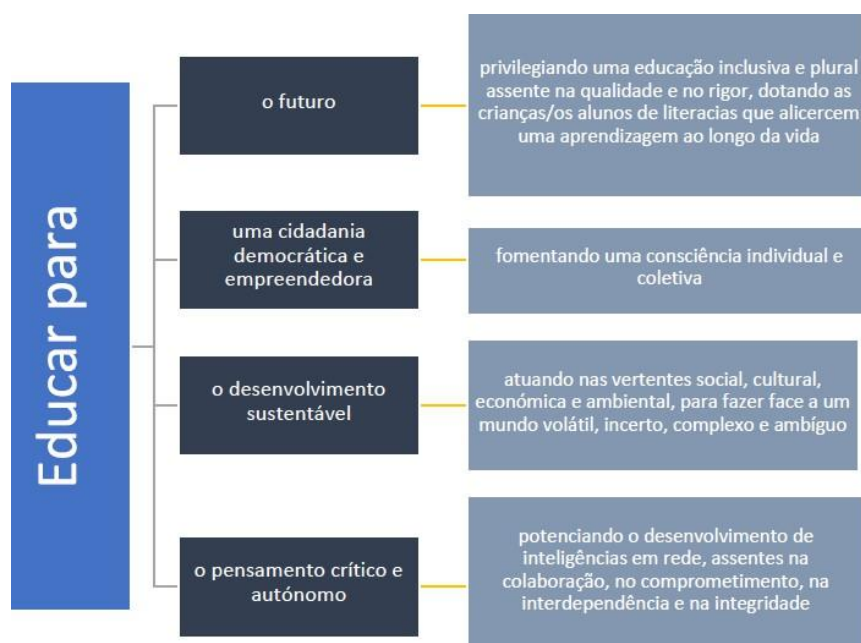
Quadro 1 - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. FRANCISCO FERNANDES LOPES			
NÍVEIS DE ESCOLARIDADE	Nº TOTAL DE ALUNOS		
	Masculino (1.183)	Feminino (1.090)	TOTAL (2.273)
Ensino Pré-escolar	89	89	178
1ºCiclo do Ensino Básico	168	173	341
2ºCiclo do Ensino Básico	87	82	169
3ºCiclo do Ensino Básico	150	134	284
Ensino Secundário	316	349	665
Ensino Profissional	329	230	559
EFA	44	33	77
Total	4.546		

No AEFFL, existem mais de 4 mil alunos, distribuídos por ciclos de educação e ensino que vão desde o Pré-escolar até ao Ensino Secundário, sendo neste nível de ensino onde existe um maior número de alunos. Este Agrupamento oferece ainda ofertas formativas no âmbito dos Cursos Profissionais (CP), Cursos de Educação e Formação (CEF), Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF), Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) e Formações Modulares (FM).

A missão do AEFFL está alinhada com os princípios orientadores e objetivos da escola pública consignados na lei, concretamente no decreto-lei n.º 75/2008, de 22 de abril, alterado pelo decreto-lei n.º 224/2009, de 11 de setembro e alterado pelo decreto-lei n.º 137/2012, de 2 de julho, que aprova o regime de autonomia,

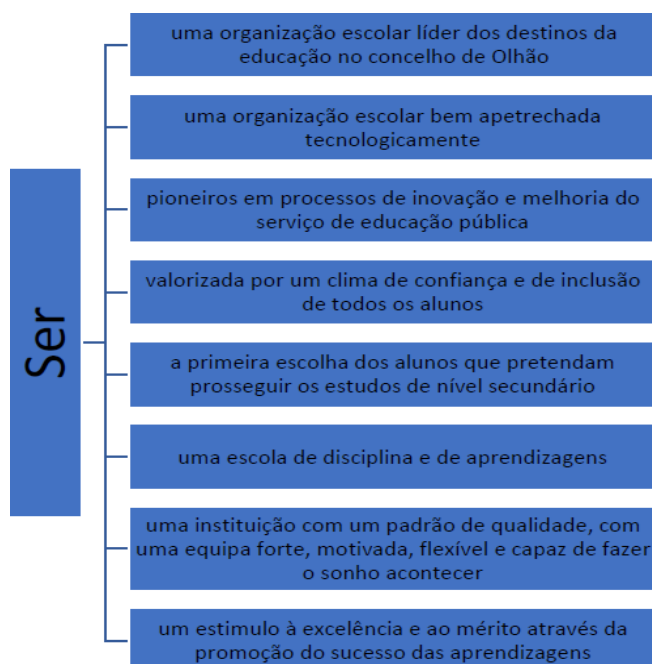
administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, bem como na Lei de Bases do Sistema Educativo e Constituição da República Portuguesa. Convoca também o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania. O AEFFL é uma instituição de prestação de serviços educativos à Comunidade, cumprindo-lhe promover o sucesso escolar das crianças/dos alunos, a sua valorização pessoal e qualificação, trabalhando para várias metas como o futuro, uma cidadania democrática e empreendedora, o desenvolvimento sustentável e o pensamento crítico e autónomo.

Figura 2 - Quadro representativo da Missão do AEFFL do *Projeto Educativo do AEFFL, 2021-2025*



Este estabelecimento escolar tem uma visão muito clara sobre o que pretende ser para o futuro.

Figura 3 - Esquema representativo da Visão do AEFFL do *Projeto Educativo do AEFFL, 2021-2025*



Na definição do Projeto Educativo do Agrupamento são fundamentais os objetivos gerais (OG) nacionais definidos pela Direção Geral de Educação (DGE) para os planos plurianuais de melhoria das escolas inseridas no Programa Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP):

- OG1-Garantir a inclusão de todas as crianças/todos os alunos;
- OG2-Melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem;
- OG3-Operacionalizar o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- OG4-Promover o exercício de uma cidadania ativa e informada;
- OG5-Prevenir o abandono, absentismo e indisciplina dos alunos;
- OG6-Rentabilizar os recursos físicos e materiais existentes;
- OG7-Promover o cumprimento das diretivas de segurança;
- OG8-Prevenir situações de risco relacionadas com instalações e infraestruturas;
- OG9-Incentivar a economia de recursos, a reutilização de materiais e a promoção da comunicação por meios eletrónicos;
- OG10-Garantir o desenvolvimento das medidas previstas nos documentos orientadores.

A implementação e a monitorização (metas, ações concretas a desenvolver, calendarização, responsáveis pela implementação, responsáveis pela monitorização e avaliação e os indicadores a trabalhar para cada objetivo) serão operacionalizadas nos restantes documentos estruturantes do Agrupamento, em função das áreas específicas a trabalhar por cada objetivo estratégico, sendo garantia, dessa forma, a coerência dos referidos documentos:

- O Projeto Curricular de Agrupamento irá definir as competências essenciais e transversais em torno das quais se organizará o projeto e os modos específicos de organização e gestão curricular tendo em consideração os currículos nacionais;
- O Plano Anual de Atividades organiza as ações e identifica os recursos envolvidos para as concretizar;
- O Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola (PADDE), organizado em três dimensões - tecnológica e digital, pedagógica, organizacional, apresentará as propostas cujas ações incidem nos diferentes domínios definidos no Quadro Europeu de Competência Digital para Educadores (DigCompEdu): envolvimento profissional; ensino e aprendizagem; avaliação das aprendizagens; desenvolvimento profissional contínuo; liderança;
- O Regulamento Interno estabelecerá normativos disciplinares e outros, num conjunto coerente, aceite por todos, sem carácter discricionário.
- O Perfil do Aluno, a Autonomia e Flexibilidade Curricular, as Aprendizagens Essenciais, a Promoção do Sucesso Escolar e a Educação Inclusiva são as bases deste Agrupamento que, como TEIP, tem como grande objetivo promover o sucesso educativo de todos os alunos, em particular, das crianças e jovens que se encontram em risco de exclusão social e escolar.

Como TEIP, este Agrupamento pretende desenvolver as seguintes ações estratégicas de intervenção:

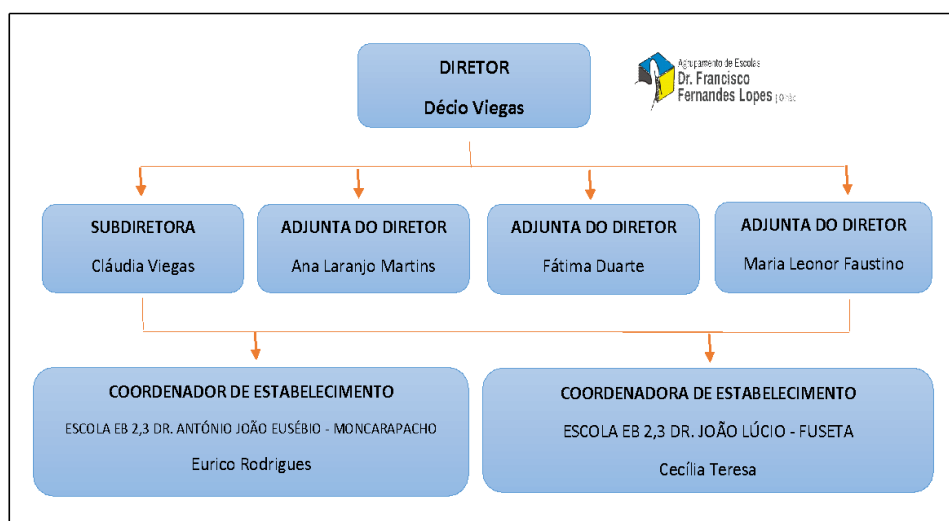
- Aprender português é para todos (PLNM);
- Trabalharmos juntos - Coadjuvação e Trabalho Colaborativo;

- Experimentando aprendemos mais - Ciências Experimentais e Robótica (Oferta Complementar);
- Respostas Educacionais/Sociais à Comunidade Educativa (Intervenção Familiar e parental);
- Transição Orientada (SPO);
- Prevenir, Detetar, Estimular e Atuar (Terapia da fala);
- Ler, Olhar e Criar (experiências e oportunidades de aprendizagem na "Casa da Fifi" e nas BE);
- Superando Desafios e Consolidando Competências;
- Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família;
- Descomplicar as provas finais do 3.º ciclo;
- Apoio tutorial acrescido;
- Tempo Turma (TT).

Para tal, o AEFFL conta com o apoio e a colaboração de várias entidades, estabelecendo parcerias com a Universidade do Algarve, o Município de Olhão, a MOJU - Associação Movimento Juvenil em Olhão, o Centro de Saúde Olhão, a Escola Segura (PSP e GNR) e o Centro de Ciência Viva do Algarve, entre outras.

A seguir, pode-se ver o organograma deste Agrupamento onde estão representados os vários elementos que compõem a sua direção.

Figura 4 - Organograma da Direção do AEFFL da *Página Web* do AEFFL



As raízes da atual Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes mergulham na antiga Escola Industrial de Olhão que ministrava o ensino técnico nesta localidade. Após Revolução de 25 de Abril de 1974, houve a necessidade de criação de um novo edifício. Estava criada a Escola Secundária de Olhão.

No ano escolar 2011/2012, mais precisamente no dia 3 de julho de 2012, com a tomada de posse da comissão administrativa provisória, esta escola integrou o AEFFL, por despacho de 28 de junho de 2012, de Sua Excelência o Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar.

É na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes que estão representados os vários Departamentos, constituídos pelos diversos grupos de docência. São eles: o Departamento da Educação Pré-escolar, o Departamento do 1.º Ciclo do Ensino Básico, o Departamento de Português, o departamento das Línguas Estrangeiras, o Departamento de Matemática e Informática, o Departamento das Ciências Experimentais, o Departamento das Ciências Sociais e Humanas, o Departamento das Expressões e o Departamento da Educação Especial. No Departamento das Expressões estão integrados os Grupos 260 e 320, respeitantes à

disciplina de EF, nos ensinos básico (2.º e 3.º ciclos) e secundário. Os docentes destes grupos lecionam não só nesta escola, mas também nas outras escolas Básicas do AEFLL.

Figura 5 - Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes



Desde sempre esta foi uma escola virada para as atividades desportivas e conta com 7 espaços dedicados à prática da EF. São eles:

- Campo exterior - conta com um campo de futsal, a volta tem a pista de atletismo, duas balizas e 6 cestos de basquetebol;
- Campo exterior 2 - conta com um campo de andebol e duas balizas;
- Pavilhão Desportivo - conta com campo de futsal, 6 cestos de basquetebol e 3 bancos suecos;
- Sala de Ginásio - conta com 2 bancos suecos, espaldar e um minitrampolim, 2 colchões fortes e vários colchões pequenos;
- Sala de Material - uma arrecadação tem todo o tipo de material para todas as atividades físicas;
- Sala de Professores de EF – um espaço destinado aos docentes da disciplina que conta com computadores e a coluna de rádio;
- Sala de Multiusos - conta pesos, elásticos e step para aulas de atividade de ginásio.

Figura 6 - Campo Exterior da Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes



A EB de 2º e 3º ciclos Dr. António João Eusébio situa-se na Avenida Maria Rosa Dias, na Vila de Moncarapacho que pertence à União das Freguesias Fuseta-Moncarapacho do concelho de Olhão. Este estabelecimento é composto por um edifício principal com dois pisos e por um pavilhão gimnodesportivo, construído no ano 2000.

Moncarapacho, terra de aspeto franco e alegre possui monumentos religiosos de elevado valor sociocultural, monumentos modestos, casas de residência brasonadas de algumas famílias nobres, festas religiosas e profanas, romarias, mercados, montes, miradouros naturais, e muito rico do ponto de vista agrícola com vastas plantações de amendoeiras, alfarrobeiras, figueiras, oliveiras, pomares de citrinos, bem como de floricultura (União de Freguesias de Moncarapacho e Fuseta, 2025).

Sendo esta uma pacata vila, estes alunos são provenientes de famílias que vivem na freguesia, ligadas aos serviços, algumas delas aos serviços agrícolas. Uma vez que se trata de uma escola pequena com cerca de 14 turmas apenas, distribuídas pelos 2.º e 3.º ciclo, os alunos costumam ser disciplinados, interessados e empenhados nas atividades realizadas nas várias disciplinas, não sendo a EF uma exceção. Há controlo por parte dos Diretores de Turma (DT) e da Coordenação da escola relativamente ao comportamento, à assiduidade e às condições de vida dos alunos e sempre que há alguma ocorrência, esta é de imediato resolvida e o aluno acompanhado no sentido de não haver perturbações no seu percurso escolar. Trata-se de uma escola inclusiva que trata de perto os problemas dos alunos e mantém um ambiente familiar. Facilmente são identificados e solucionados os casos de dificuldades económicas, problemas familiares ou de absentismo.

Na vila de Moncarapacho e arredores vivem muitas famílias estrangeiras cujos filhos estudam na Escola EB 2,3 Dr. António João Eusébio e, como tal, há uma consciência da parte de todos em incluir estes alunos, respeitando sempre as suas diferenças culturais o que de facto acontece, pois todos (professores, alunos e funcionários) convivem harmoniosamente, contribuindo para o sentimento de pertença em todos. A vila de Moncarapacho é cheia de tradições e festividades, como por exemplo o famoso Carnaval, as festas dos Santos Populares com as suas marchas, entre outras e os alunos trazem já em si o gosto pela participação em atividades em grupo, revelando iniciativa e motivação, o que faz com que esta escola seja palco de muitas atividades extracurriculares. Inaugurada em 2002, esta escola entrou em funcionamento no ano letivo 2002/2003, integrando os seguintes estabelecimentos de educação e de ensino: EB dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. António João Eusébio, EB do 1.º Ciclo de Moncarapacho, EB do 1.º Ciclo da Maragota, EB do 1.º Ciclo do Pereiro, EB do 1.º Ciclo de Estiramanténs e Jardim de Infância de Moncarapacho. Na Escola EB 2,3 Dr. António João Eusébio existem as turmas dos 5.º e 6.º anos, 2.º ciclo do Ensino Básico, e dos 7.º, 8.º e 9.º anos, do 3.º ciclo do Ensino Básico.

Figura 7 - EB 2/3 Dr. António João Eusébio



Também esta escola valoriza o ensino da EF, contendo 5 espaços dedicados à docência da mesma:

- Campo exterior - conta com um campo de futsal, a volta tem a pista de atletismo, duas balizas e 6 cestos de basquetebol;
- Pavilhão Desportivo - conta com campo de futsal, 6 cestos de basquetebol e 3 bancos suecos;
- Sala de Ginásio - conta com 2 bancos suecos, espaldar e um minitrampolim;
- Sala de Material - uma arrecadação tem todo o tipo de material para todas as atividades;
- Sala de Professores de EF - conta com computadores e a coluna de radio.

O AEFFL é composto ainda pela Escola EB 2,3 Dr. João Lúcio, com os 2.º e 3.º Ciclos, a funcionar desde 1988, fica localizada em Bias do Sul na freguesia de Fuseta-Moncarapacho, concelho de Olhão, distrito de Faro. Denominada Escola Preparatória e Secundária da Fuseta, albergou no ano de início cerca de 500 alunos. Neste mesmo ano viu alterada a sua designação para Escola Preparatória e Secundária do Dr. João Lúcio, cujo patrono se destacou por ser uma figura prestigiada e de valor excecional na Jurisprudência, Parlamento, Artes e Letras. Por despacho de 20 de maio de 1999, de Sua Excelência o Secretário de Estado da Administração Educativa, foi homologada a constituição do Agrupamento englobando os seguintes estabelecimentos de educação e de ensino: EB dos 2.º e 3.º Ciclos com Ensino Secundário Dr. João Lúcio (Sede do Agrupamento); EB do 1.º Ciclo da Fuseta; Jardim de Infância da Fuseta e EB do 1.º Ciclo de Bias.

No ano letivo 2012/2013, o Agrupamento Vertical de Escolas Dr. João Lúcio é agregado no AEFFL, juntamente com o Agrupamento de Escolas de Moncarapacho e com a Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes.

Figura 8 - EB 2/3 Dr. João Lúcio - Fuseta



À semelhança das outras escolas, esta escola também é composta por áreas destinadas à prática e docência da EF:

- Campo exterior - conta com um campo de futsal, a volta tem a pista de atletismo, duas balizas e 6 cestos de basquetebol;

- Pavilhão Desportivo - conta com campo de futsal, 6 cestos de basquetebol e 3 bancos suecos;
- Sala de Ginásio - conta com 2 bancos suecos, espaldar e um minitrampolim;
- Sala de Material - uma arrecadação tem todo o tipo de material para todas as atividades;
- Sala de Professores de EF - conta com computadores e a coluna de radio.

Foi no ano de 1996 que se concretizou a construção do Pavilhão Desportivo, nesta escola, ao abrigo do Programa DE 2000, e que entrou em funcionamento no ano letivo de 1996/1997. Este Pavilhão Desportivo acolhe também várias iniciativas desportivas da comunidade.

Durante a PES, o estudante-estagiário preocupou-se sempre em assumir e respeitar os compromissos e a sua cooperação com os colegas de Grupo de EF na escola. Este grupo está incluído no Departamento das Expressões que, além deste, integra os grupos de Educação Musical, Educação Visual e Tecnológica e de Artes Visuais. A coordenadora é a professora Elisabete Sousa que também é a subcoordenadora do grupo de EF que inclui os docentes dos grupos 260 e 620 que coexistem harmoniosamente, partilhando ideias, atividades e propostas entre si.

A primeira reunião do Departamento das Expressões decorreu no início do ano e contou com todos os professores pertencentes a este Departamento. Foi uma reunião interessante que permitiu a apresentação e a interação entre todos os docentes e a partilha das várias perspetivas para o ano letivo, tendo em conta as áreas da Educação Musical, da Educação Visual e Tecnológica, das Artes Visuais e, claro, da EF.

Em cada um dos períodos escolares, realizaram-se então as reuniões individuais de cada um destes grupos, com a duração de uma hora e meia, com a presença do estudante-estagiário nas reuniões do Grupo de EF. O seu compromisso com o Grupo de EF e para com os seus colegas estabeleceu-se logo na sua apresentação, na qual explicou a sua missão como estagiário e futuro professor, manifestando o seu acordo com eles, com os objetivos do grupo e com as metas da aprendizagem.

As reuniões do Grupo de EF foram bastante relevantes para a sua aprendizagem e formação como estudante-estagiário, na medida em que, nas quais, se trataram exclusivamente assuntos relacionados com a disciplina de EF e os professores eram da área o que permitiu ouvir conselhos e sugestões, a partilha de experiências positivas e negativas e consciencializar-se das estratégias mais funcionais e das metodologias mais eficazes, tendo em conta a sua vasta experiência de ensino. Os assuntos abordados basearam-se na análise do sucesso das estratégias implementadas nos vários ciclos de ensino e na proposta de novas estratégias, na análise dos resultados e balanço das avaliações e na planificação, preparação e avaliação de projetos, implementados ou a implementar, no âmbito da EF.

Ao longo deste ano letivo e no âmbito da sua prática, o estudante-estagiário valorizou sempre a dimensão profissional, social e ética na sua prática, colaborando ativamente com o Grupo de EF, aderindo à troca de experiências, respeitando as diferentes opiniões, escutando as orientações dos outros professores com mais experiência, expondo as suas dificuldades, participando em atividades e projetos e contribuindo para a construção conjunta do processo de ensino-aprendizagem, sempre na base da cordialidade, do respeito e da interajuda. Pode-se afirmar que a sua ação foi proativa e dinâmica, pois transmitiu as suas considerações e, sobretudo, sugestões e possibilidades pedagógicas a implementar no contexto da EF.

O grupo de EF representa, claramente, a união entre os professores e a valorização do fator humano, além do profissional, e, por isso, investe muito na organização de situações de lazer e de promoção do espírito de equipa, com a realização de almoços e jantares, jogos entre professores e professores e alunos, entre outras, em que o estudante estagiário também sempre participou e sentiu que, mais do que professores, são pessoas interligadas por um objetivo comum: a valorização e a promoção da EF na formação e na educação das crianças e dos jovens.

A prova disso são os múltiplos projetos que o grupo de EF desenvolve a nível escolar como o Projeto Sobre Rodas, Prova de Corta-Mato Escolar e Regional, Atividade de Bicicleta – Passeio Escolar, Torneio de Futsal “Professor Herculano Fernandes”, Torneio de Voleibol, Festa do Atletismo – “Megas”, Encontros de Canoagem, no CFDDE-AEFL, Torneio de Basquetebol, Francisquíadas e Duetlo da Ria Formosa, entre outros.

O horário atribuído ao estudante-estagiário espelha a sua carga horária assim como as turmas e as atividades extracurriculares desenvolvidas que contribuirão para o aperfeiçoamento da sua experiência docente. Das principais atividades realizadas, destacam-se o planeamento e lecionação de aulas nas turmas do 5.º C e do 7.º C, na Escola EB 2,3 Dr. António João Eusébio, e do 10.º G, na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes e também nos projetos Sobre Rodas e DE na modalidade de futsal. A este horário, foram acrescentados os tempos de observação de aulas, uma vez por turma em cada período escolar, nas turmas do 6.º C e 9.º C, na Escola EB 2,3 Dr. António João Eusébio, e do 12.º B, na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, para acompanhamento das práticas pedagógicas dos professores titulares das turmas, verificação da sua performance e análise das metodologias utilizadas e sua eficácia face a situações de desmotivação, indisciplina ou de limitações específicas dos alunos.

Figura 9 - Horário definitivo do estudante-estagiário

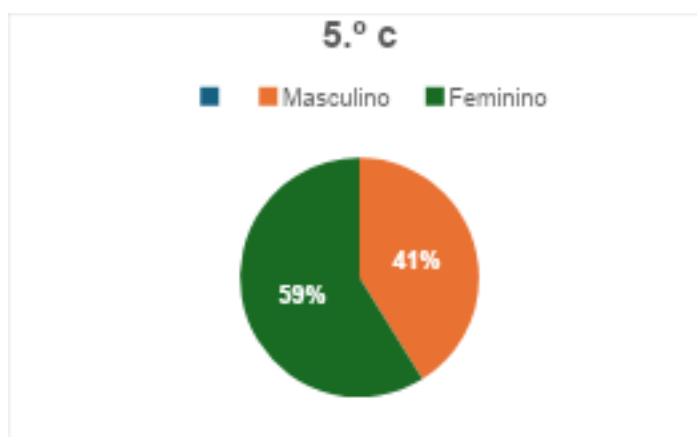
 HORÁRIO ESTUDANTE-ESTAGIÁRIO - EDUCAÇÃO FÍSICA Miguel Custódio 					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:30h - 09:20h	7.º C AJE		7.º C AJE		
09:25h - 10:15h	7.º C AJE		Reunião Estágio		DE Sobre Rodas
10:30h - 11:20h	5.º C AJE			10.º G FFL	DE Sobre Rodas
11:30h - 12:20h	DE Sobre Rodas			10.º G FFL	DE Sobre Rodas
12:30h - 13:20h			5.º C AJE		
13:30h - 14:20h			5.º C AJE		
14:30h - 15:20h			DE Futsal Masc.		
15:25h - 16:15h	10.º G FFL		DE Futsal Masc.		
16:30h - 17:20h					
NOTA: O horário representa as horas a lecionar. As observações de aulas serão realizadas nos anos terminais de ciclo: (6.º ano, 9.º ano e 12.º ano).					

A lecionação de aulas em turmas de 5.º, 7.º e 10.º anos e a observação de aulas em turmas de 6.º, 9.º e 12.º anos teve como objetivo permitir ao estudante-estagiário experienciar anos e ciclos de ensino diferentes, adquirindo, deste modo, uma visão das competências dos alunos em início de cada ciclo e das que eles haviam adquirido no final do respetivo ciclo. Foi importante haver esta diferença entre a lecionação e a observação de aulas, pois a mesma permitiu a verificação das dificuldades e dos constrangimentos dos alunos ao passarem para um novo ciclo e a sua adaptação aos novos desafios disciplinares e, por último, houve a oportunidade de uma análise de várias metodologias, implementadas por professores diferentes, com experiências e perfis distintos, de como lecionar as modalidades de várias formas, por demonstração na modalidade de atletismo em que foi possível ver como se podia desenvolver melhor a técnica de corrida e a técnica de salto. Com essa observação, o estudante-estagiário adotou esses exercícios na sua lecionação nas turmas do 5.º C e do 7.º C.

A turma de 5.º ano é a turma C, composta por 17 alunos, 7 rapazes e 10 raparigas, com uma média de idades de 11 anos. A turma inicia o 2.º ciclo, que é preciso familiarizar os alunos com a disciplina, incutido rotinas e regras da própria, para assim eles se conseguiram adaptar melhor. Esta turma conta com um aluno

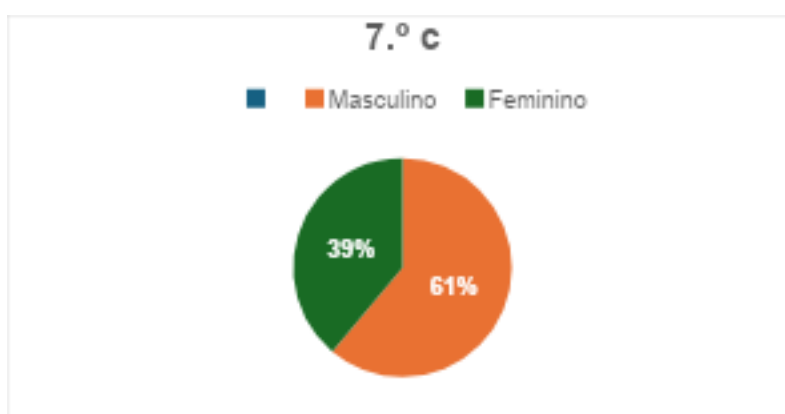
com necessidade especial com autismo, o que foi sendo referido nas reuniões de turma do 5.º C, a estratégia a aplicar nesta situação é dar-lhe espaço para que ele se consiga adaptar da melhor maneira, dando-lhe a possibilidade de realizar os exercícios sozinho inicialmente.

Gráfico 1 - Representação do género dos alunos da turma 5.º C



A turma de 7.º ano é a C e são 18 alunos, 11 rapazes e 7 raparigas, com uma média de idades de 13 anos, com alguma heterogeneidade em termos de aptidões e até interesses desportivos. Também havia alguns alunos com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), o que implicou adaptações e reformulações nas atividades realizadas. Esta turma inicia o 3.º ciclo, o que aumentou o grau de exigência face à turma anterior. Esta turma conta com um aluno com necessidade especial com autismo, o que foi sendo referido nas reuniões de turma do 7.º C, a estratégia a aplicar nesta situação é investir em atividades e estratégias que consigam prender a sua atenção e manter o seu foco.

Gráfico 2 - Representação do género dos alunos da turma 7.º C



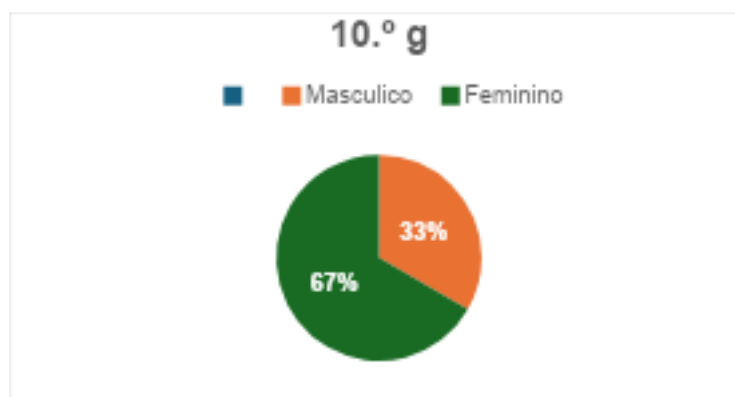
A turma do 10.º G pertence à Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, em Olhão, e, além das idades destes alunos de Ensino Secundário já serem diferentes, os gostos e o seu perfil também. Provenientes de famílias residentes na cidade e nas freguesias do município, cujo modo de subsistência é muito variado, desde os trabalhos na restauração e hotelaria aos serviços, à pesca e à apanha do marisco, entre outros, estes jovens encontram-se no auge da adolescência e, consequentemente, os seus comportamentos são mais desafiantes e irreverentes, o que exige do professor um maior autocontrole na

gestão de situações de indisciplina e falta de assiduidade, além de uma maior capacidade de motivação e inovação em relação às atividades realizadas. Além disso, por se tratar de uma Escola Secundária, a sua dimensão é muito maior e comporta muito mais turmas que as escolas básicas do Agrupamento, o que não permite uma proximidade tão grande com os alunos.

Os dois maiores desafios em relação a estes alunos são a sua integração na comunidade escolar e a motivação para os estudos, combatendo-se o abandono escolar e a indisciplina, pois são jovens que, não tendo objetivos de vida ainda definidos, se deixam facilmente influenciar por estímulos exteriores, assumindo atitudes de agressividade e contestação face ao meio escolar.

A turma do 10.º ano é a turma G e são 18 alunos, 6 rapazes e 12 raparigas, com uma média de idades de 16 anos. Tratando-se de uma turma em início do ensino secundário, a postura e capacidade física teve de ser diferente, esperando-se uma maturação diferente destes alunos. Esta turma conta com um aluno paraplégico, o que foi sendo referido nas reuniões de turma do 10.º G, a estratégia a aplicar nesta situação é investir em atividades adaptadas à condição física deste aluno, integrando-o primeiramente no grupo, através de tarefas como arbitrar jogos, conhecer as regras das diferentes modalidades até que seja possível, respeitando sempre as suas limitações, integrá-lo numa forma mais prática, como na dança, por exemplo.

Gráfico 3 - Representação do género dos alunos da turma 10.º G



Relativamente às turmas observadas (6.º, 9.º e 12.º ano), estas estão em final de ciclo e demonstram ter, face às outras, uma maior autonomia, iniciativa e capacidade física, próprias da sua evolução física, mental e emocional.

Através da observação de aulas nas turmas do 6.º C e 9.º C, na Escola EB 2,3 Dr. António João Eusébio, e do 12.º A, na Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes, o estudante-estagiário acompanhou as práticas pedagógicas dos professores titulares das turmas, verificando a sua performance, compreendendo as metodologias utilizadas e aprendendo a agir face a situações de desmotivação, indisciplina ou de limitações específicas dos alunos.

De forma mais ativa e participativa ou como espetador das aulas de EF, o estudante-estagiário encarou com responsabilidade, determinação e dedicação a sua PES, contribuindo de forma profissional e ética para a educação e formação de jovens.

Na responsabilidade da gestão do processo de ensino-aprendizagem das turmas, o estudante-estagiário participou em todas as reuniões dos Conselhos de Turma realizadas, como as Reuniões Intercalares que decorreram em finais de outubro, em que, em cada uma, foi feita uma caracterização de cada turma e um

balanço inicial das capacidades, do desempenho e das atitudes e valores dos alunos, analisando-se alguns casos particulares e definindo-se estratégias de intervenção pedagógica. O estudante-estagiário também interveio ativamente na gestão do processo de ensino-aprendizagem, dando o seu parecer sobre as impressões iniciais de cada turma, baseadas nas avaliações diagnósticas realizadas, propondo atividades ajustadas ao seu nível de aprendizagem e metodologias para promover o seu sucesso, mas também escutou, atentamente, os outros professores, tentando retirar das suas palavras, cheias de experiência, aprendizagens e orientações. Estas reuniões tiveram a duração de uma hora e meia e foram essenciais para a definição conjunta de regras e procedimentos, como por exemplo a proibição do uso indevido dos telemóveis durante as aulas, e, ainda, todo o planeamento da ação educativa.

Nos finais de cada período letivo, antes da pausa letiva do Natal, da Páscoa e no final do ano letivo, realizaram-se as Reuniões de Avaliação dos Conselhos de Turma, em que o estudante-estagiário participou ativamente na reflexão individual de cada aluno; na análise de casos particulares, como por exemplo o caso de alunos autistas, hiperativos e paraplégicos que, tendo em conta as suas condições, implicaram uma diferenciação na programação, realização e avaliação das atividades físicas; na apresentação de estratégias a adotar para a promoção do sucesso educativo; na avaliação do aproveitamento, do comportamento e da assiduidade dos alunos e, por fim, na atribuição das avaliações nos finais dos períodos letivos, conseguindo assim cumprir sempre o compromisso de avaliação para com os alunos e os seus colegas. Também, nestas reuniões, o estudante-estagiário partilhou os projetos que pretendia desenvolver ou já havia desenvolvido nas suas turmas, nomeadamente os do Desporto Escolar (DE) na modalidade do Futsal, Sobre Rodas, Corta-Mato, entre outros.

A sua participação nessas reuniões foi sempre muito ativa, acolhida de forma muito positiva pelos colegas que querem sempre ouvir a sua opinião, por ser o elemento mais jovem da equipa e com conhecimentos mais atuais na área da EF, respeitando-a e considerando-a pertinente para o êxito escolar dos alunos

Estas reuniões tiveram a duração de 90 minutos e foram essenciais para se avaliar não só todo o desempenho dos alunos, como também, neste caso, avaliar-se o trabalho realizado na PES, permitindo ao estudante-estagiário refletir sobre o que estava a fazer bem e o que poderia melhorar na sua prática para o sucesso académico dos alunos. Avaliar e atribuir uma classificação não é uma tarefa fácil nem pode ser feita de ânimo leve, pois implica uma grande capacidade de observação e reflexão sobre a condição física e os objetivos alcançados por cada um dos alunos, tendo sempre bem presentes critérios como a justiça, a diferenciação e a imparcialidade. Contudo, o estudante-estagiário contribuiu, para isso, positivamente, com intervenções e observações pertinentes, para a avaliação global dos alunos destas turmas. Além disso, destacou o importante papel da EF na motivação e inclusão dos alunos no meio escolar através dos projetos realizados.

Figura 10 – Convocatória das Reuniões de Avaliação



Agrupamento de Escolas
**Dr. Francisco
Fernandes Lopes**
Online - www.aefrl.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E DESPORTO

Escola Básica Dr. António João Eusébio

REUNIÕES DE AVALIAÇÃO - 2024/2025 - 3.º Período
Turmas dos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos
Terça-feira, 17 de junho de 2025

	S10	S7
09h00	5.ºA	8.ºC
11h00	5.ºB	8.ºB
14h00	6.ºC	----
16h00	6.ºA	----
18h00	6.ºB	----

Quarta-feira, 18 de junho de 2025

	S10	S7
09h00	5.ºC	----
11h00	8.ºA	----
14h00	7.ºB	----
16h00	7.ºC	----
18h00	7.ºA	----

Também na comunidade educativa, o estudante-estagiário esteve sempre ativo, participando em eventos escolares e regionais, no âmbito das modalidades desportivas como o futsal, o atletismo, a canoagem, entre outros. Exemplo disto foram as iniciativas realizadas como o Projeto DE Sobre Rodas, Prova de Corta-Mato Escolar e Regional, Atividade de Bicicleta – Passeio Escolar, Torneio de Futsal “Professor Herculano Fernandes”, Torneio de Voleibol, Festa do Atletismo – “Megas”, Encontros de Canoagem, no CFDDE-AEFFL, Torneio de Basquetebol, Francisquíadas e Duatlo da Ria Formosa, entre outras.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), salienta o papel do DE na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados (Ministério da Educação, 2024).

A participação foi ativa nas atividades do DE, sendo um dos responsáveis pela dinamização da modalidade de Futsal, realizando treinos regulares e acompanhando os alunos em torneios e encontros inter-escolas.

O facto de desempenhar a função de adjunto no treino desta modalidade e de trabalhar com os alunos com maior dificuldade levou à aquisição de competências nesta vertente, como perceber o impacto do DE nos alunos, conseguir perceber melhor como funciona os jogos e assim conseguir preencher os dados dos alunos, ser responsável pelo processo de gestão da equipa e valorizando a sua integração na mesma.

Figura 11 - DE Modalidade: Futsal



3. Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

3.1 Planeamento

A lecionação de aulas é um dos pontos mais importantes na realização da PES, tendo em conta o seu impacto na formação do futuro docente de EF. As aulas devem ser cuidadosamente planeadas e ministradas de forma a permitir a evolução das aprendizagens dos alunos.

O planeamento de aula é um instrumento fundamental para o professor construir o seu método conforme o objetivo que foram definidos, tendo que ser adequado para as diferentes turmas e níveis de conhecimento de cada um dos alunos, havendo mudanças caso necessite (Santos, 2017). Não só no planeamento das aulas, mas em todo o processo, a figura da Professora Orientadora Cooperante foi fundamental, fazendo o acompanhamento, dando orientações, prestando apoio e a supervisão da prática pedagógica do estudante-estagiário. A sua atuação como elo entre a Universidade e o Agrupamento de escolas onde o estudante-estagiário realizou a sua prática escolar foi essencial para que o processo decorresse dentro da normalidade e terminasse com sucesso.

Ao iniciar a PES, a Orientadora Cooperante fez a receção e a integração do estudante-estagiário, apresentando-o à Direção e ao Departamento de Expressões, nomeadamente aos Grupos de EF. Acompanhou-o, em setembro, à Reunião Geral de Professores em que estavam presentes todos os professores do Agrupamento, coordenadores e elementos da Direção, permitindo-lhe que ficasse a conhecer, de forma útil e esclarecedora, espaços, hierarquias, normas e procedimentos a ter no Agrupamento, e que, através de um lanche-convívio, interagisse com os outros professores, integrando-o assim na comunidade docente.

Mediante a atribuição do horário ao estudante-estagiário, a Orientadora Cooperante reuniu-se, consecutivamente, com o mesmo para o planeamento das aulas nas turmas do 5.º C, do 7.º C e do 10.º G, apresentando-o aos professores titulares das turmas, e na orientação para a prática dos projetos DE Sobre Rodas e DE na modalidade de futsal. Durante o ano letivo, à quarta-feira, havia sempre uma reunião em que a orientadora cooperante e o estudante-estagiário procediam ao planeamento e gestão das atividades letivas, mas as reuniões e contactos informais entre ambos eram constantes.

As aulas foram planeadas com base nas *Aprendizagens Essenciais de EF*, tendo em conta as áreas de competência do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, adequadas a cada ciclo e nível de ensino. Em cada ano, foram elaboradas as planificações anuais a partir das quais se organizaram as atividades curriculares e também extracurriculares.

No que respeita à calendarização, o ano letivo está dividido em 3 períodos escolares: o 1.º período que ocorre desde o início do ano escolar, em setembro, até à pausa letiva do Natal, o 2.º período que inicia em janeiro e vai até à pausa letiva da Páscoa e o 3.º período que inicia em abril e vai até meados de junho, dependendo dos anos escolares.

Figura 12 - Cronograma de atividades do *Plano Anual de Atividades*

Ensino Pré-escolar, Básico e Secundário – Ano letivo 2024-2025

Quadro 3 – Início e termo das atividades letivas por período/anos de escolaridade		
Período	Início	Termo
1.º	A 17 de setembro de 2024	A 17 de dezembro de 2024
2.º	A 6 de janeiro de 2025	A 4 de abril de 2025
3.º	A 22 de abril de 2025	A 6 de junho de 2025 - 9.º, 11.º e 12.º anos A 13 de junho de 2025 - 5.º, 6.º, 7.º, 8.º, 10.º anos A 27 de junho de 2025 - Pré-escolar; 1.º Ciclo do Ensino Básico

Deste modo, foi feito um planeamento a médio prazo das competências que os alunos tinham de adquirir em cada período escolar e das atividades físicas complementares ao currículo escolar, dirigidas não só a uma turma especificamente, mas à comunidade escolar. A curto-prazo, foram definidos entre a orientadora cooperante e o estudante-estagiário a elaboração de planos de aula que considerassem os objetivos pedagógicos, as estratégias e metodologias de ensino e as atividades de aprendizagem.

Para cada aula lecionada, foi elaborado um plano de aula, organizado em três momentos: a Parte Inicial, respeitante ao aquecimento, a Parte Principal, considerada como fundamental, pois era quando os alunos punham em prática as atividades planeadas, e a Parte final, ou seja, a dos alongamentos e do *feedback* quer dos alunos, quer do próprio professor em relação às aprendizagens feitas naquela aula. Cada uma destas 3 partes continha as condições de realização, a descrição das atividades, os seus critérios de êxito e o respetivo tempo. Por fim, ainda havia um espaço destinado à reflexão sobre a aula em que, o estudante-estagiário, no fim, podia registar observações, como por exemplo, os aspetos conseguidos e os a melhorar na sua leção. Embora os planos de aula tivessem a mesma estrutura para as 3 turmas, estes adequavam-se dependendo do nível de ensino, das características da turma, das competências a desenvolver e dos objetivos pedagógicos a atingir.

A participação da orientadora cooperante na elaboração de Planos de Turma foi constante, auxiliando o estudante-estagiário nas suas decisões pedagógicas, pois orientou-o na seleção das atividades que estabelecessem uma coerência pedagógica entre os resultados obtidos na avaliação inicial e as competências a desenvolver nos alunos. Assim, as atividades foram delineadas cuidadosamente, sofrendo vários ajustes, adaptações e reformulações, tendo em conta o público-alvo e os imprevistos que, naturalmente, surgiam, uma vez que o processo de ensino-aprendizagem é algo dinâmico e em constante construção.

Também, a escolha de metodologias ativas e de estratégias de ensino em EF foi considerada nesta fase inicial para permitir a execução das atividades, garantir uma aprendizagem significativa e contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. As metodologias assentaram na promoção da sua motivação, do seu desenvolvimento, da sua saúde e bem-estar, do desenvolvimento das suas habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais e na criação de um clima positivo e participativo. Já as estratégias incidiram, sobretudo, na realização de jogos e brincadeiras, na prática das modalidades desportivas e na fomentação da discussão e da reflexão.

No âmbito do planeamento das aulas, também foram, obviamente, considerados os momentos, tipos e instrumentos de avaliação, os quais também variaram de turma para turma, facilitando a diferenciação dos níveis de aprendizagem e a progressão dos alunos.

Nesta etapa foram, igualmente, definidas as modalidades e formas de avaliação, pensando-se e adaptando-se instrumentos adequados às características e condições das turmas, a diferentes alunos dentro de uma mesma turma, por haver alunos com necessidades educativas especiais, às condições de tempo e de espaço na realização das aulas.

Além do constante apoio da orientadora cooperante no planeamento das aulas, o estudante-estagiário também procedeu à planificação em grupo, cooperando com os colegas do Grupo de EF que ministravam os mesmos níveis de ensino, o que lhe permitiu ouvir conselhos e sugestões, a partilha de experiências positivas e negativas e a consciencialização das estratégias mais funcionais e das metodologias mais eficazes, tendo em conta a vasta experiência de ensino dos outros professores. Estas reuniões de Grupo foram bastante relevantes para a aprendizagem e formação do estudante-estagiário, na medida em que, nas quais, se trataram exclusivamente assuntos relacionados com a disciplina de EF, de modo a antecipar formas de atuação, num clima relacional positivo de interajuda.

A sua participação também foi ativa e pertinente nas primeiras reuniões dos seus conselhos de turma do 5.º C, do 7.º C e do 10.º G, designadas por Reuniões Intercalares, que se realizaram em princípios de outubro e que foram fundamentais no processo de planeamento do ensino-aprendizagem, em que foi feita uma caracterização de cada turma e um balanço inicial das capacidades, do desempenho e das atitudes e valores dos alunos, analisando-se, em Conselho de Turma, alguns casos particulares e definindo-se estratégias de intervenção pedagógica.

A participação do estudante-estagiário contribuiu para o conhecimento geral das turmas, dando o seu parecer sobre as impressões iniciais de cada turma, propondo atividades ajustadas ao seu nível de aprendizagem e sugerindo metodologias e estratégias para promover o seu sucesso. No entanto, o mesmo também escutou, atentamente, os outros professores, tentando retirar das suas palavras, cheias de experiência, aprendizagens e orientações.

Estas reuniões foram assim essenciais para a definição conjunta de regras e procedimentos e de todo o planeamento da ação educativa.

3.2 Ensino

A partir do planeamento foram ministradas as aulas nas turmas de 5.º, 7.º e 10.º anos que, como já foi referido, tiveram por base *as Aprendizagens Essenciais de EF, tendo em conta as áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.

Deste modo, todas as aulas de EF foram lecionadas de acordo com os objetivos curriculares definidos para cada ciclo de ensino, cujos conteúdos promoviam as habilidades motoras básicas, os jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol, futebol, voleibol), ginástica, atletismo, e atividades rítmicas e expressivas. Cada aula foi cuidadosamente ministrada, tendo em conta as necessidades e níveis dos alunos, respeitando os princípios da progressividade, diversidade e segurança. A aquisição de conhecimentos de EF foi sempre complementada com o desenvolvimento do espírito crítico, da criatividade e da autonomia.

As aulas lecionadas compunham-se por 3 momentos, iniciando com uma fase introdutória em que o estudante-estagiário dialogava com os alunos, apresentando os conteúdos e as atividades a desenvolver e realizando-se a fase do aquecimento. Na fase principal, eram realizados os exercícios, previamente pensados, optando-se pela forma de organização mais adequada a cada turma. O estudante-estagiário posicionou-se estrategicamente, controlando e orientando a turma e fazendo uma observação individualizada e adequada das capacidades de cada aluno. Deste modo, conseguia dar-lhes um constante *feedback*, colocando a voz de acordo com o espaço/distância dos alunos e transmitindo-lhes instruções

claras e adequadas à sua idade. Por fim, na fase da conclusão, fomentava-se o diálogo e a partilha, fazendo-se uma retrospectiva e uma avaliação da aula por parte de todos os envolvidos. A gestão das aulas tinha em consideração todas as suas etapas, definindo-se o respetivo tempo para cada uma das suas fases. No entanto, esta não era uma organização estanque, pois, sempre que o estudante-estagiário percebia que a sua prática não estava a ser a mais eficaz, procedia a ajustamentos e a mudanças, esforçando-se sempre por promover aulas produtivas.

Na turma do 5.º C, acompanhado pelo professor titular da turma, o estudante-estagiário estabeleceu uma ponte entre as aprendizagens realizadas pelos alunos no 1.º Ciclo, iniciando as aulas com uma avaliação diagnóstica, realizada nas primeiras semanas de aulas do ano letivo com o objetivo de ter uma noção das competências físicas dos alunos, enquadrá-los nos seus respetivos níveis de desenvolvimento, para depois organizar e planear as aulas consoante essa avaliação e podendo, assim, preparar adequadamente as atividades a desenvolver e valorizar uma aprendizagem mais individualizada e concreta. Tendo em conta os resultados obtidos na avaliação diagnóstica, avançou-se para uma abordagem dos conteúdos, considerados nas três áreas da EF – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.

Deste modo, através das atividades que desenvolveu conseguiu com sucesso recuperar as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, por estes alunos, permitindo-lhes aperfeiçoar e/ou recuperar as competências anteriores, respeitando os princípios da progressão pedagógica, da diferenciação e de segurança e garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo (Aprendizagens Essenciais de EF, 2018).

Nas atividades físicas, as modalidades trabalhadas ao longo do ano letivo foram as dos Jogos Pré-desportivos e dos Jogos Coletivos, como o Basquetebol, o Futebol, o Andebol e o Voleibol, ensinando-se e/ou reforçando-se os conhecimentos dos alunos nas situações de jogo e destacando a ética do jogo e as suas regras. Também foram postas em prática as modalidades da Ginástica no Solo, nos Aparelhos e Rítmica, desenvolvendo nos alunos as destrezas elementares de solo, dos aparelhos e do minitrampolim, através de práticas individuais e/ou de grupo, aplicando critérios de correção técnica e de expressão corporal. No Atletismo, promoveu-se atividades de saltos, corridas e lançamentos, e nas Atividades Rítmicas Expressivas, preparou-se atividades de Dança, desenvolvendo-se sequências de habilidades e, através da elaboração de coreografias individuais e/ou em grupo, a exploração do espaço, os ritmos e a música, promovendo não só as capacidades motoras e de coordenação dos alunos, mas o espírito de grupo e o trabalho de equipa.

Na área da aptidão física, o estudante-estagiário preocupou-se em desenvolver nestes alunos, ainda em idade de transição de crianças para jovens, capacidades motoras, aplicando o programa FITescola, de acordo com a sua idade e sexo, peso e altura. Ao nível dos conhecimentos, os seus objetivos assentaram na verificação das capacidades físicas dos alunos, tais como a resistência, a força, a velocidade, a flexibilidade, a agilidade e a sua coordenação, tendo em conta o seu esforço realizado e a motivação demonstrada nas respetivas atividades. Foi necessário variar os métodos de ensino de forma a diversificar as estratégias, a tornar as aulas mais dinâmicas e motivantes e a alcançar os resultados propostos. Sempre que era necessário transmitir e/ou reforçar os conhecimentos teóricos da EF, como por exemplo as regras dos jogos, o estudante-estagiário recorreu ao ensino tradicional na EF, transmitindo estes conhecimentos aos seus alunos, expondo-lhes as regras e normas desportivas. Uma vez que se tratava de uma turma de 5.º ano, as instruções dadas foram sempre claras, objetivas e adequadas ao seu nível de entendimento.

O ensino tradicional na EF é caracterizado pela transmissão direta do conhecimento pelo professor. Neste formato, os alunos seguem instruções específicas, reproduzindo movimentos e técnicas conforme orientações detalhadas. O foco está na memorização e repetição de exercícios, priorizando a execução

correta das atividades. As aulas costumam seguir um cronograma fixo, no qual os alunos aprimoram habilidades motoras por meio de treinos padronizados e testes objetivos (Anhanguera, 2025).

Na realização dos jogos lúdicos (parte inicial das aulas) como o Jogo do relógio, o Jogo da Apanhada, o Jogo do Mata, entre outros e nos desafios em grupo, através dos quais os alunos criavam estratégias para os ultrapassar, o método de ensino utilizado era o ativo, o qual também foi aplicado na prática das modalidades desportivas, em que os alunos foram desafiados a adaptar regras, organizar equipas e a desenvolver novas formas de jogar, promovendo a sua criatividade, autonomia e responsabilidade.

O ensino ativo coloca o aluno no centro do aprendizado, estimulando sua autonomia e participação nas atividades. Ao invés de apenas seguir instruções, os estudantes são incentivados a explorar, experimentar e tomar decisões, tornando o aprendizado mais dinâmico e interativo. O professor assume o papel de mediador, orientando e incentivando a construção do conhecimento por meio da prática (Anhanguera, 2025).

Houve a necessidade de, por vezes, se alterar a metodologia de ensino prevista para a aula porque os alunos estavam mais agitados e então era difícil realizar atividades a pares ou em grupo. No entanto se, pela sua idade e imaturidade, houve esta necessidade de o estudante-estagiário centrar a aula em si, orientando e coordenando os alunos na realização das atividades e impondo a sua figura como um exemplo de decisão e respeito, este não deixou de, especialmente, implementar metodologias também centradas nos alunos, promovendo a sua autonomia, a responsabilidade e o trabalho em grupo.

As estratégias de avaliação foram contínuas, variadas e adequadas à sua faixa etária, baseadas na observação direta, nos registos de desempenho, nos trabalhos práticos e testes individuais. Tratando-se de uma turma de 5.º ano, notou que houve pontos positivos e desafios a ultrapassar com estes alunos. Alguns ainda revelavam uma grande imaturidade, agitação e falta de foco nas atividades, demonstravam alguma resistência à prática de algumas modalidades, observando-se uma clara diferença entre a preferência dos rapazes por futebol e voleibol, enquanto as raparigas pela ginástica e dança e as aulas de EF eram, frequentemente, vistas como apenas como brincadeira e diversão, sem haver uma consciência clara da importância da disciplina no seu desenvolvimento global. No entanto, por outro lado, quando motivados, os alunos desta faixa etária podem ser bastante ativos, dedicados, aderindo entusiasticamente às atividades e revelando uma boa prestação na disciplina de EF. As situações de indisciplina prendiam-se, sobretudo, com a sua agitação, pois não se registaram situações de desacatos ou de desafio ao professor, sendo a grande estratégia ocupá-los com as mais variadas funções e atividades. Controlou, ainda, através de grelhas de registo a assiduidade e a pontualidade destes alunos a fim de identificar casos de irresponsabilidade e falta de acompanhamento parental, uma vez que estes alunos, pela sua idade ainda revelam alguma falta de autonomia, dependendo muito dos seus progenitores.

Na turma do 7.º C, acompanhado pela orientadora-cooperante, Inês Reis, professora titular da turma, realizou uma avaliação diagnóstica das competências físicas dos alunos à chegada ao 3.º Ciclo. Com os resultados obtidos, programou as atividades a desenvolver assim como as respetivas metodologias e estratégias de ensino com vista ao sucesso dos alunos. A partir daí, nas atividades físicas, foram praticados os Jogos desportivos coletivos, o Basquetebol, o Futebol, o Andebol e o Voleibol. Sendo estes alunos um pouco mais velhos, o nível de exigência e de qualidade da prática destas modalidades foi maior, requerendo a correção nas ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme cada fase de jogo, e avaliando a aplicação e cumprimento das regras de jogo, em cada posição assumida por cada aluno. Nas atividades da Ginástica no Solo e nos Aparelhos, também houve a necessidade de exigir uma maior destreza na acrobacia, nos saltos, no solo e nos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo. Foram então aplicados os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e preparados os

esquemas de acordo com esses critérios. O facto de a escola possuir boas condições de espaço e os equipamentos adequados, como minitrampolim, trampolim, colchões, entre outros, foi uma mais-valia na implementação das atividades e, consequentemente no desempenho dos alunos nas várias modalidades e, sobretudo, nas modalidades específicas da Ginástica. No Atletismo, foram planificadas atividades de saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências regulamentares. Já nas atividades rítmicas e expressivas, foram implementadas as Danças, criando-se coreografias individuais e/ou em grupo, valorizando-se a expressividade e a criatividade aliadas à coordenação motora. As danças propostas, no âmbito da aeróbica, foram ao encontro dos ritmos de preferência dos alunos e da sua faixa etária.

No domínio da Aptidão Física, teve sempre em consideração o desenvolvimento de capacidades motoras como a aptidão muscular e a aptidão aeróbia, aplicando na turma testes de Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. O professor de EF desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos de vida saudáveis, desta forma a plataforma *FITescola*® foi criada para proporcionar ao professor de EF ferramentas que o vão auxiliar na transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável (Ministério da Educação, 2021). Houve um reconhecimento da importância do FITescola que é uma ferramenta fulcral no contexto das aulas de EF, pois permitiu ao estudante-estagiário avaliar, monitorizar e promover a aptidão física destes jovens, de forma pedagógica, contribuindo, deste modo, para a sua saúde, bem-estar e boa forma. Muitos alunos passaram a valorizar mais os hábitos de vida saudáveis, o que faz com que haja, assim, uma diminuição do seu sedentarismo e obesidade, tal como se pode verificar no Anexo 1.

Ao nível dos conhecimentos, pretendeu sempre incutir nos alunos a relação estreita entre aptidão física e saúde, levando-os a identificar os benefícios do exercício físico para a mesma. Da mesma forma, reforçou a importância da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. O estudante-estagiário optou sempre por implementar metodologias dinâmicas e motivadoras, e nesta turma, por já ser do 3.º ciclo, promoveu uma metodologia mais ativa com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de tomada de decisão, a responsabilidade e a capacidade de trabalhar em grupo nos alunos. No entanto, à semelhança da turma do 5.º ano, houve matérias em que o foco esteve na memorização e repetição de exercícios, priorizando a execução correta das atividades. Também em determinadas situações, especialmente de indisciplina, exigiram um método mais tradicional, enfatizando o papel do professor na imposição da disciplina e da organização na aula.

As estratégias de avaliação foram contínuas, variadas e adequadas à sua faixa etária, baseadas na observação direta, nos registos de desempenho, nos trabalhos práticos e teóricos, individuais e/ou de grupo e testes individuais. Também teve sempre em consideração a assiduidade e a pontualidade dos alunos, pois estas informações são fundamentais não só para se verificar o cumprimento das regras, a responsabilidade e o interesse demonstrado pela disciplina, mas também para se identificar casos de alunos que são negligenciados pelos pais ou se encontram em fuga à escolaridade. Para tal, foram usadas grelhas de registo, como se pode ver na Figura 13.

Figura 13 - Grelha de registo da assiduidade e pontualidade da turma 7.º C



Agrupamento de Escolas
Dr. Francisco Fernandes Lopes | Odivelas

Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio



REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Ano Letivo: 2024-2025

Planeamento da Turma

Ano/Turma: ____7C____

N.º		Nome		2.º PERÍODO																											
				Datas/Aulas																											
				Janeiro								Fevereiro								Março								Abril			
		6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14			
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															

Legenda:
P - PRESENTE
F - FALTA
FM - FALTA DE MATERIAL
FP - FALTA DE PONTUALIDADE

Sendo esta uma turma de 7.º ano, já no início do 3.º Ciclo do Ensino Básico, houve diferenças face à turma de 5.º ano, mas também ainda se mantém algumas semelhanças, como a imaturidade de alguns alunos, a dispersão na atenção e na concentração na prática de algumas modalidades. Porém, estes alunos já apresentam uma noção mais perfeita da importância da disciplina de EF para o seu desenvolvimento físico e cognitivo e o impacto da sua prática na sua saúde. Nas situações de indisciplina, a estratégia foi sempre o diálogo e o bom-senso, fazendo ver aos alunos que alguns comportamentos eram desnecessários, incorretos e prejudiciais para a sua aprendizagem. Como prevenção da indisciplina, as estratégias adotadas eram ocupar sempre os alunos, nem que fosse com atividades diferentes, para que não tivessem tempo de se ocuparem com comportamentos menos adequados, fazer os grupos, colocando os alunos mais agitados com os mais tranquilos, atribuindo funções de responsabilidade àqueles que mais se dispersavam, não lhes dando tempo para outras ações e atitudes e envolvendo-os nas atividades. Perante a após as situações de indisciplina, o diálogo era a ferramenta mais utilizada para que os alunos percebessem que não tinham agido corretamente. Se fosse necessário, o aluno sairia da aula como forma de repreensão pelo seu comportamento.

Na turma do 10.º G, acompanhado pela professora Marisa Martins, professora titular da turma, o estudante-estagiário deu início à sua prática docente com uma avaliação Diagnóstica, através da qual fez uma revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 3.º Ciclo do Ensino Básico, de forma a enquadrar os alunos nos vários patamares de aprendizagem, de forma a desenvolver uma prática mais individualizada, permitindo aos alunos avançarem em determinadas matérias ou recuperarem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Tratando-se de um ano que inicia o Ensino Secundário, considerou importante perceber quais as principais dificuldades dos alunos na disciplina de EF para que estas fossem rapidamente superadas a fim de estes terem sucesso. A partir daí foi possível, nos planos de aula, planificar as atividades e definir as estratégias e metodologias mais adequadas ao grupo-turma.

Nas atividades físicas, nomeadamente, nos Jogos Desportivos Coletivos, como Basquetebol, Futebol,

Andebol e Voleibol, investiu em atividades que consolidassem as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e garantissem um conhecimento das regras das respetivas modalidades. Na Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), promoveu atividades de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Em relação às Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), trabalhou as coreografias individuais e/ou em grupo, exigindo expressividade e criatividade aliadas à respetiva técnica. No Atletismo, organizou atividades de saltos e corridas, de forma que os alunos atingissem os objetivos propostos em termos de técnica e conhecimento.

O facto de a Escola Secundária Dr. Francisco Fernandes Lopes conter muitas turmas cria constrangimentos em termos de utilização dos espaços exteriores (campos) e interiores (pavilhões), sendo que numa semana as aulas de EF desta turma eram realizadas ao ar livre, nos campos, e na semana seguinte eram no espaço interior, ou seja, num dos pavilhões e isso fazia com que as atividades a desenvolver fossem as adequadas aos espaços, havendo sempre necessidade de reajustes e readaptações quer em termos de atividades, quer em termos de metodologias e estratégias.

Nesta turma a metodologia privilegiada foi a ativa e com recurso a plataformas digitais, dando mais protagonismo aos alunos e estimulando a sua aprendizagem de forma mais envolvente. Os benefícios desse modelo são o maior desenvolvimento do pensamento crítico e aprendizado baseado na experiência. Porém, este formato exige colaboração e iniciativa dos alunos, o que pode ser um desafio para aqueles que estão acostumados com instruções diretas e pouca participação ativa (Anhanguera, 2025). E a verdade é que alguns alunos ainda se mostraram muito passivos e à espera de que o estudante-estagiário os orientasse nas suas tarefas. Muitas vezes, o método ativo foi substituído pelo tradicional por conta destes alunos. Contudo, o que se pretendeu foi que estes jovens, estudantes no nível secundário, ganhem cada vez mais autonomia e sejam ativos e decididos na forma como adquirem as suas aprendizagens, sendo o professor apenas um mediador neste processo. Nesta turma de 10.º ano, já houve a utilização de recursos digitais para tornar as aulas mais interativas. Em relação a certas matérias, foram realizados *Kahoot* e *Quizzes* para validar e aumentar os conhecimentos relacionados com a prática das modalidades desportivas, dos jogos coletivos e individuais e das atividades de ginásio com o objetivo de diversificar o ensino, tornando-o mais dinâmico. O professor integra essas ferramentas ao planeamento, ampliando as possibilidades de ensino. Algumas tecnologias usadas são aplicativos de monitoramento físico, que registam o desempenho dos alunos, e a gamificação, que transforma exercícios em desafios (Anhanguera, 2025).

À semelhança dos outros níveis de ensino, também no Ensino Secundário os alunos tiveram de desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, aplicando-lhes igualmente o programa FITescola, para a sua idade e sexo.

Por fim e não menos importante, promoveu nos alunos os conhecimentos e a noção da relação entre a Aptidão Física e Saúde, demonstrando-lhes os fatores associados a um estilo de vida saudável, como o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Tentou sempre que eles percebessem a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade como elo entre povos e culturas e a contribuição desta disciplina não só para o seu desenvolvimento individual em termos físicos e psicológicos, mas também para a evolução coletiva e da sociedade. Neste caso, procedeu ao registo da assiduidade e da pontualidade, usando uma tabela de controlo, como a apresentada anteriormente. Estes alunos estão em plena fase da adolescência e chegados agora ao ensino secundário, numa escola diferente, não são tão controlados pelos pais e as novas amizade e relações interpessoais fazem com que, por vezes, haja algum desleixo face às aulas, sendo fundamental haver um controlo da sua assiduidade e pontualidade de forma a se antecipar problemas de desmotivação, fuga à escola e abandono escolar.

Também as situações de indisciplina assumem outra dimensão, mas antecipadas e devidamente

controladas são igualmente de fácil resolução. É necessário que os alunos tenham, desde o primeiro dia de aulas de EF, os limites bem estabelecidos e saibam respeitar as ordens do professor. Um aspeto fundamental é ser-se coerente entre o que se diz e o que se faz. Se o aluno não pode usar o telemóvel na aula e fá-lo descaradamente sem se importar com as chamadas de atenção do professor, então este deve ordenar a saída do aluno da aula e ser bastante determinado nesta sua atitude para que os alunos percebam que os seus atos terão consequências. Um professor que só ameaça e não cumpre acaba por ser desacreditado pelos alunos. Mais uma vez, o diálogo deve ser a primeira linha de ação no combate à indisciplina e, na maioria das vezes, acaba por ser a grande solução no controlo de comportamentos desadequados, pois afinal muitos alunos simplesmente o que pretendem é chamar a atenção do professor.

Nas 3 turmas houve alunos com Medidas Pedagógicas Seletivas e Adicionais e, então, em estreita colaboração com os respetivos Conselhos de Turma, Diretores de Turma, docentes da Educação Especial e de EF, titulares das turmas, houve o cuidado de se criar atividades adequadas às suas dificuldades, motoras ou cognitivas, adaptar estratégias e reformular metodologias, tendo sempre em vista a sua plena inclusão na turma, a equidade nas possibilidades pedagógicas e o seu sucesso educativo. De acordo com a *Carta Internacional de Educação Física, da Atividade Física e do Desporto* da UNESCO (2015), os recursos, a autoridade e a responsabilidade da educação física, da atividade física e do desporto devem ser alocados sem qualquer tipo de discriminação, seja ela com base em sexo, idade, deficiência ou qualquer outra, a fim de superar a exclusão de grupos veneráveis ou marginalizados. Reconhecendo que a diversidade cultural da EF, da atividade física e do desporto pertence ao património imaterial da humanidade e inclui o jogo físico, a recreação, a dança assim como os desportos e jogos organizados, informais, competitivos, tradicionais e indígenas.

Concretamente, no caso do aluno com autismo, este exigiu uma atenção especial da parte do estudante-estagiário relativamente ao nível da comunicação, pois dava-lhe as instruções da forma mais clara e direta possível. Foram adaptadas atividades com regras claras e previsíveis, como jogos por grupos e com orientações muito direcionadas, desenvolvendo a sua noção de tempo e espaço e existiu uma seleção criteriosa de modalidades para saber com as quais este aluno se identificava mais e se encaixava com mais tranquilidade, apostando muito no diálogo e na comunicação visual, recorrendo a cartões com instruções e, quando este se recusava a realizar as tarefas propostas, tranquilizava-o e incentivava-o, proporcionando-lhe um ambiente de aula previsível e estruturado. Tentou sempre consciencializá-lo da importância destas atividades para o seu desenvolvimento motor, corporal e intelectual. Era muito importante para este aluno haver, nas aulas de EF, organização, rotina e confiança na figura do professor e, por isso, o estudante-estagiário investiu na construção de laços de confiança com o mesmo, fomentando a sua inclusão no grupo.

Já para o aluno com défice de atenção, houve uma aposta em instruções simples, mais breves e claras, o uso de objetos e cores chamativas e a prática de atividades por etapas que exigiam a sua concentração e o foco em curtos espaços de tempo. Ensinar e estimular brincadeiras simples no dia a dia das crianças com TDAH é uma das melhores formas de ajudá-las a desenvolver habilidades essenciais de atenção, concentração, comunicação e controle emocional. O mais importante é respeitar o ritmo de cada criança, oferecendo um ambiente seguro, acolhedor e repleto de estímulos positivos para o seu desenvolvimento integral (Brites, 2025).

Em relação ao aluno paraplégico, teve de se promover os desportos adaptados, como a prática de

basquetebol em cadeira de rodas, os exercícios de força e resistência de membros superiores, as atividades de coordenação com bolas, arcos e alvos e jogos, através dos quais o aluno pudesse apenas lançar, acertar, empilhar, entre outras. A prática das modalidades desportivas também foi adaptada, com a utilização de bolas mais leves ou alvos maiores, circuitos motores simples, atividades rítmicas mais básicas ao nível da expressão corporal, jogos de percurso com obstáculos adaptados, entre outras.

No AEFFL, existe a modalidade de Boccia e, como tal, este Agrupamento reveste-se de um carácter bastante inclusivo relativamente à deficiência, contendo equipamentos adaptados e adequados às várias limitações dos alunos. Deste modo, há vários equipamentos, como bolas de espuma, bancos, rampas, arcos grandes, entre outros que podem ser utilizados pelos alunos nas aulas de EF.

No entanto, há ainda muito fazer na área das necessidades educativas especiais, pois seria fulcral o apoio de um docente permanente, especializado em Atividade Física Adaptada nas aulas de EF, de forma a poder ajudar o professor de EF a desenvolver estratégias, métodos e técnicas mais eficazes para as aprendizagens dos alunos. Este apoio especializado é inexistente nas escolas, assim como os recursos/materiais específicos às necessidades educativas especiais dos alunos, o que dificulta de uma forma gravosa o desenvolvimento das aprendizagens, assim como a própria inclusão nas aulas de EF (Picoto, 2013).

Houve, por vezes, situações em que, devido a acidentes ou problemas de saúde, alguns alunos, como o caso de raparigas que não conseguiam fazer os exercícios mais exigentes em termos físicos quando se encontravam com a menstruação, que estiveram temporariamente dispensados da prática física. Para estes casos, desenvolveram-se estratégias de acompanhamento das aulas, com a proposta de atividades diferenciadas para a recuperação de conteúdos, como trabalhos escritos, apresentações orais, fichas de apoio e reflexões sobre os temas abordados nas aulas. Deste modo, estes alunos continuaram a participar ativamente na sua aprendizagem da disciplina de EF, valorizando-se o seu contributo mesmo em situação de limitação física. O grande objetivo foi sempre adaptar as atividades ao perfil dos alunos, promovendo-se tarefas que fossem ao encontro das suas expectativas pessoais e formativas e adequadas ao seu ritmo de aprendizagem e à individualidade de cada um, fomentando a sua motivação pela disciplina. A valorização e a inclusão de todos, independentemente das suas aptidões, características e situações foi essencial.

Ao longo do ano letivo, mediante a avaliação formativa que se ia fazendo dos alunos das 3 turmas, foram definidas algumas estratégias pedagógicas que foram sempre de, em primeiro lugar, conhecer as capacidades e limitações individuais de cada aluno e depois adaptar os critérios de da disciplina ao seu progresso pessoal, permitindo que cada aluno participasse dentro das suas possibilidades, reforçando as suas conquistas e promovendo a sua autoestima, pois nem todos os alunos possuem as mesmas condições físicas ou habilidades motoras.

A disciplina de EF assume um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos para a aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar atividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de EF. A EF é fundamental para estimular o desenvolvimento das crianças em diversos aspetos, nomeadamente cognitivo, socio-afetivo, moral e motor. Tem como objetivo auxiliar o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente, contribuindo para a formação das crianças, de uma forma geral, sobretudo ao nível da saúde, promovendo iguais competências úteis na vida em sociedade. Um dos desafios da EF é educar os alunos para que venham a ser adultos com hábitos de prática de atividade física regular, sem nunca esquecer de proporcionar a alegria e o prazer através do movimento (Picoto, 2013).

Em termos de metodologias, foi igualmente necessário promover a inclusão destes alunos, dando-lhes

tempo e espaço para realizarem as atividades, apostando-se no trabalho cooperativo, através da atribuição de tarefas a pares ou em grupo e da ajuda entre os alunos e o envolvimento de todos nas decisões das atividades, incentivando os alunos a aceitar e a incluir todos. Existiu uma aposta numa metodologia ativa em que se promovia a autonomia dos alunos, estimulando a sua criatividade, o seu pensamento crítico e a sua tomada de decisão.

Assim, ainda de acordo com Picoto (2014) foram tidos em conta alguns aspetos, na escolha de uma atividade física:

- deve ser de carácter lúdico e recreativo, de forma a motivar o aluno;
- o esforço na atividade deve ser contínuo e de baixa intensidade;
- devem variar-se os locais e as condições da prática das atividades físicas;
- as atividades devem envolver exercícios de perícia e de manipulação de objetos, de deslocamentos e equilíbrios, jogos, de modo a elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.
- devem ainda realizar-se atividades individuais e de grupo, de forma a privilegiar o convívio com os colegas e a socialização.

Lara (2017) reforça que a EF inclusiva deve ter como eixo o aluno, para que se desenvolvam competências e condições igualitárias, buscando, portanto, estratégias para dirimir a exclusão ou segregação. É por meio das atividades de EF que os alunos podem ampliar esses contatos interpessoais, já que as atividades físicas propiciam o ensino de limites e superação, além de dar uma visão de competitividade e, também, a ter contatos físicos que são propostos pelas dinâmicas das práticas educativas que valorizem a diversidade e o respeito entre os alunos.

Assim, uma vida mais ativa ajuda na descoberta de potencialidades, aumenta a autonomia para realização das atividades diárias, melhora o humor, reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão, auxilia na reabilitação e na ampliação do ciclo de amizades. E quando a atividade física é realizada em grupo, melhora as habilidades de socialização, ajudando na inclusão social, na criação e no fortalecimento de laços sociais e vínculos. É importante lembrar ainda que o contato com outras pessoas que vivenciam a mesma condição é um ótimo estímulo para a saúde mental dos indivíduos, fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo e possibilitando compartilhar perspectivas que podem auxiliar no desenvolvimento da resiliência frente às situações vivenciadas no cotidiano (Ministério da Saúde, 2021).

A par da lecionação, o estudante-estagiário também procedeu à observação de aulas nas turmas do 6.º C, 9.º C e 12.º B, o que lhe permitiu adquirir uma visão mais alargada dos diferentes estádios de desenvolvimento e aprendizagem dos alunos ao longo da escolaridade obrigatória. Estes momentos levaram o estudante-estagiário a adquirir uma visão completa do percurso físico dos alunos e de como preparar, organizar e adaptar atividades, metodologias e estratégias às suas características físicas, cognitivas e emocionais de forma que no final dos seus estudos, estes sejam completamente autónomos e estejam devidamente preparados e sensibilizados para a importância da EF nas suas vidas.

A observação é um dos momentos de grande significado para a formação que ocorre durante o estágio supervisionado, não é o momento para definir erros ou acertos, mas sim de compreender a dinâmica que se instala em contextos escolares reconhecendo que cada uma das instituições de ensino possuem peculiaridade que demandam atenção específica (Mendes, 2012). Nestas aulas, foram observados aspetos como a comunicação, a organização e método de lecionação, o posicionamento do professor, o seu *feedback*, o clima de aula, a gestão do tempo, entre outros, preenchendo-se as respetivas fichas de observação.

Na observação de aulas da turma do 6.º C, o estudante-estagiário verificou que as atividades desenvolvidas pelo professor titular permitiam dar continuidade à matéria trabalhada no 5.º ano, imprimindo um pouco

mais de exigência e, por consequência, de progresso, antecipando já uma preparação destes alunos para o 3.º Ciclo do Ensino Básico. Uma das características que mais se destacou na pedagogia do professor titular da turma, servindo de inspiração ao estudante-estagiário, foi a da adaptação, pois ele conseguiu, mediante vários cenários pedagógicos, adaptar estratégias e metodologias que levassem ao sucesso da turma na disciplina de EF. Foram feitas observações de aulas nesta turma em novembro de 2024 e em março e maio de 2025, de forma a contemplar os 3 períodos.

Na observação de aulas da turma do 9.º C, o estudante-estagiário teve a possibilidade de confirmar que o nível de desempenho dos alunos era muito maior e já com diferenças em termos físicos e de conhecimentos face à turma de 7.º ano, por estes serem alunos em final de ciclo e por se estarem a preparar para o Ensino Secundário, mostrando alguns deles gosto e perfil para seguir o Curso Profissional de Desporto. Uma das características que mais se destacou na pedagogia da professora titular da turma foi a segurança com que implementava os conteúdos, através da prática criteriosa de atividades, e na forma como geria o comportamento da turma, sanando de imediato quaisquer conflitos que surgissem. Foi igualmente feita uma observação de aulas nesta turma em novembro de 2024 e em março e maio de 2025. Os métodos de ensino tradicional e ativo coexistiram harmoniosamente nestas duas turmas, de 6.º e 9.º anos, em que os seus professores de EF tiveram sempre a sensibilidade e a capacidade de ajustar o respetivo método no momento certo da aula, ora incidindo mais na exposição de conhecimentos, ora fomentando a aprendizagem através da descoberta e da participação ativa e decisiva dos alunos.

Na observação de aulas da turma do 12.º B, da professora titular Elisabete Sousa, o estudante-estagiário verificou as aprendizagens feitas por estes alunos em término do Ensino Secundário e teve a oportunidade de comparar o seu desempenho com os do 10.º ano, analisando os progressos e a evolução destes alunos que estão no último patamar do seu percurso educativo. Efetivamente há diferenças não só na prática das modalidades, na destreza de movimentos, no conhecimento das modalidades e seus regulamentos, mas também na postura e na presença em aula destes alunos. Em termos de comportamento, já revelam uma maior tranquilidade, aceitação e interiorização das regras, revelam motivação na prática das atividades e revelam um maior espírito de equipa. Rapazes e raparigas estão praticamente no mesmo patamar de desempenho e alguns deles até mostram interesse em prosseguir estudos, a nível superior, na área do Desporto. Uma das coisas que mais se destacou nestas aulas foi a autonomia dos alunos, sendo que a professora titular os preparou para serem eles os próprios atores da sua prática física. Nesta turma foi implementado claramente o método ativo, em que os alunos eram os protagonistas das aulas, pois a professora apenas vigiava e orientava as atividades, mas eram os alunos que geriam a seleção dos materiais, a constituição de grupos, o tempo da prática das modalidades e eles próprios se avaliavam e avaliavam os resultados obtidos. Esta forma de lecionar, baseada essencialmente no método ativo, foi bastante inspiradora e importante para a aprendizagem docente do estudante-estagiário que conseguiu experienciar aulas completamente centradas nos alunos. Nesta turma foram também observadas aulas em cada um dos 3 períodos.

A etapa da observação como elemento de aprendizagem, por entender que ela possui caráter de desconstrução e construção. Por meio da observação orientada torna-se possível a desconstrução do olhar de estudante que cursou durante a sua formação na educação básica até o momento, para construção do olhar/ conhecimento da/para docência (Mendes, 2012).

3.3 Avaliação

Se o planeamento e o ensino são importantes no processo de aprendizagem, o mesmo acontece com a avaliação, pois a tarefa de avaliar assume um papel preponderante na prática docente. Deste modo, torna-se importante avaliar os processos, para saber se estamos a cumprir os objetivos a que nos propomos; a avaliação não deve ser deixada ao acaso, sob pena de não conseguirmos identificar se obtemos os resultados, inicialmente, pretendidos. Rapidamente, constatamos que o processo de avaliação é um processo complexo e contínuo e que as diferentes etapas (avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa) devem ser, cuidadosamente, realizadas para que se possam obter indicadores que revelem as evidências da aprendizagem. Pretende-se que a classificação seja objetiva e imparcial, isenta de ruído emocional e que dê sentido ao processo de ensino aprendizagem. Repensando a importância de avaliar, não só a aprendizagem dos nossos alunos, mas também a da prática docente e o próprio processo de ensino. Com o uso dos mecanismos e instrumentos, poderemos comprovar o sucesso dos nossos alunos, as suas competências e os objetivos pretendidos, permitindo colocar o foco da nossa atenção nas aprendizagens imprescindíveis ao referido sucesso. Além disso, mediante o conhecimento, a prática e a valorização da atividade física como forma de manter a saúde, como meio de relação social, contribui para o desenvolvimento das competências e o conhecimento e interação com o mundo físico (Santos, 2020).

Neste sentido, durante a PES, houve vários momentos de avaliação para cada turma, tais como a avaliação diagnóstica ou inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica foi aplicada para todas as 3 turmas, logo no início do ano letivo, nas primeiras semanas de aulas da disciplina de EF, com a finalidade não de quantificar, mas de identificar quais são as competências físicas e motoras dos alunos e adquirir uma noção dos seus pontos fortes e os aspetos que estes têm a melhorar, enquadrando-os em níveis de desenvolvimento, para depois se conseguir organizar e planear as aulas consoante essa avaliação. A avaliação diagnóstica é uma ação importante no planeamento do processo de ensino aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino (Santos, 2020). Esta avaliação permitiu compreender o ponto de partida dos alunos, os seus conhecimentos, capacidades e competências e, a partir disso, planear as atividades e definir objetivos no âmbito das *Aprendizagens Essenciais* e de acordo com o *Perfil do Aluno*. Assim, através de observação direta do seu desempenho em desportos coletivos e individuais foi feita uma avaliação inicial de cada turma, apresentada nas Reuniões Intercalares aos respetivos Conselhos de Turma.

Nestes contextos o treino da observação do movimento desportivo é utilizado como suporte à formação do docente, permitindo-lhe uma melhor adequação e qualidade do *feedback* pedagógico a fornecer ao aluno, já que este momento de prescrição depende da qualidade da observação realizada pelo professor. Para além dos fatores mencionados possibilita, igualmente, a constituição e adequação dos grupos de nível de proficiência da turma, bem como, a análise do rendimento e evolução dos alunos proveniente das atividades prescritas, permitindo a regulação do processo de ensino (Santos, 2020).

A partir da avaliação diagnóstica, a avaliação formativa foi uma ferramenta essencial para o estudante-estagiário orientar o ensino-aprendizagem, pois permitiu-lhe recolher dados contínuos sobre o progresso dos alunos e ajustar metodologias e estratégias. Este tipo de avaliação foi feito diariamente, em todas as aulas, e permitiu-lhe fornecer um *feedback* contínuo aos alunos sobre as suas aprendizagens, pontos fortes e áreas a melhorar e ao professor ajustar metodologias, conteúdos e ritmos ao longo de todo o processo. Além disso, é a avaliação que também possibilita a transmissão de dados ao Diretor de Turma e ao Conselho de Turma dos problemas comuns, das necessidades de apoios e da implementação de adaptações curriculares nas turmas. Esta avaliação permitiu a chegada de informação até os Encarregados de Educação sobre progressão ou dificuldades dos seus educandos, sugerindo estratégias de apoio em casa. A avaliação

formativa pode ter um papel fundamental na melhoria das aprendizagens de todos os alunos. A sua utilização sistemática deve permitir que os alunos conheçam bem: a) o que têm de aprender no final de um dado período; b) a situação em que se encontram quanto às aprendizagens que têm de desenvolver; e c) os esforços que têm de fazer para aprenderem o que está previsto e descrito nos documentos curriculares. Para tal, a comunicação entre professores e alunos é fundamental, pois é através dela que os alunos podem receber orientações que os ajudam a aprender. Nestas condições, o *feedback*, (...), é um processo essencial que tem de fazer parte intrínseca do processo de avaliação formativa. É através da distribuição criteriosa, inteligente e sistemática de *feedback* que os professores podem ter um papel decisivo nos processos de aprendizagem dos seus alunos (Ministério da Educação, 2021).

Deste modo, ao longo da PES, houve uma consciencialização do estudante-estagiário de que era necessário estar constantemente atento aos aspetos motores, cognitivos, afetivos e sociais dos alunos para aferir objetivamente a sua avaliação, através da qual, mais do que medir o desempenho físico e motor dos alunos, devia igualmente valorizar o seu desenvolvimento integral, respeitando as suas limitações, potencialidades e progressos ao longo dos vários meses de aulas. Esta avaliação formativa, a qual foi feita durante todo o ano letivo, exigiu um acompanhamento dos alunos e uma avaliação contínua que conta com os critérios pedagógicos estabelecidos, a presença na aula, a pontualidade, o comportamento, a atitude e o empenho dos alunos nos exercícios e a sua relação com os colegas e o professor. Esta avaliação talvez fosse a mais importante porque permitiu ao estudante-estagiário avaliar os progressos dos alunos, adequando as atividades, reformulando as estratégias e implementando novas metodologias de acordo com os resultados que foi observando. No fundo, é esta a avaliação que permite obter uma visão individual de cada aluno e assim prepará-lo para o sucesso na disciplina de EF.

Como instrumentos que auxiliassem na avaliação, houve o recurso a mapas de registo da assiduidade, grelhas de observação e registo do desempenho e comportamento dos alunos, como forma de os avaliar continuamente.

Enquanto a avaliação formativa foi, sobretudo, qualitativa, e pretendeu apreciar a evolução dos alunos na sua prática física, a avaliação sumativa foi representada por uma classificação, assumindo um carácter, sobretudo, quantitativo e sendo utilizada para verificar o grau de alcance dos objetivos de aprendizagem no final de um período ou ano escolar. O propósito do estudante-estagiário foi classificar, através de um nível, numa escala de 1 a 5, no nível básico, e de 0 a 20, no ensino secundário, o que o aluno aprendeu e alcançou em termos de objetivos da sua aprendizagem. Para aferir tal avaliação, foram aplicados testes, questões de desenvolvimento e, claro, atividades práticas das diferentes modalidades para se obter os resultados a fim de, através dos vários indicadores claros de desempenho, se chegar a uma classificação justa, ponderada e justificada. No departamento de EF foi estabelecido uma tabela com as percentagens para a avaliação de cada área, ou seja: a área das Atividades vale 70% da avaliação final, a da Condição Física 20% e os últimos 10% vão para a área dos Conhecimentos.

Tendo em conta os critérios de avaliação definidos, foram realizadas, em cada turma, atividades que incluíssem as modalidades e os conteúdos abordados durante cada período letivo. Foi feita então uma avaliação com uma situação de jogo para os Desportos Coletivos e uma prova individual para as outras modalidades, dependendo sempre de cada modalidade.

Na área da condição física, os professores titulares das turmas do 5.º C, 7.º C e 10.º G, em conjunto com o estudante-estagiário, avaliaram com base no teste do FITescola que, através da sua bateria de testes, permitiu avaliar cada aluno, atribuindo-lhe um determinado valor em termos da sua condição física, durante cada período. Em todas as turmas realizaram-se os testes do FITescola durante o 1.º e o 3.º

períodos letivos, tendo o primeiro teste o objetivo de mostrar aos alunos a sua condição física e quais são os aspetos que estes deviam trabalhar para ganhar mais resistência e força para, no final, com o segundo teste, já terem uma condição física melhorada e, de acordo com os resultados pretendidos, alcançarem uma melhor classificação. Assim, obteve-se o resultado que vai valer os 20% da avaliação final.

Por fim, os últimos 10% foram distribuídos por testes, questões diretas ou de desenvolvimento ou trabalhos para avaliar os conhecimentos dos alunos. Sempre que se justificou, houve reajustes na avaliação das atividades, incluindo os vários momentos e os diversos instrumentos de avaliação e de recuperação, para a atribuição de uma classificação que fosse justa e adequada a cada nível de desempenho.

Se a avaliação teve como finalidade criar com os alunos momentos de reflexão sobre as suas capacidades motoras e físicas, incentivando-os a alcançarem sempre melhores resultados e a tomarem consciência também da importância da sua saúde e bem-estar, os momentos de autoavaliação foram cruciais para a reflexão sobre o seu desempenho e a sua consciencialização para os domínios em que tinham necessidade de melhorar.

A avaliação sumativa formalizou-se nas Reuniões de Avaliação, realizadas no final de cada um dos períodos escolares, nas quais se fez o balanço do aproveitamento, do comportamento e da assiduidade dos alunos, atribuindo-se-lhes as classificações nas várias disciplinas, inclusive na disciplina de EF. Particularizando a avaliação sumativa feita nas 3 turmas, na turma do 5.º ano, no 1.º período, como foi anteriormente referido, a avaliação foi feita com base na avaliação diagnóstica e foram avaliados os conteúdos abordados ao longo desse período, aferindo-se um nível de avaliação para cada aluno. No 2.º período, o método de avaliação mais valorizado foi o de observação de aulas para apurar aquilo que os alunos conseguiam desenvolver em termos de EF, nomeadamente nos desportos coletivos e nos individuais, tendo em conta o seu ano de escolaridade e a sua faixa etária. No último período, a avaliação desta turma foi a mesma, com base nas notas dos últimos períodos, fazendo-se uma avaliação geral dos alunos em termos da sua evolução na disciplina. Uma vez que estes ainda não tinham muita autonomia para os momentos de avaliação formal, então o método mais adequado foi avaliá-los na sua prática, em geral, valorizando o seu empenho e atitude em aula.

As avaliações desta turma foram sempre positivas e, neste último período, as notas aumentaram de 4 para 5 e de 3 para 4, revelando que a evolução dos alunos foi positiva e significativa para esta subida de níveis. No entanto, esta turma precisa de evoluir ao nível de comportamento e da maturidade para conseguir realizar certos exercícios mais avançados. Na turma do 7.º ano, por serem alunos com mais idade e mais amadurecidos em termos físicos e comportamentais, o estudante-estagiário e a sua orientadora cooperante avaliaram-nos, em termos sumativos, no 1.º período, através de um teste de escolha múltipla sobre os conteúdos abordados em aula (Anexo 2). As suas avaliações até foram positivas, sem níveis negativos, com bons resultados no teste aplicado, havendo 2 notas de excelência e o resto da turma com avaliação positiva também. Nas modalidades coletivas o balanço foi igualmente positivo, só na ginástica e no FITescola é que metade da turma teve uma avaliação positiva e a outra metade negativa, mas a avaliação final foi positiva para todos, como se pode verificar no Anexo 3.

No 2.º período, a opção foi colocar aos alunos uma pergunta de desenvolvimento para reflexão sobre o tema da EF e o compromisso com a disciplina. O grande objetivo foi avaliar as impressões e conhecimentos que os alunos retiraram da EF (Anexo 4). Esta avaliação dos conhecimentos obteve resultados positivos, mas relativamente mais baixos do que os anteriores e, no final deste período, já houve alguns níveis negativos, reveladores de alguma falta de empenho de alguns alunos nas aulas, observando-se uma descida nas avaliações ao nível do seu desempenho na ginástica de solo e de aparelhos, mas equilibrando com os resultados obtidos na avaliação nos desportos coletivos. No entanto, neste período houve 6 alunos com níveis negativos e 4 alunos que desceram do nível 4 para o 3. Assim, o estudante-estagiário preparou

atividades individualizadas para eles trabalharem estes pontos e melhorarem as classificações (Anexos 5, 6 e 7).

No último período, devido ao facto de este ser muito curto, realizou-se uma avaliação baseada na elaboração de um trabalho de grupo, em que os alunos tiveram de apresentar uma coreografia de dança, cooperando entre si, havendo alguns trabalhos de grupo excelentes e com uma avaliação muito boa. A avaliação de voleibol foi a menos positiva, havendo alunos que não conseguiram alcançar uma avaliação positiva, mas, em suma, a avaliação geral foi melhor, com a obtenção de melhores níveis e registando-se também uma boa evolução dos alunos no FITescola (Anexo 8).

Em relação à avaliação das modalidades, na análise do andebol, o estudante-estagiário teve em consideração parâmetros como a cooperação com os colegas, o conhecimento do jogo, a desmarcação ofensiva, a receção, o drible, o passe, o remate, a defesa e 5x5. Através desta avaliação de andebol, verificou-se que havia 7 alunos que não cumpriam uma parte dos requisitos, obtendo uma avaliação negativa. A maior fatia da turma encontrava-se no nível 3 e os restantes 3 alunos obtiveram nível 4, não havendo alunos no patamar do muito bom, ou seja, do nível 5, o que sugeria que havia vários aspetos a melhorar nesta modalidade. Em andebol, os alunos do género masculino foram os que obtiveram uma melhor avaliação enquanto no nível 2 se encontravam maioritariamente as alunas do sexo feminino (Anexo 9).

Já no basquetebol, foi avaliada a cooperação com os colegas, o conhecimento do jogo, a receção, o lançamento, o drible, o passe, a desmarcação, o ressaltado, a defesa 1x1 e 3x3/5x5. Nesta modalidade, a avaliação refletiu melhores resultados, havendo apenas 1 aluno que não cumpriu a maior parte dos requisitos, obtendo por isso uma avaliação de 2. Nesta modalidade, a maior parte da turma já encontra num nível Bom, nível 4, e ainda há 2 alunos com nível 5. Também no basquetebol, foram apenas rapazes que conseguiram atingir o nível 5, mas também foi um elemento do sexo masculino que obteve o único nível 2 (Anexo 10).

Relativamente ao futebol, os alunos foram avaliados pela sua cooperação com os colegas, pelo conhecimento do jogo, pelo controlo de bola, pela parte ofensiva, pelo remate, pelo passe, pela condução de bola, pela desmarcação, pelo aclaramento, pela defesa 1x1 e 5x5. Nesta modalidade, a avaliação gorou um pouco as expetativas do estudante-estagiário, pois os alunos, sobretudo os rapazes, mostravam (como é habitual) um grande interesse nesta modalidade, em que alguns até pretendem vir a ser jogadores de futebol, sendo o seu ídolo o Cristiano Ronaldo, mas, na realidade, as avaliações não demonstraram um tão bom desempenho assim na modalidade, não havendo alunos a alcançar o nível 5. A partir da motivação, eles têm de adquirir conhecimentos e técnica e esforçarem-se muito mais para alcançarem os seus objetivos. Houve 4 níveis de 2, obtidos por 3 raparigas e um rapaz (Anexo 11).

No voleibol, foi tido em conta o desempenho dos alunos em relação à cooperação com os colegas, ao conhecimento do jogo, ao serviço, à receção, à sustentação da bola, ao posicionamento, ao passe e ao 2x2. Já nesta modalidade, a avaliação demonstrou que houve vários alunos que não cumpriram a maior parte dos requisitos, obtendo por isso uma avaliação de 2. Não houve avaliações de 5, registando-se apenas um aluno com o nível 4. Esta foi uma modalidade em que os alunos revelaram várias fragilidades e, por isso, deve ser mais trabalhada nas aulas de EF (Anexo 12).

Na área da ginástica, nomeadamente na de solo, os critérios de avaliação dos alunos foram a cambalhota à frente, a cambalhota à retaguarda e a roda. Nesta modalidade houve mais de 50% da turma com níveis negativos. Registou-se muitas dificuldades dos alunos na execução das cambalhotas e da roda. É uma modalidade que deve ser mais treinada para que os alunos evoluam na sua prática e aperfeiçoem os seus conhecimentos. Tantos os alunos do sexo masculino como os do sexo feminino mostraram um desempenho insuficiente nesta modalidade (Anexo 13).

No atletismo, a avaliação dos alunos contemplou a cooperação com os colegas, o conhecimento do regulamento, a aceleração, a estafeta, a corrida barreira, o salto em comprimento, o salto em altura, tesoura e o lançamento de peso. Os resultados já foram mais equilibrados, havendo alguns alunos no nível 2 e outros no nível 4, mas a maioria enquadrou-se no nível 3 – suficiente (Anexo 14).

Na turma do 10.º ano, no 1.º período, foi realizado um teste sobre as forças e a atividade física, cujo material de estudo foi disponibilizado antecipadamente, e não houve alunos com classificações inferiores a 10 valores. A base da sua avaliação foi a avaliação diagnóstica a que se juntou a avaliação final, feita na modalidade de ginástica acrobática, e as avaliações foram positivas, uma vez que alguns alunos atingiram o nível introdutório, nos desportos coletivos, nomeadamente no basquetebol e no andebol. Além disto, a professora titular da turma Marisa Martins, em conjunto com o estudante-estagiário definiram a realização de mini trabalhos sobre as regras de cada modalidade, cuja avaliação também foi positiva. A área em que os alunos mostraram mais dificuldades foi mesmo no FITescola. No 2.º período, as avaliações dos alunos mantiveram-se praticamente as mesmas, não havendo assim grandes alterações. Alguns alunos subiram as classificações, através do teste de avaliação realizado, mas o resto foi semelhante ao 1.º período.

No final do ano, foram selecionados e homenageados os 3 alunos com melhores notas em cada área e, motivados por isso, em geral, os alunos aumentaram a sua classificação e conseguiram assim bons resultados. O FITescola foi realizado novamente e os alunos já conseguiram estar mais na zona saudável o que foi positivo, já que este representa 20% da nota. Os alunos aumentaram assim os resultados em quase todas as modalidades e a sua evolução foi positiva.

A avaliação, seja inicial, formativa ou sumativa, tem sempre de contemplar as necessidades educativas especiais dos alunos. Em termos de casos particulares, o estudante-estagiário avaliou alunos com autismo, com dificuldades de concentração e paraplegia através da adaptação das práticas, dos instrumentos e dos critérios de avaliação de forma a contribuir para a sua aquisição de conhecimentos teóricos e práticos e a sua inclusão, promovendo a cooperação entre eles e a turma.

Nestes casos, avaliou-se a motivação dos alunos para as aprendizagens, a sua atitude e o seu comportamento. A prática docente foi sempre assente no respeito mútuo, na cumplicidade e no afeto, com recurso ao *feedback* de reforço positivo, avaliando-os de forma adaptada às suas especificidades, mas exigindo-se-lhes sempre, tal como com aos restantes alunos, respeito e responsabilidade no seu processo de aprendizagem.

No caso do aluno autista, aplicou-se instrumentos de avaliação adaptados em termos de duração e de extensão, nas atividades práticas, através de orientações claras e diretivas, com uma seleção cuidadosa do vocabulário utilizado, avaliou-o através das suas rotinas desportivas, da sua criatividade, da sua resposta a estímulos sensoriais e também a sua capacidade de trabalhar cooperativamente.

A relevância de práticas corporais bem planeadas para o desenvolvimento global das crianças com autismo, envolvendo atividades lúdicas, brincadeiras e jogos ... são essenciais para o aprimoramento das habilidades motoras e cognitivas desses alunos, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora, da lateralidade e da noção espaço-temporal. Além disso, a literatura revisada e os dados empíricos coletados corroboram que a Psicomotricidade (...) pode ser decisiva no progresso motor de crianças autistas, reforçando a importância do trabalho interdisciplinar entre educadores físicos e profissionais da saúde. O ganho em habilidades como a capacidade de concentração, a comunicação e a interação social, conforme observado nos relatos dos pais e professores, ressalta que a intervenção motora não só contribui para o desenvolvimento físico, mas também para o desenvolvimento socioafetivo e cognitivo, essenciais para a autonomia e a inclusão dessas crianças no ambiente escolar e na sociedade (Costa, 2024).

No caso do aluno com défice de atenção, foram avaliadas a sua capacidade e destreza físicas,

rentabilizando-se a sua energia na prática das modalidades desportivas e também os seus conhecimentos através de instrumentos de avaliação igualmente adaptados em termos de duração e de extensão e a sua capacidade de trabalhar a pares e em grupo (Anexo 15).

Os profissionais de EF também podem adaptar as aulas para atender às necessidades específicas dessas crianças. Por exemplo, é importante fornecer instruções claras e diretas, dividir as atividades em etapas menores e oferecer pausas regulares para que elas possam se recuperar e se concentrar. Ainda mais, que a EF pode ser uma oportunidade para as crianças com TDAH aprenderem habilidades sociais importantes, como colaboração, trabalho em equipe e respeito pelo outro. Essas habilidades podem ser desenvolvidas através de jogos em grupo, desportos coletivos e outras atividades que incentivem a interação social. A atividade física bem elaborada, planejada e pensada especificamente para as necessidades das crianças com TDAH estimula o desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio, da lateralização e da agilidade, além de ajudar a melhorar o bem-estar da criança (Júnior, 2023).

No caso do aluno paraplégico, a sua avaliação teve em conta as suas limitações físicas, incidindo em tarefas realizadas com os membros superiores e a sua capacidade de interagir com os colegas, valorizando-se a sua realidade mental e emocional. A possibilidade de verificar a condição inicial efetiva para acompanhar os níveis de desenvolvimento dos componentes motores de crianças e/ou jovens e adultos com deficiência física que se encaixem nas possibilidades do instrumento, em variados contextos (inclusivo e/ou segregado); auxiliar na elaboração de programas de ensino dessa natureza e avaliar o progresso global e individual em cada grupo de componentes motores. Por fim, pode-se concluir que quando são ofertadas oportunidades de vivências motoras às crianças com deficiência física por meio de atividades lúdicas, jogos e práticas esportivas, estas passam a se desenvolver (Melo, 2020).

De realçar que estes alunos com situações particulares de aprendizagem estavam referenciados pela Educação Especial, usufruindo de Medidas Adicionais e Seletivas específicas para a sua condição física que serviram de orientação para a prática e avaliação das aulas de EF.

A avaliação é uma ferramenta essencial para melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem e talvez tenha sido uma das funções mais desafiantes para o estudante-estagiário porque implicou um grande rigor, objetividade e sentido de justiça. Além disso, ao avaliar os alunos este também se avaliou a ele próprio, pois tomou consciência da eficácia da sua prática educativa ou se tinha de adaptar ou aperfeiçoar algumas técnicas ou métodos.

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

O estudante-estagiário, ao longo da sua PES, deve envolver-se na comunidade educativa, começando precisamente por tomar conhecimento dos Documentos Orientadores do funcionamento da escola/Agrupamento de escolas onde se encontra inserido.

No início do ano letivo, é necessária uma leitura atenta do *Projeto Educativo*, do *Regulamento Interno* e do *Plano Anual de Atividades* assim como uma análise reflexiva sobre os documentos de referência à sua prática pedagógica: *Aprendizagens Essenciais* e o *Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória*.

Relativamente ao AEFFL, o seu *Projeto Educativo* contempla o quadriénio de 2024 a 2028 e representa uma série de pontos que vão desde a caracterização deste Agrupamento, passando pelos seus objetivos e visão estratégica e terminando na melhoria dos resultados e no reconhecimento da comunidade.

O documento está bem estruturado, começando por uma Nota Introdutória que clarifica a identidade e missão do Agrupamento. Destaca-se a ênfase na qualidade e valorização da comunidade educativa “... manter um Agrupamento onde a excelência seja a norma e onde todos se sintam valorizados e inspirados a alcançar as suas metas...” (p. 1)”. Esta visão reflete um compromisso forte com a equidade e inclusão, alinhando-se com as orientações nacionais para a educação.

No *Projeto Educativo*, também estão apresentadas a sua Missão que consiste em “Contribuir para a formação de cidadãos críticos... conscientes dos seus direitos e responsabilidades...” (p. 12)”, a sua Visão através da qual ambiciona ser um “Agrupamento de referência a nível educativo e formativo (p. 13)” e os seus Valores, com destaque para a inclusão, o respeito pela diversidade e pelo ambiente “... respeitar a diversidade... promover o cuidado e a preservação do meio ambiente...(p. 13)”.

Relativamente aos Objetivos, o *Projeto Educativo* apresenta, como metas, “aumentar a consistência e o impacto do processo de autoavaliação”, apostar na “qualidade do ambiente educativo, otimizando espaços e reforçando a inclusão”, “aumentar a inovação no processo ensino e aprendizagem” e “ampliar o envolvimento das famílias” e “elevar as taxas de sucesso educativo” e “reduzir a taxa de abandono (pp. 15 e 16)”.

Este documento encerra, valorizando a importância da avaliação: “A avaliação é um processo dinâmico, logo, é necessário avaliar para refletir, adaptar e melhorar (p. 25)”. Esta perspetiva é fundamental para garantir a eficácia do Projeto Educativo e reforça uma educação de qualidade.

O *Projeto Educativo 2024-2028* do AEFFL (figura 15) demonstra coerência entre diagnóstico, missão e objetivos, apostando na inclusão, inovação pedagógica e melhoria contínua.

Figura 14 - *Projeto Educativo* do AEFFL



Outro documento deveras importante na dinâmica escolar do AEFFL é o *Regulamento Interno*, cuja versão é de março de 2023. Este documento é extenso e estruturado em capítulos e secções, onde se encontra toda a organização do Agrupamento, desde os Órgãos de Direção, Gestão e Administração, a Organização Pedagógica, os Recursos Educativos, Serviços e Instalações, a Oferta Educativa, a Comunidade Educativa e a Avaliação Interna da Escola, seguindo-se anexos relativamente aos vários ciclos e níveis de ensino, legislação e procedimentos, entre outros aspetos. É um documento base que serve de orientação e apoio a professores, alunos, pais e restante comunidade educativa.

O preâmbulo enfatiza a ideia de comunidade democrática e inclusiva, sublinhando a importância de normas para garantir a liberdade e responsabilidade *“Uma comunidade democrática é uma comunidade inclusiva, uma comunidade na qual todos os seus membros têm o direito ao exercício da sua própria liberdade (p. 5).”*

O *Regulamento Interno* não pretende restringir liberdades, mas promover um *“clima organizacional que se pautar por atitudes de interesse escolar, compreensão e responsabilização de todos (p. 5).”*

O Artigo 1.º define claramente o objetivo: *“O presente documento define o regime de funcionamento e a constituição do Agrupamento de Escolas [...], bem como os direitos e os deveres dos membros desta comunidade escolar (p. 5).”* Tal como referido anteriormente, este regulamento abrange toda a comunidade educativa (alunos, docentes, não docentes, pais, autarquia e representantes locais), reforçando a importância da participação coletiva.

Neste documento encontram-se detalhadas as funções e composição dos órgãos principais: Conselho Geral, Diretor, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo. O Conselho Geral é definido como *“O Órgão de Direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade do AEFFL, assegurando a participação e representação da Comunidade Educativa”*. Esta estrutura reforça a transparência e a representatividade, com 21 membros, incluindo docentes, alunos, pais e autarquia.

O regulamento apresenta regras para os departamentos curriculares, conselhos de turma e coordenação pedagógica, dando destaque à articulação curricular e supervisão pedagógica, conforme Artigo 28.º “Às estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica compete, em especial: a articulação curricular [...] e a coordenação pedagógica de cada ano, ciclo ou curso (pp.6 e 7).”

No que diz respeito à EF, este documento determina a constituição dos Departamentos, enquadrando a EF no das Expressões “f) Departamento de Expressões, composto pelos docentes dos grupos de recrutamento com os códigos 240, 250, 260, 600 e 620 (p. 9)”, demonstrando quais são as suas competências.

Relativamente aos direitos e deveres dos alunos, as informações apresentadas esclarecem professores, alunos e encarregados de educação sobre os direitos e deveres dos estudantes, garantindo clareza e transparência no relacionamento escola-aluno. Outro aspeto importante a ter em consideração no *Regulamento Interno*, são as responsabilidades atribuídas ao professor que assume o papel de Diretor de Turma (DT).

Durante a PES o estudante-estagiário não assumiu propriamente o cargo de DT, por um lado, pelo facto de lhe ter sido dado a escolher entre esta função e a de adjunto no treino de futsal no DE, escolhendo ele esta última, pois pareceu-lhe mais interessante e que lhe proporcionaria uma aprendizagem mais enriquecedora em termos técnicos; por outro lado, pelo facto de já terem atribuído os DT às turmas, sendo que a orientadora cooperante também não havia sido designada para este cargo.

No entanto, acompanhou a realidade de uma DT através da sua presença nas reuniões dos Conselhos de Turma: Intercalares e de Avaliação, neste caso das turmas do 5.º, 7.º e 10.º ano, e na observação dos procedimentos, atitudes, realizações e ações dos respetivos DT, inclusive numa das reuniões em que o secretário esteve ausente, o professor-estagiário, por ser o mais novo do CT, assumiu a responsabilidade de elaborar a Ata da respetiva reunião, aprofundando os seus conhecimentos em termos de legislação, orientações do *Regulamento Interno* da escola e de uma série de procedimentos que o cargo de DT implica dominar. Esta observação das várias funções pedagógicas e administrativas, no âmbito da PES, contribuiu significativamente para o seu desenvolvimento profissional enquanto futuro professor de EF.

Percebeu que ser DT é ser uma peça fulcral no *puzzle* educativo, pois este professor é o responsável pela coordenação entre os diversos professores da turma, dando-lhes constantemente informações e orientações sobre os alunos, como por exemplo um novo aluno que é integrado na turma ou um aluno que esteja doente ou lesionado e não pode frequentar a aula de EF, ouvindo os colegas sobre situações de indisciplina, desatenção, falta de empenho, dificuldades na aprendizagem, atitudes e comportamentos dos alunos e tentando minimizar e resolver essas situações, convocando o conselho de turma para as reuniões, solicitando-lhes documentos e avaliações, assumindo o papel de representante da sua turma.

Este professor estabelece uma forte proximidade com a Direção no que diz respeito à parte mais burocrática da sua função, mas também na resolução de problemas graves dos alunos, como situações de violência, abuso e negligência. No entanto, o papel do DT também implica a mediação com os encarregados de educação, através de reuniões de pais e encarregados de educação, tempos semanais de receção dos encarregados de educação e comunicando com estes, quase diariamente, sobre a assiduidade, a pontualidade, o comportamento e o aproveitamento dos seus educandos.

Por fim, e, provavelmente, a sua função mais valorosa é o acompanhamento do percurso académico e disciplinar dos alunos, estabelecendo uma forte proximidade com a sua turma, estando atento a cada um dos seus alunos e identificando e agindo, muitas vezes, perante casos de necessidades económicas, negligência, abusos e violência ou abandono. Trata-se de um trabalho muito abrangente e exigente, para o qual é atribuída uma carga horária mínima. Implica muito trabalho burocrático e, sobretudo, uma sensibilidade e disponibilidade enormes para este cargo.

É, pois, fundamental para qualquer professor a leitura atenta do *Regulamento Interno* (figura 16), pois este é um documento orientador para todos, muito abrangente e de acordo com a legislação nacional e revela clareza na estrutura organizacional; inclusão da comunidade e articulação pedagógica.

Figura 15 - *Regulamento Interno* do AEFFL



Outro documento importante no AEFFL é o *Plano Anual de Atividades*, que é elaborado por cada ano letivo e pretende de forma clara organizada e pertinente elencar e justificar a realização de atividades extracurriculares que contribuam para a formação pessoal e educacional dos jovens alunos. Este documento acaba por ser um instrumento de regulação que operacionaliza o Projeto Educativo do Agrupamento.

O *Plano Anual de Atividades* é abrangente, bem estruturado e organiza as atividades de forma a garantir coerência com os objetivos pedagógicos e culturais do Agrupamento. Logo na introdução é sublinhado que este plano “*reflete necessariamente nas atividades registadas no presente documento, práticas educativas que conduzem à consecução dos objetivos e estratégias nele preconizado* (p. 1)”. Essa afirmação reforça a ligação entre as atividades e a visão estratégica da escola.

A caracterização do Agrupamento evidencia a dimensão e diversidade do público-alvo, com 2.273 alunos distribuídos por vários níveis de ensino, incluindo Ensino Profissional (559 alunos) e cursos EFA, o que explica a variedade de atividades propostas. O documento inclui um calendário detalhado de períodos letivos e interrupções, de acordo com o Despacho n.º 8368/2024, de 25 de julho.

A calendarização proposta abrange domínios pedagógicos, culturais, científicos, desportivos e de cidadania. As atividades foram realizadas ao nível da promoção da saúde e bem-estar, da inclusão e solidariedade, da valorização cultural e artística, da educação para a cidadania e segurança e da promoção da literacia e ciência.

Relativamente à EF, consta do *Plano Anual de Atividades* as atividades realizadas como o 6.º Torneio “Herculano Fernandes”, torneio inter-turmas de Futsal em homenagem ao professor Herculano Fernandes e um convívio desportivo, aplicando regras de jogo e de convivência, o Corta-Mato Escola, uma corrida de longa distância, definida e realizada por escalão/género, sendo atribuída classificação de acordo com a ordem de chegada, que visa a promoção de um convívio desportivo na área do atletismo e selecionar os

melhores alunos para o Corta-Mato Regional, o AEFFL Sobre Rodas que fomenta o uso adequado da bicicleta na promoção e desenvolvimento de competências físicas ou o Projeto +FIT, que pretende reunir um conjunto de informações no âmbito da Saúde e Aptidão Física, de forma a permitir uma abordagem multifatorial com forte incidência na alteração de comportamentos de risco dos jovens, entre muitas outras.

Figura 16 - Atividade de EF no *Plano Anual de Atividades*

AEFFL Sobre Rodas	Promoção e desenvolvimento das competências inerentes ao uso adequado da bicicleta. Sessões de aprendizagem específicas (aspectos técnicos e de segurança). Passeios de bicicleta.	Inês Carvalho Reis	Docentes; Pessoal não docente; Alunos (Todas as turmas do P3; P5; 1.º; 2.º; 3.º e 4.º anos)
-------------------	--	--------------------	--

O *Plano Anual de Atividades* (figura 18) também contempla atividades para a interligação entre família e escola, como a iniciativa “A família vem à escola”, destacando que “a participação ativa das famílias no processo educativo é fundamental para o sucesso dos nossos alunos (p. 17)”.

Figura 17 - *Plano Anual de Atividades* do AEFFL



Além do *Plano Anual de Atividades*, o AEFFL ainda tem o *Projeto Cultural do Agrupamento* que tem como objetivo promover a transformação social, valorizando o poder educativo das artes e do património, trabalhando em colaboração com outros projetos e planos do Agrupamento, nomeadamente alguns no âmbito da EF. Foi no âmbito deste projeto que se realizou a iniciativa *Conversas à Quinta*, em que numa dessas sessões se realizou a entrevista do estudante-estagiário para partilha da sua experiência na área do Desporto e para a sensibilização dos jovens a prosseguirem estudos nesta área.

Além de todas as atividades curriculares, durante o ano letivo, o estudante-estagiário de EF esteve envolvido ativamente em diversas atividades de cariz extracurricular que contribuíram significativamente para o seu desenvolvimento profissional e lhe permitiram criar momentos de convívio, de inclusão e de competição saudável, reforçando o papel da EF como promotora de estilos de vida ativos e valores fundamentais como o respeito, a cooperação e a superação pessoal. Através destas atividades, o

estudante-estagiário participou ativamente, não só a nível de escola, mas também na comunidade, levando a escola até ela.

Deste modo, este esteve responsável pelo DE, através do qual participou na dinamização da modalidade de Futsal, realizando treinos regulares e acompanhando os alunos em torneios e encontros inter-escolas. O facto de desempenhar a função de adjunto no treino desta modalidade e de trabalhar com os alunos com maior dificuldade fê-lo adquirir competências nesta vertente, como perceber o ambiente e o impacto do DE nos alunos, conseguir perceber melhor como funciona os jogos e assim conseguir preencher os dados dos alunos, ser responsável pelo processo de gestão da equipa e valorizando a sua integração na mesma.

O DE é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividade nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

O DE na modalidade de futsal realizou-se, semanalmente, às quartas-feiras, das 14h30 até por volta das 16h30, no pavilhão desportivo da Escola E.B. 2,3 Dr. António João Eusébio, em Moncarapacho, e contou com a presença de 15 alunos nos escalões de futsal infantis. Foi atribuído ao estudante-estagiário o papel de adjunto do professor titular, professor Luís Palma, e isso fê-lo adquirir competências na dinâmica desta modalidade, na preparação e orientação dos treinos com base num plano anual estruturado, que incluía objetivos específicos para cada fase da época desportiva, na promoção da motivação dos alunos para a sua participação nos jogos e competições, acompanhando-os a algumas delas, tais como a S. Brás de Alportel e a Faro. Também colaborou ativamente na realização dos Encontros de Futsal – DE, que se realizaram nos dias 28 de janeiro, 30 de abril e 15 de maio, com o objetivo de promover o Desporto interescolar e o trabalho em equipa. Contou-se com a presença de várias equipas de outras escolas e, como um dos docentes responsáveis por este projeto, deu apoio na organização e logística do torneio, promovendo a cooperação entre alunos e equipas.

Figura 18 - Cartaz de divulgação do Encontro de Encerramento de Futsal - DE ¹



¹ O cartaz de divulgação do Encontro de Encerramento de Futsal – DE apresenta a equipa de Futsal porque os EE destes alunos autorizaram, por escrito, o uso da imagem dos seus educandos. Este consentimento foi dado, conforme estabelece o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

Esta experiência foi muito enriquecedora para o estudante-estagiário, uma vez que verificou que a participação em encontros e torneios escolares possibilitou aos alunos a vivência de experiências competitivas saudáveis, desenvolvendo o espírito de equipa, a resiliência e o respeito pelas regras. Além disso, promoveu a escola na comunidade, dando a conhecer as potencialidades da sua equipa de DE e interagindo com outras equipas e os seus responsáveis, partilhando experiências e abrindo os seus horizontes para lá do seu meio escolar.

A aquisição de competências na dinâmica desta modalidade foi essencial na formação do estudante-estagiário, demonstrando sempre vontade e interesse, tentando dar o melhor das suas capacidades e disponibilizando-se para assim ajudar todos, colegas e alunos, ao longo da sua PES. Efetivamente, contribuiu para a realização de atividades extracurriculares, interagindo não só com os colegas da disciplina de EF, mas também com os professores de outras disciplinas, coordenadores e diretores. Manteve uma boa relação com os funcionários e colaborou com a gestão escolar na implementação de projetos que promovem a inclusão e o respeito pelas diferenças culturais e pessoais dos alunos.

Deste modo, o estudante-estagiário contribuiu para a visão do DE de forma articulada, promovendo os 6 eixos estratégicos do programa (Ministério da Educação DE, 2024):

- +Desporto | +Atividade Física;
- Formação de alunos e professores;
- Cidadania, inclusão e ética;
- Cogestão e codecisão na escola;
- Desporto verde e sustentável;
- Envolvimentos das | nas comunidades.

Ainda no âmbito do DE, o estudante-estagiário esteve inserido no DE Sobre Rodas, que teve o objetivo de desenvolver as capacidades motoras dos alunos e promover o conhecimento técnico e prático do uso da bicicleta. O DE Sobre Rodas realizou-se regularmente às segundas e sextas-feiras e destinou-se aos alunos do ensino básico. A sua cooperação com a orientadora cooperante, Inês Reis, e as docentes das respetivas turmas participantes foi fundamental, auxiliando os alunos na condução de bicicletas, tendo sempre presente a segurança, o equilíbrio, a coordenação e as regras básicas de trânsito aplicadas ao ciclismo. Incentivou sempre os alunos, mesmo aqueles que revelavam algumas dificuldades no equilíbrio, a aderirem a esta prática desportiva, mostrando-lhes que esta poderia ser uma forma de se deslocarem até à escola, promovendo-lhes assim hábitos de vida saudável e consciencializando-os da importância da sua escolha para a sustentabilidade ambiental. Neste âmbito, desenvolveu uma investigação que averiguasse “A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo”, cujo público-alvo foram as crianças, dos 5 aos 10 anos, alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico.

Para além DE, este estudante-estagiário cooperou, periodicamente, com o CFDDE-AEFL, apoiando a professora responsável e os outros professores de EF que usufruíram deste centro para a prática de algumas das suas aulas de EF, nas atividades de canoagem, auxiliando na sua logística, organização e segurança e proporcionou, aos alunos, experiências únicas em atividades como a canoagem, promovendo o seu contacto com o meio natural e o desenvolvimento de competências técnicas, motoras e sociais.

Figura 19 - Aulas de canoagem no âmbito do CFDDE-AEFFL



Também participou no Encontro de Canoagem, realizado a 10 de abril, em colaboração com o CFDDE-AEFFL, em que o grande objetivo foi estimular o contacto dos alunos com os desportos náuticos e promover o trabalho cooperativo, nas modalidades de canoagem e surf iniciação. Fez a receção dos grupos de Erasmus, de países como a Croácia, e dos alunos de escolas de outras regiões do país, como por exemplo do Alentejo.

Figura 20 - Encontro de Canoagem no CFDDE-AEFFL



Colaborou, ainda, na realização do X Duetlo da Ria Formosa, que teve a participação de aproximadamente 180 alunos do 1.º ciclo da EB 2,3 Dr. João Lúcio e da EB 2,3 Dr. António João Eusébio e que teve o objetivo de proporcionar uma experiência desportiva integradora entre alunos de diferentes escalões e modalidades. Este encontro entre alunos do mesmo Agrupamento, realizado no dia 21 de maio, baseou-se nas provas de canoagem e corrida e o estudante-estagiário deu apoio aos professores envolvidos nesta iniciativa, responsabilizando-se pela chamada dos alunos na praia, pelo registo de inscrições e apoio nas transições das provas, promovendo a cooperação entre os participantes. Foi uma experiência desportiva diferente, mas muito enriquecedora.

Figura 21 - Duatlo da Ria Formosa CFDDE-AEFFL



Esta é uma prova viva de que as atividades de EF não se limitam ao espaço escolar, mas integram-se harmoniosamente na comunidade e promovem o contacto com outras equipas nacionais e até internacionais. A sua participação nestas atividades náuticas foram uma mais-valia para a aquisição de mais e novos conhecimentos nas modalidades aquáticas, cujo potencial está em grande desenvolvimento, tendo em conta a localização geográfica do Agrupamento. Estas atividades têm proporcionado experiências verdadeiramente enriquecedoras.

Também, estive envolvido na organização, na logística e na execução de alguns projetos e atividades como:

- Torneio de Futsal “Professor Herculano Fernandes”, cujo objetivo foi, além de valorizar esta modalidade desportiva, homenagear o professor Herculano Fernandes, que faleceu precocemente, através desta prática desportiva. Colaborou na organização deste evento, realizado no dia 19 de novembro, e participou no mesmo, assumindo o papel de árbitro do torneio. Mais do que uma atividade escolar, este evento teve um valor especial, pois permitiu-lhe honrar este grande professor de EF que havia sido seu professor no 3.º Ciclo e um ser inspirador para os alunos no prosseguimento de estudos na área do Desporto.

Figura 22 - Torneio de Futsal "Professor Herculano Fernandes"



- Prova de Corta-Mato Escolar, realizada no dia 10 de dezembro, cujo objetivo foi o de selecionar os nossos alunos com um melhor desempenho nesta modalidade para representarem a escola no Encontro Regional de Corta-Mato Escolar.

- Atividade de Bicicleta – Passeio Escolar, cujo objetivo foi o de promover a atividade física em ambiente exterior utilizando a bicicleta como meio de transporte e lazer. Deste modo, colaborou na realização de um passeio de bicicleta, que ocorreu no dia 12 de dezembro, envolvendo alunos de diferentes turmas. A atividade teve foco no convívio, resistência física e na importância da mobilidade sustentável.
- Torneio de Voleibol, cujo objetivo foi o de encerrar o 1.º período letivo com uma atividade desportiva integradora e motivadora. Este torneio realizou-se no dia 13 de dezembro, contando com uma ampla participação dos alunos. Colaborou na organização e supervisão do torneio, incentivando o *fair play* e a inclusão dos alunos.
- Encontro Regional de Corta-Mato Escolar, que se realizou em Albufeira, no dia 23 de janeiro, em que participaram os atletas do AEFLL que ficaram apurados na Prova de Corta-Mato Escolar. O estudante-estagiário assumiu uma participação ativa na seleção, treino e motivação dos alunos. Também colaborou na organização e logística da sua equipa, preparando-a para o evento regional e promovendo a responsabilidade e espírito desportivo nos alunos.
- Festa do Atletismo – “Megas”, cujo objetivo foi estimular a participação dos alunos no atletismo, promovendo a competição e a convivência saudável. Colaborou na organização e realização deste evento, no dia 13 de março de 2025, através da marcação de provas, da sua indicação aos alunos e na orientação destes nas provas de velocidade, salto e resistência.

Figura 23 - Festa do Atletismo "Megas"



- Torneio de Basquetebol, realizado a 1 de abril de 2025, que teve como objetivo encerrar o 2.º período com uma atividade desportiva coletiva, valorizando o basquetebol. Participou na organização, na arbitragem e no suporte técnico, auxiliando no desenvolvimento das capacidades técnicas dos alunos e promovendo o seu espírito de equipa.

Em termos de organização e implementação de atividades relacionadas com a Educação e Promoção da Saúde Escolar, o estudante-estagiário colaborou ativamente no Programa FITescola, pondo-o em prática, através das Aprendizagens Essenciais, na área da Aptidão Física, e desenvolvendo nos seus alunos, capacidades motoras, aplicando o Programa FITescola, de acordo com a sua idade e sexo, peso e altura. O FITescola é uma ferramenta extremamente importante no contexto das aulas de EF, pois permite avaliar, monitorizar e promover a aptidão física dos jovens, de forma pedagógica, contribuindo, deste modo, para a sua saúde, bem-estar e boa forma. Muitos alunos passaram a valorizar mais os hábitos de vida saudáveis, o que faz com que haja, assim, uma diminuição do seu sedentarismo e obesidade.

Para complementar o FITescola, o Agrupamento criou o Programa +FIT desenvolvido em parceria por docentes de EF e de Biologia, com o objetivo de prevenir a obesidade e outros riscos de saúde nos alunos. Este programa baseou-se nos dados do FITescola para intervir e promover estilos de vida saudável junto dos alunos que se enquadravam na zona não saudável, revelando indícios de obesidade e sedentarismo. Segundo o *Plano Anual de Atividades (2024-2025, pág. 34)*, este projeto baseia-se no seguinte “A atividade física e a aptidão física são indispensáveis para a promoção e desenvolvimento de estilos de vida saudáveis. O projeto +FIT pretende reunir um conjunto de informações no âmbito da Saúde e Aptidão Física, de forma a permitir uma abordagem multifatorial com forte incidência na alteração de comportamentos de risco. Para tal, torna-se necessário criar uma base de dados absolutamente indispensável ao diagnóstico e intervenção e tomar por referência as médias nacionais para as mesmas variáveis (p. 34).”

As atividades desenvolvidas evidenciam o papel fundamental da EF na formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo. A atuação do estudante-estagiário neste processo foi positiva, uma vez que colaborou nas aprendizagens motoras dos alunos, mas também lhes promoveu hábitos de vida saudável, valores e atitudes.

Teve igualmente a oportunidade de participar, direta ou indiretamente, em projetos e iniciativas do Agrupamento, constatando que houve reconhecimento da parte da comunidade escolar do seu envolvimento e empenho na dinâmica escolar. Exemplo disso foi o facto de alguns alunos do Ensino Profissional que, em parceria com o Projeto Cultural do Agrupamento, o convidaram para a uma sessão de apresentação das “Conversas à Quinta”.

Esta iniciativa tem como objetivo entrevistar semanalmente, às quintas-feiras, figuras locais ou da comunidade educativa com o objetivo de dar a conhecer histórias de vida marcantes e inspiradoras para os alunos. Então, no dia 5 de dezembro de 2024, nessa entrevista, em que estiveram várias turmas a assistir no auditório da Escola Secundária de Olhão e também houve a intervenção da psicóloga escolar, o estudante-estagiário destacou a importância do Curso Profissional de Desporto na preparação de futuros profissionais nesta área e demonstrou que um dos projetos daqueles jovens poderá ser o acesso à universidade, expondo o seu percurso escolar e universitário e aconselhando os alunos a seguirem o melhor caminho para eles e a acreditarem em si mesmos e nas suas capacidades. Considerou que assim, através deste contacto com vários alunos da escola, valorizou o Curso Profissional de Desporto, promovendo os seus objetivos e valores. Com isto sentiu que o seu testemunho pôde influenciar o sucesso dos alunos e foi, sem dúvida, um momento de reconhecimento do seu percurso académico e pessoal.

Figura 24 - Participação na iniciativa "Conversas à Quinta"



Figura 25 - Entrevista no âmbito das "Conversas à Quinta"



Outra iniciativa para a qual o estudante-estagiário foi convidado a participar foi no “Dia Aberto” que é um evento que decorre habitualmente em meados de maio e tem como objetivo dar a conhecer a escola e a sua oferta educativa a potenciais alunos que estão a terminar o 3.º ciclo nas escolas básicas do concelho de Olhão. A sua intervenção no “Dia Aberto” teve como objetivo, mais uma vez, o seu testemunho como antigo estudante do Curso Profissional de Desporto, demonstrando que este é uma boa possibilidade para todos aqueles que tencionam seguir estudos no âmbito da EF, valorizando deste modo a disciplina e a sua prática. Além dessa intervenção, o estudante-estagiário assumiu também a função de guia de algumas turmas, explicando as atividades desenvolvidas no âmbito da EF e os projetos e iniciativas a ela associados, promovendo a importância desta disciplina na vida escolar, social e cívica dos alunos.

Através destes eventos o estudante-estagiário participou ativamente na vida da comunidade educativa escolar, a qual sempre tratou com respeito e cordialidade, disponibilizando-se totalmente para colaborar na dinamização dos mesmos.

Figura 26 - Participação na iniciativa "Dia Aberto"



5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A Evolução da Habilidade de Andar de Bicicleta entre o Início e o Final do Ano Letivo

Miguel Custódio [1], Ana Carolina Reyes [2,3,4]

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

[2] Insight: Piaget Research Center of Ecological Human Development, Almada, Portugal

[3] CIDEFES, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

[4] CIFI2D, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Resumo

Enquadramento: O desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais é uma das grandes preocupações da Educação Física e da promoção da saúde em idade escolar. Entre essas habilidades, andar de bicicleta destaca-se por exigir domínio motor e contribuir para benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais dos alunos. **Objetivo:** Avaliar o nível de evolução da habilidade de andar de bicicleta em alunos do ensino básico, ao longo de um ano letivo. **Metodologia:** Participaram do estudo 61 alunos (31♀ e 30♂), cuja faixa etária vai desde os 5 aos 10 anos, do ensino pré-escolar e dos 1.º, 2.º e 4.º anos do 1.º ciclo do ensino básico, usando-se como equipamentos *balance bike*, bicicleta com rodinhas de apoio e bicicleta sem rodinhas e, ainda, os respetivos capacetes e considerando-se, em termos de metodologia, 3 fases: iniciação, com o posicionamento dos alunos no nível em que se encontravam, tendo em conta a sua capacidade motora; desenvolvimento, com a prática do andar de bicicleta e, por fim, a conclusão, com a obtenção de resultados e a concretização da investigação. **Resultados:** Comprovaram e demonstraram o nível de evolução da habilidade de andar de bicicleta em alunos do Ensino Básico e Pré-Escolar, ao longo de um ano letivo. **Conclusão:** No contexto escolar, foi pertinente avaliar que, ao longo de um ano letivo, existiu evolução na capacidade dos alunos em andar de bicicleta, apesar de alguns constrangimentos não permitirem um estudo mais alargado e aprofundado desta questão.

Palavras-chave: Investigação, Bicicleta, Alunos, Desenvolvimento Motor.

Abstract

Framing: The development of fundamental motor skills is one of the main concerns in Physical Education and health promotion during school age. Among these skills, cycling stands out for requiring motor control and contributing to students' physiological, psychological, and social benefits. **Objective:** To assess the level of progress in cycling skills among primary school students over the course of one academic year. **Methodology:** The study involved 61 students (31♀ and 30♂), aged between 5 and 10 years, from preschool and the 1st, 2nd, and 4th grades of primary education. The equipment used included balanced bikes, bicycles with training wheels, and bicycles without training wheels, as well as helmets. The methodology was structured in three phases: initiation — identifying the students' starting level according to their motor ability; development — cycling practice; and conclusion — data collection and completion of the research. **Results:** The findings confirmed and demonstrated the level of progress in cycling skills among primary school students throughout the academic year. **Conclusion:** In the school context, it was relevant to assess that, over the course of an academic year, students showed improvement in their ability to ride a bicycle, although some constraints prevented a broader and more in-depth study of this issue.

Keywords: research, bicycle, students, motor development.

Introdução

Atualmente, as crianças e jovens vivem demasiadamente dependentes das tecnologias, estando constantemente ligadas ao mundo digital e descurando, por vezes, o exercício físico e a prática de diversas modalidades desportivas, o que tem originado problemas graves de saúde ao nível da obesidade e suas consequências, provocados pelo sedentarismo. A tecnologia ampliou os horizontes para o entretenimento e comunicação, passando a ter enorme influência na população do século XXI, principalmente crianças e adolescentes. As redes sociais possuem grande relação com um dos maiores problemas dos últimos anos, o sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular e prolongada, como passar longos períodos sentados, seja assistindo TV, jogando ou navegando na internet (Bandeira, 2023).

O aumento do tempo em frente aos ecrãs pelo uso frequente da televisão, do telemóvel e do tablet, promotor de um maior sedentarismo, e os hábitos alimentares inadequados (SNS, 2025), têm contribuído para o crescimento de problemas de saúde infantil como a obesidade, pois estima-se que 1 em cada 3 crianças vive com excesso de peso ou obesidade (SNS, 2025), ansiedade, depressão e dificuldades de concentração.

Deste modo, têm sido realizados alguns estudos pertinentes sobre a evolução das crianças na aprendizagem e domínio de uma atividade desportiva, a fim de se verificar quais são os contributos possíveis para o seu desenvolvimento e para uma vida mais saudável. De forma mais particular, são conhecidas as vantagens em delimitar estratégias de estimulação lúdica e motora (diretas e indiretas) desde muito cedo, e as vantagens dessas aprendizagens básicas na futura participação desportiva de jovens e adultos. A EF e o desporto devem começar mais cedo, através de políticas integradas e respeitando as características de desenvolvimento da infância. Ao começar mais cedo estas práticas físicas, isso irá trazer vantagens no futuro como o desenvolvimento motor dos alunos, maior destreza motora e alunos mais ativos e predispostos para a disciplina de EF, começando por se desenvolver logo quando estão numa fase crítica para o seu desenvolvimento motor, onde se consegue estimular várias vezes e assim trabalhando já a força que será muito importante lá mais à frente, quando estes alunos atingirem um nível de escolaridade mais avançado.

Se uma criança é muito ativa fisicamente e com estímulo nesse sentido, obviamente que o seu desenvolvimento será muito maior, mas, em primeiro lugar, a maior parte das crianças não são assim, porque, tal como referido anteriormente, passam muitas horas numa situação de sedentarismo em frente aos ecrãs, e, em segundo lugar, o andar de bicicleta numa idade precoce só vai ajudá-los a desenvolverem mais o gosto por se movimentarem e desenvolverão capacidades e aptidões que lhes serão úteis no seu desempenho futuramente. Uma vez que a PES se iniciou no 2.º Ciclo, teria mais lógica implementar este projeto neste ciclo, mas, tendo em conta os motivos já explanados anteriormente de se começar mais cedo e numa fase de desenvolvimento e maturação em que é fundamental implementar-se o andar de bicicleta, a escolha recaiu nos ensinos do Pré-escolar e do 1.º Ciclo, acrescentando mais conhecimento ao estudante-estagiário sobre a prática em todos os ciclos de ensino.

Tal como mencionado anteriormente, em contexto escolar, a EF e o DE assumem um papel fundamental nesta questão, nomeadamente o DE Sobre Rodas (<https://desportoescolar.dge.mec.pt/de-sobre-rodas>), implementado atualmente nas escolas, define-se como projeto estruturante no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-25, integrando 5 dos 6 Eixos Estratégicos, e o Plano de Recuperação das Aprendizagens Essenciais 21-23 (Escola+ 21-23), reforçando o desenvolvimento de um conceito dinâmico e plural, no âmbito da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030 (ENAMC), dando resposta às medidas da responsabilidade do Ministério da Educação (Ministério da Educação, 2014).

Então, sendo importante o andar de bicicleta para o desenvolvimento e bem-estar da criança, quer em termos físicos, motores, emocionais e relacionais, tornou-se fundamental e pertinente avaliar, em contexto

escolar, se, ao longo de um ano letivo, existe evolução significativa na habilidade dos alunos em andar de bicicleta.

Face a esta problemática, surgiu a necessidade de se criar uma investigação que desse resposta à questão “Houve evolução na habilidade de andar de bicicleta entre o início e o final do ano letivo?” que permitisse analisar a evolução da habilidade de andar de bicicleta em alunos do ensino básico, neste período temporal, contribuindo, assim, para o seu desempenho motor.

O objetivo deste estudo foi iniciar os alunos, ainda na sua fase de crianças, na prática de andar de bicicleta, desenvolver-lhe competências e capacidades físicas e motoras, como o equilíbrio, coordenação e controlo da bicicleta, mas também emocionais, através do aumento da sua autoestima, da valorização das suas próprias potencialidades e da capacidade de ultrapassar obstáculos e desafios, e, ainda, na relação com o outro, através da promoção do espírito de grupo e de equipa. Mediante a análise dos resultados desta investigação, também há a possibilidade de implementação da mesma nos próximos anos letivos.

Materiais e Métodos

Amostra

A amostra do presente estudo é composta por 61 alunos (31 ♀ e 30 ♂) do pré-escolar ao 4º ano do ensino básico, com idades compreendidas entre os 3 e os 10 anos ($6,33 \pm 2,23$), de Moncarapacho e Fuseta, Algarve. A seleção da amostra foi realizada por conveniência, considerando a acessibilidade e disponibilidade dos participantes no projeto do DE intitulado Sobre Rodas.

Instrumentos e Procedimentos Éticos

Inicialmente com carácter de projeto-piloto, o projeto «DE sobre rodas» veio reforçar as iniciativas no âmbito da bicicleta, criadas pelo Protocolo de Cooperação Institucional entre a DGE e a FPCiclismo (2017) com o projeto “O Ciclismo vai à Escola”, no âmbito do Programa Nacional de Ciclismo para Todos (PNCpT). Com o Eixo 1 do Programa Estratégico do DE, o projeto assume um alargamento a todas as escolas públicas com 2º ciclo, através das atividades de Nível I e Nível II. A integração do projeto em atividades de Nível II, regulares e estruturadas, pretende operacionalizar um modelo pedagógico, estruturado por níveis de competência e de escolaridade, numa promoção da aprendizagem e literacia do padrão motor «saber andar de bicicleta», assegurando a promoção do uso quotidiano e responsável da bicicleta, e do ciclismo enquanto modalidade desportiva (Ministério da Educação, 2014).

Tendo em conta, a existência deste projeto no AEFLL, foram cedidos equipamentos, nomeadamente bicicletas e capacetes, utilizando-se 3 tipos de bicicletas: *balance bike*, bicicleta com rodas e bicicleta sem rodas. Estes 3 tipos definiam as capacidades motoras dos alunos, atestando ou não a sua evolução na habilidade de andar de bicicleta.

Também foi utilizado um questionário fechado, da própria autoria, e com 4 perguntas simples e diretas: i) Pergunta 1: Realizas alguma atividade física ao fim de semana?; ii) Pergunta 2: Os teus pais fazem contigo alguma atividade física?; iii) Pergunta 3: Praticas alguma modalidade desportiva?; e iv) Pergunta 4: Gostas de andar de bicicleta?. Este questionário, adequado ao nível de interpretação da faixa etária dos alunos, foi aplicado aos alunos dos Pré-escolar e do 1.º Ciclo que constam da amostra. No caso dos alunos do Pré-Escolar, estes questionários foram feitos oralmente pelo estudante-estagiário, com a colaboração das professoras titulares das turmas. Isto aconteceu na sessão inicial da investigação, para, não só, se obter os dados de cada aluno participante (ano de escolaridade, sexo e idade), mas também, através das questões, se apurar mais informações que poderiam vir a ajudar na realização da investigação como a prática de alguma modalidade desportiva e o seu acompanhamento familiar na realização de exercício físico.

A investigação foi feita a partir da seleção dos alunos por género, idade e nível de ensino, registando-os numa grelha e, simultaneamente, através de uma aula, no âmbito do Projeto DE Sobre Rodas, foi feita a

observação e identificação dos alunos que não sabiam andar de bicicleta.

A análise desta observação passou por 3 níveis:

- N1 - Não sabe andar de bicicleta ou sabe andar apenas de bicicleta com rodinhas;
- N2 - Sabe andar de bicicleta sem rodinhas, mas ainda não consegue ter o equilíbrio e a destreza suficientes para a sua prática;
- N3 - Já sabe andar bem de bicicleta com equilíbrio, destreza e força necessárias para a sua prática autónoma.

A partir destes 3 níveis, estabeleceu-se 3 fases na investigação:

1.ª fase:

Depois de constituída a amostra de 60 alunos, aplicou-se aos mesmos o questionário com o objetivo de se verificar se estes tinham consciência de que é saber andar de bicicleta” e se praticavam alguma modalidade desportiva, percebendo-se assim se usufruíam de um estilo de vida saudável e verificando-se quais as suas pré-competências na modalidade e enquadrando-os em patamares de aprendizagem e desenvolvimento na sua prática de bicicleta. Nesta fase inicial, os alunos posicionaram-se nos níveis 1 - Não sabe andar de bicicleta ou sabe andar apenas de bicicleta com rodinhas; e N2 - Sabe andar de bicicleta sem rodinhas, mas ainda não consegue ter o equilíbrio e a destreza suficientes para a sua prática.

2.ª fase:

Nesta fase, realizaram-se as 3 aulas de prática de andar de bicicleta, em cada período escolar, antes da avaliação final da investigação.

Esta fase foi a da aprendizagem e evolução dos alunos, enquadrados nos níveis 1 e 2, que, através dos treinos, foram ganhando as competências físicas e motoras necessárias para andarem de bicicleta com equilíbrio, destreza e força necessárias para a sua prática autónoma. Alguns alunos tiveram como desafio deixar de andar em bicicletas com rodinhas, outros, que já o faziam, foi o de andar de bicicleta com mais equilíbrio e ter uma trajetória correta, avaliando-se a sua evolução.

Uma vez que se verificou que, dentro da amostra, também existiam alunos que já sabiam andar de bicicleta e estavam no nível 3, então, nesta fase, na investigação valorizou-se essencialmente aspetos como a rapidez, a força no pedalar, a segurança e a autonomia.

Independentemente do nível de posicionamento dos alunos e da sua evolução, uma das estratégias utilizadas foi a da motivação verbal, valorizando-se sempre os seus avanços, mesmo que pequenos, incentivando-se a acreditarem nas suas capacidades e transmitindo-se *feedbacks* positivos face aos resultados que iam alcançando como forma de os tornar mais confiantes na sua *performance*. Também se usou como estratégia a observação dos pontos fracos de cada aluno, uns ao nível de equilíbrio, outros ao nível da força, para consciencialização dos mesmos para o foco e melhoramento desses aspetos.

3ª fase:

Esta última fase foi a verificação dos resultados da investigação sobre a evolução da habilidade de andar de bicicleta em alunos do ensino básico, desde o início até ao final do ano letivo. Nesta fase, reposicionou-se os alunos, que iniciaram este processo nos níveis 1 ou 2, aferido no início do ano, nos níveis alcançados no final do ano letivo, tirando-se conclusões sobre o seu desenvolvimento motor através da análise da sua coordenação motora, do equilíbrio, da noção espacial e do controlo postural.

Aprender a andar de bicicleta exige integração entre perceção, atenção, planeamento motor e confiança e acompanhar essa evolução ajudou a compreender o ritmo de desenvolvimento individual de cada criança.

Nesta fase foi aplicada uma análise quantitativa para aferir a evolução dos alunos entre os diferentes níveis.

Esta metodologia quantitativa permitiu calcular, posicionando os alunos em cada um dos 3 níveis, a evolução dos mesmos em termos de habilidades motoras e capacidades físicas, e vai ser mais bem definida nas fases de Resultados e Discussão da presente investigação.

Através dos dados obtidos, avaliou-se a progressão das capacidades físicas destas crianças ao longo do tempo, obtendo-se a resposta à Hipótese que desencadeou esta investigação: “Houve evolução na habilidade de andar de bicicleta entre o início e o final do ano letivo?”

A investigação foi submetida e aprovada na Comissão de Ética da Universidade (Parecer P02-S09-27/04/2022), e todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

Análise Estatística

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 29.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, utilizou-se o teste de normalidade Shapiro-Wilk ($n < 50$). Uma vez que os dados não seguem uma distribuição normal, o teste de Wilcoxon para postos sinalizados foi usado. Como os níveis (1,2,3) são ordinais, ou seja, os dados seguem uma ordem hierárquica. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

Resultados

A tabela 1 apresenta os resultados da análise descritiva das informações sociodemográficas da amostra.

Tabela 1 - Análise descritiva dos dados sociodemográficos

	Frequência	Porcentagem
Género (n=61)		
Feminino	31	50,8%
Masculino	30	49,2%
Idade (n=8)		
3	4	6,6%
4	14	23,0%
5	10	16,4%
6	3	4,9%
7	10	16,9%
8	6	9,8%
9	8	13,1%
10	6	9,8%
Escolaridade (n=4)		
Pré-escolar	28	45,9%
1º ano (1º ciclo)	10	16,4%
2º ano (1º ciclo)	9	14,8%
4º ano (1º ciclo)	14	23,0%
Pré (n=3)		
Nível 1	33	54,1%
Nível 2	12	19,7%
Nível 3	16	26,2%
Pós (n=3)		
Nível 1	32	1,6%
Nível 2	24	42,2%
Nível 3		49,2%
Pergunta 1 (n=2)		
Sim	24	39,3%
Não	37	60,7%
Pergunta 2 (n=2)		
Sim	32	52,5%
Não	29	47,5%
Pergunta 3 (n=2)		
Sim	37	60,7%
Não	24	39,3%
Pergunta 4 (n=2)		
Sim	61	100%
Não	0	0%

Questionário

- 1 Realiza atividade física ao fim de semana ?
- 2 Os teus pais fazem contigo alguma atividade física ?
- 3 Praticas alguma modalidade desportiva ?
- 4 Gostas de andar de bicicleta?

O teste de Wilcoxon de postos sinalizados foi aplicado para comparar o nível de habilidade em andar de bicicleta antes e após o semestre. Observou-se diferença significativa entre os dois momentos ($Z = -6,363$; $p < 0,001$), indicando que o desempenho dos alunos mudou ao longo do ano letivo. O tamanho do efeito calculado pelo teste de Wilcoxon foi alto ($r = 0,82$), indicando uma diferença substancial entre o desempenho dos alunos no início e no final do ano letivo.

Discussão

A presente investigação revela que houve evolução nas crianças no andar de bicicleta, desde o início do ano até ao seu final, pois todos os alunos conseguiram evoluir positivamente, passando a saber andar de bicicleta e sem rodinhas, abandonando, deste modo o Nível 1.

A análise dos dados confirmou três hipóteses principais, demonstrando evidências claras que justificam o desenvolvimento de capacidades e competências físicas na prática do andar de bicicleta. A primeira hipótese revelou que os elementos do sexo masculino conseguiram demonstrar, na generalidade, uma evolução mais significativa face aos do sexo feminino. Deste modo, é verificável que houve diferenças de aptidão entre rapazes e raparigas, apesar de, quando motivadas, estas revelarem um aumento da sua autoestima e, conseqüentemente, uma aproximação ao desempenho masculino. Através desta investigação, percebeu-se que é necessário criar mais estímulos para as raparigas em termos desta modalidade, de forma a romper-se com os paradigmas criados. As meninas, desde a infância, sempre foram estimuladas a cuidarem de si e do próximo. Ao brincar de casinha, de professora, por exemplo, essa prática é estimulada. Já, no caso dos meninos, as brincadeiras são mais voltadas à competição e não ao cuidado. Até as bicicletas infantis retratam essa desigualdade de género. As bicicletas das meninas costumam vir com cestinha, símbolo que abriga em si o cuidar: local em que se pode levar um casaquinho ou até um lanchinho. Já, nas bicicletas dos meninos, em detrimento ao cuidado, costumamos notar símbolos que denotam ação e aventura. São pequenos indicativos que mostram a urgência do agir com intencionalidade se desejamos transformar (Maternidade nas Empresas, 2025).

Assim, a desigualdade de género na prática do ciclismo é um dos reflexos de uma sociedade ainda ancorada numa cultura sexista, onde as mulheres sofrem os mais diversos preconceitos e enfrentam muitos obstáculos, simplesmente por serem mulheres. A forma de diminuir esta lacuna é, acima de tudo, através de uma grande mudança cultural. Porém, esse tipo de mudança não acontece instantaneamente. Seria necessário um esforço comunitário contínuo, ao longo dos anos, para investir em infraestrutura e políticas públicas para promover o ciclismo. É necessário também promover uma mudança nas normas sociais em relação aos comportamentos e atividades consideradas femininas. Assim, mulheres e meninas, desde muito jovens, podem ver o ciclismo como uma oportunidade para prática esportiva, para se divertirem e para se deslocarem, sem o peso dos estereótipos e preconceitos que ainda hoje afetam muitas mulheres (Viola, 2024).

É necessário mudar mentalidades e apostar na inclusão de todos os alunos na prática desportiva, nomeadamente no andar de bicicleta, até porque as *Aprendizagens Essenciais* da disciplina de EF destacam a participação igualitária de ambos os sexos que deve ser incentivada através da promoção do trabalho em equipa e da adoção de atitudes positivas, garantindo que todos se sintam incluídos e respeitados.

A segunda hipótese confirma que houve uma evolução menos evidente nos alunos do Ensino Pré-escolar face aos do 1.º Ciclo, devido a fatores de desenvolvimento físico, como a força, o equilíbrio e a destreza motora.

O processo de aprendizagem na Educação Motora vai permitir à criança mobilizar o corpo com mais precisão, desenvolvendo resistência, força, flexibilidade, velocidade e a destreza geral. Possibilita-lhe ainda aprender a coordenar, alterar e diferenciar melhor os seus movimentos, através do controlo do equilíbrio,

ritmo, tempo de reação, de forma a desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades motoras em situações lúdicas, de expressão, comunicação e interação com outros. Este processo terá em conta o desenvolvimento de dois tipos de aprendizagem, com relação entre si: Deslocamentos e Equilíbrios – ao iniciar a educação pré-escolar, a criança já possui algumas aquisições motoras básicas, tais como andar, correr, transpor obstáculos, manipular objetos. Partindo destas aquisições, serão criadas situações em que a diversificação de formas de utilizar e de sentir o corpo deem lugar a situações de aprendizagem em que há um controlo voluntário desse movimento — iniciar, parar, seguir vários ritmos e várias direções. A exploração de diferentes formas de movimento permite ainda tomar consciência dos vários segmentos do corpo, das suas possibilidades e limitações, facilitando a progressiva interiorização do esquema corporal e também a tomada de consciência do corpo em relação ao espaço exterior — esquerda, direita, em cima, em baixo, etc. Perícias e Manipulações – a criança adapta progressivamente as suas ações a meios específicos e a objetos variados, aumentando o seu repertório de movimentos pensados, interiorizados e expressos como resposta aos desafios encontrados (Silva, 2016).

Através desta investigação foi possível perceber que, apesar dos alunos do Ensino Pré-Escolar, por conta da sua faixa etária e condição física, revelarem progressos menos evidentes, o que era perfeitamente expectável, estes ao iniciarem a aprendizagem e a prática o andar de bicicleta nesta fase vai desenvolvê-los, na generalidade das suas capacidades físicas e também emocionais, preparando-os para um melhor desempenho quando chegarem ao 1.º ciclo.

A terceira hipótese confirma que o apoio e acompanhamento da família na prática de atividades físicas, aferido a partir do questionário aplicado no início da investigação, permite uma maior evolução dos alunos, inclusive na prática do andar de bicicleta.

As viagens em bicicleta são cada vez mais uma opção de muitas famílias portuguesas e uma ótima oportunidade de miúdos e graúdos partilharem momentos de cumplicidade e descoberta, longe da correria habitual que o são muitas das viagens tradicionais. Pedalar uns dias em família pode ser mesmo uma excelente opção, pois estimula brincadeiras entre pais e filhos, torna as conversas mais fáceis e impulsiona novas aprendizagens ao mesmo tempo que se estreitam laços familiares e aumenta a autonomia e resiliência dos miúdos, pela superação de obstáculos exclusivamente com a sua energia e capacidades cognitivas (Santos, 2024). Segundo Mercé (2021), as crianças aprendem melhor a andar de bicicleta em família porque esta atividade fortalece o vínculo familiar, incentiva o desenvolvimento de habilidades como equilíbrio e coordenação, e proporciona um ambiente de apoio, diversão e aprendizagem. A experiência familiar melhora a confiança da criança, ensina paciência e responsabilidade e cria memórias duradouras.

Inicialmente, estava previsto que a investigação contemplasse uma amostra maior, incluindo os alunos até do 3.º ciclo do ensino básico, mas decidiu-se iniciar esta investigação pelos alunos mais pequenos e, se houver essa possibilidade e interesse dos professores de EF, então estender nos próximos anos aos outros ciclos de ensino.

Apesar da amostra ser reduzida, conseguiu-se apurar a evolução de nível dos alunos, contribuindo muito para isso as estratégias implementadas para o desenvolvimento das competências motoras que levaram a essa evolução, tais como um diagnóstico das competências do público-alvo a nível motor, do equilíbrio e até motivação para a atividade de bicicleta. Também se fez uma abordagem pedagógica sequencial que permitisse estabelecer vários níveis de exigência e complexidade e utilizou-se bicicletas adaptadas às necessidades específicas de cada aluno e, ainda, o uso de capacete para mitigação de riscos e a promoção da segurança. Ao longo do processo, foi sempre transmitido um feedback imediato e específico, no sentido de se incentivar os alunos a acreditarem nas suas potencialidades motoras, sendo fundamental, ao longo da investigação, estimular a autoconfiança e o empenho dos alunos e minimizando fatores de ansiedade e frustração. Por fim, em termos de estratégias, também se garantiu a realização das atividades

em espaços adequados, caracterizados por superfícies planas, ausência de obstáculos e baixa circulação de pedestres e veículos, com objetivo de maximizar a segurança e reduzir barreiras ambientais (Pacheco & Newell, 2018).

A par dos resultados, a evolução registada foi positiva e justificou a pertinência desta investigação, pois os alunos acabaram por ser sujeitos a desafios e estímulos que os enriqueceram a nível motor. Além disso, esta promoveu a possibilidade de se criar novas estratégias para a evolução dos alunos em andar de bicicleta, havendo uma preocupação para os aspetos a melhorar e a investir para auxiliar os alunos ao nível do seu desenvolvimento motor e da maturação da sua força e do equilíbrio.

Conclusão

A investigação sobre a evolução da habilidade de andar de bicicleta ao longo do ano letivo revelou-se particularmente relevante para a compreensão da progressão motora e da autonomia das crianças, demonstrando que a prática sistemática desta atividade contribui para o seu desenvolvimento físico. Ao longo de um ano letivo, foi possível verificar-se que houve alunos a evoluir da *balance bike* para a bicicleta sem rodas, dando-se, assim, uma resposta positiva à questão que motivou esta investigação: “Houve evolução na habilidade de andar de bicicleta entre o início e o final do ano letivo?”

No entanto, os resultados obtidos foram conclusivos e levantaram hipóteses ao nível de género, da faixa etária, das características físicas dos participantes e, ainda, do seu acompanhamento familiar. Estes confirmaram que esta prática contribui para o desenvolvimento, não só físico, mas global, dos alunos do Ensino Pré-Escolar e do 1.º Ciclo, desenvolvendo-lhes competências e dando resposta às suas necessidades físicas, cognitivas e sociais. Como proposta futura, sugere-se a continuidade desta investigação, contemplando uma amostra maior e antecipando-se soluções para eventuais constrangimentos que possam surgir.

Referências

- Bandeira, G., Urtiga, A., Onias, J., Ramalho, W. (2023). Influência das Mídias Digitais no Sedentarismo: Uma Revisão Sistemática. Agroecologia no Semiárido. Disponível em <https://doi.org/10.35512/ras.v7i4.8010>
- Barreiros, J. (2016). Desenvolvimento Motor e Aprendizagem. Manual do Curso de Treinadores do Desporto. IPDJ
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6ª ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Maternidade nas Empresas, 2025. O que as bicicletas infantis dizem sobre equidade? Disponível em <https://www.maternidadenasempresas.com.br/bicicletas-infantis-e-equidade-de-genero>
- Mercé, C., Branco, M., Castela, D., Lopes, F., Rodrigues, L., Cordovil, R. (2021). Learning to Cycle: Are Physical Activity and Birth Order Related to the Age of Learning How to Ride a Bicycle?. Sports Science for Children.
- Ministério da Educação (2024). DE Sobre Rodas. Disponível em <https://desportoescolar.dge.mec.pt/de-sobre-rodas>
- Ministério da Educação (2018). Organização Curricular e Programas 1.º Ciclo Ensino Básico. Disponível em

<https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

- Neto, C. (2023). A Actividade Física e as “Culturas de Infância”: Aspecto Negligenciado no Modelo de Formação Desportiva. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Santos, P. (2024). Pais e Filhos, juntos numa aventura em bicicleta! Rede Nacional de Cicloturismo – Portugal.
- Serviço Nacional de Saúde (2025). A Obesidade na Criança. Disponível em <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-crianca/obesidade-infantil/>
- Silva, A., Costa, A., Ferreira, H., Pina, J., Mateus, J., Gouveia, A., Reis, L., Saldanha, L., Ataíde, A., Werneck, P. (2028), Pedala! Da Escola para Vida. Disponível em <https://veloseguro.com/criancas-e-bicicletas>.
- Silva, I., Marques, S., Mata, L., Rosa, M. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Ministério da Educação
- Pacheco, M. M., & Newell, K. M. (2018). Search strategies in practice: Influence of information and task constraints. *Acta Psychologica*. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2017.11.004>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*. Disponível em <https://doi.org/10.1016>
- Viola, P.D.D., Torres, J., Cardoso, L., Boisjoly, G. A Bicicleta Feminina: Fatores Determinantes para a Prática do Ciclismo na Percepção de Mulheres de Montreal e Belo Horizonte. 10.º Congresso Luso-Brasileiro para o Planeamento Urbano, Regional, Integrado e Sustentável. Pluris: 2024.

6. Reflexão Final

A PES constituiu um momento central no processo de formação do estudante-estagiário, assumindo-se como uma experiência que promoveu a integração de saberes teóricos e práticos num contexto educativo real. O estágio, desenvolvido no AEEFL que contemplou os segundo e terceiro ciclos do ensino básico e o ensino secundário, permitiu não apenas a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, mas também a vivência de situações concretas que desafiaram e enriqueceram a construção de uma identidade profissional como futuro docente.

Deste modo, a PES proporcionou uma aprendizagem sistemática e progressiva da ação educativa, englobando múltiplas dimensões do trabalho docente: desde a planificação e organização das atividades de ensino-aprendizagem até à gestão do tempo, dos recursos e da dinâmica da sala de aula; desde a implementação de estratégias de diferenciação pedagógica, promotoras da inclusão e do sucesso escolar, até à avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, indispensáveis ao acompanhamento efetivo das aprendizagens. A experiência revelou-se igualmente determinante para o desenvolvimento da capacidade de reflexão crítica, que foi essencial para a melhoria contínua da prática profissional e para a tomada de decisões pedagógicas fundamentadas.

Ao longo do estágio, a interação com alunos, colegas, professores cooperantes e professora orientadora evidenciou a importância do trabalho colaborativo e da partilha de saberes, demonstrando que a docência, para além de uma prática individual, é uma prática coletiva, profundamente enraizada na comunidade educativa. Esta colaboração mostrou-se indispensável na construção de respostas pedagógicas ajustadas à diversidade de perfis, interesses e necessidades dos alunos, bem como à promoção de um ambiente educativo inclusivo e equitativo, em consonância com os princípios orientadores do sistema educativo português.

Os desafios enfrentados ao longo desta etapa, quer de ordem pedagógica, quer de ordem relacional e organizacional, constituíram oportunidades formativas significativas, que impulsionaram a capacidade de resiliência, adaptação e inovação. As situações vividas no quotidiano escolar demonstraram que a docência não pode ser encarada como um processo linear ou estático, mas antes como um exercício dinâmico, que requer flexibilidade, atualização constante e um compromisso ético permanente com a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos alunos.

Neste sentido, importa destacar que o trabalho desenvolvido esteve sempre orientado pelos referenciais normativos e pedagógicos que estruturam a ação educativa em Portugal. A PES possibilitou, assim, a articulação entre a prática letiva e os princípios consagrados nesses documentos, nomeadamente a promoção da autonomia, da responsabilidade, da inclusão, do pensamento crítico e da capacidade de resolução de problemas — competências consideradas essenciais para a formação integral dos alunos do século XXI.

Em síntese, a PES representou uma etapa de consolidação e aprofundamento de competências profissionais, científicas e pessoais, fundamentais para o exercício da profissão docente. Mais do que um momento de aplicação prática de conteúdos académicos, este estágio traduziu-se num espaço de crescimento, de experimentação e de reflexão crítica, cujo impacto ultrapassa o tempo da sua realização e se projeta no futuro percurso profissional.

Afinal a PES não constitui o ponto final da formação, mas antes o início de um processo de desenvolvimento profissional contínuo. Assim, esta experiência foi o primeiro passo de um percurso que se deseja pautado pela constante procura de melhoria, pelo compromisso com a formação integral dos alunos e pela responsabilidade social que caracteriza o papel do professor na atualidade.

7. Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2020). Apresentação. Disponível em www.aeffl.pt
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2020). Inovaralunos. Disponível em <https://web.aeffl.pt/inovaralunos/Inicial.wgx>
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2020). Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes 2021/2025. Disponível em www.aeffl.pt
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2020). Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes 2023. Disponível em www.aeffl.pt
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2020). Relatório TEIP, 2023/2024. Disponível em www.aeffl.pt
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (2024). Plano Anual de Atividades 2024-2025. Disponível em www.aeffl.pt
- Albuquerque (2019). Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Disponível em www.fmh.pt
- Alpiarça, M. & Sá, P. (2022). Pedala - Da Escola para a Vida! - MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR E TÉCNICO QUALIFICADO. Direção-Geral da Educação/Desporto Escolar/Federação Portuguesa de Ciclismo.
- Bandeira, G., Urtiga, A., Onias, J., Ramalho, W. (2023). Influência das Mídias Digitais no Sedentarismo: Uma Revisão Sistemática. Agroecologia no Semiárido. Disponível em <https://doi.org/10.35512/ras.v7i4.8010>
- Barreiros, J. (2016). Desenvolvimento Motor e Aprendizagem. Manual do Curso de Treinadores do Desporto. IPDJ
- Brites, L. (2025). 10 Brincadeiras simples para desacelerar as crianças com TDAH. Instituto NeuroSaber. Disponível em <https://institutoneurosaber.com.br/>
- Costa, F., Campos, J., Boaventura, A. (2024). Análise motora de alunos com autismo na Educação Física escolar através do teste KTK: Uma revisão integrativa. Research, Society and Development. Disponível em <https://www.rsdjournal.org/rsd/article/download/47320/37377/488353>
- Esparteiro (2023). A atitude face à disciplina de educação física e o clima motivacional em alunos do 3º ciclo e ensino secundário. Disponível em <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/44817>
- Fernandes (2009). A importância de ensinar. Disponível em <https://repositorio.ul.pt>
- Fernandes, D. (2021). Avaliação Formativa. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização. Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

- Francisco, W. C. (s. d.). A importância do Plano de Aula. Canal do Educador. Disponível em <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/a-importancia-plano-aula.htm>.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6ª ed.)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Instituto Politécnico de Beja. (s.d.). Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem / Instituto de Inovação Educacional. Disponível em www.ipbeja.pt
- Júnior, E., Souza, J., Lima, W. (2023). *Desenvolvimento Motor de Crianças Com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) nas Aulas de Educação Física Escolar*, Recife: CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, E. (s. d.). *A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro*. Madeira: Universidade da Madeira. Disponível em <https://digituma.uma.pt>
- Maternidade nas Empresas, 2025. O que as bicicletas infantis dizem sobre equidade? Disponível em <https://www.maternidadenasempresas.com.br/bicicletas-infantis-e-equidade-de-genero>
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilho, J., Silva, L., ... Rodrigues, S., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação. Direção-Geral da Educação.
- Melo, F., Munster, M. (2020). Protocolo Avaliativo de Iniciação Esportiva em Cadeira de Rodas: uma alternativa de avaliação para pessoas com deficiência física. RBCE Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbce>
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). *Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física*. Coimbra: Universidade de Coimbra. Disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstreams/03433aae-ade4-4171-ab77-758d1c16e571/download>
- Mercé, C., Branco, M., Castela, D., Lopes, F., Rodrigues, L., Cordovil, R. (2021). Learning to Cycle: Are Physical Activity and Birth Order Related to the Age of Learning How to Ride a Bicycle?. *Sports Science for Children*. Disponível em <https://doi.org/10.3390/children8060487>
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais 1.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - EDUCAÇÃO FÍSICA*. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais 2.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - EDUCAÇÃO FÍSICA*. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais 4.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - EDUCAÇÃO FÍSICA*. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais 5.º ANO | 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO - EDUCAÇÃO FÍSICA*. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais 7.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO -*

EDUCAÇÃO FÍSICA. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Ministério da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais 10.º ANO | ENSINO SECUNDÁRIO - EDUCAÇÃO FÍSICA. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Ministério da Educação (2021). Avaliar para melhorar as Aprendizagens. Disponível em <https://afc.dge.mec.pt/>

Ministério da Educação (2024). Desporto Escolar. Disponível em <https://desportoescolar.dge.medu.pt/coordenacao-regional-do-algarve>

Ministério da Educação (2024). DE Sobre Rodas. Disponível em <https://desportoescolar.dge.mec.pt/de-sobre-rodas>

Ministério da Educação (2018). Organização Curricular e Programas 1.º Ciclo Ensino Básico. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Neto, C. (2023). A Actividade Física e as “Culturas de Infância”: Aspecto Negligenciado no Modelo de Formação Desportiva. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Oliveira, S. R. L., Júnior, F. T. M., & Santos, L. (s. d.). O Estágio Supervisionado: A Observação Enquanto Processo de Aprendizagem. Jataí: Universidade Federal de Jataí

Pacheco, M. M., & Newell, K. M. (2018). Search strategies in practice: Influence of information and task constraints. *Acta Psychologica*. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2017.11.004>

Pacheco, M. M., & Newell, K. M. (2018). Learning a specific, individual and generalizable coordination function: Evaluating the variability of practice hypothesis in motor learning. *Experimental Brain Research*. Disponível em <https://doi.org>

Piconez, S. C. B. (1991). Prática de ensino e o estágio supervisionado: a aproximação da realidade escolar e a prática da reflexão. In *Prática de Ensino e o Estágio Supervisionado*. Campinas: Papirus.

Picoto, S. (2013). A Importância da Educação Física para Alunos com Necessidades Educativas Especiais. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Disponível em <https://repositorio.utad.pt/bitstreams/315e6b1b-d269-406f-9ded-2c89cc72d501/download>

Porto, C. (2019). O Poder da Docência: uma ótica empírica de um estudante-estagiário Relatório de Estágio Profissional, Porto: Fac. de Desporto da Universidade do Porto.

Porto de Recreio de Olhão, Disponível em <https://portorecreioolhao.com>

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C. & Sousa, D. (s.d.). Contributos para uma reflexão sobre o Desporto Escolar. Universidade da Madeira.

Reis, 2011. Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente. Cadernos do CPP - A2. Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

Ribeiro, R. (s.d.). A importância do planeamento nas aulas de Educação Física. Disponível em <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4847/1/Reinaldo%20Ribeiro.pdf>

Revista Crescer (2023). Andar de bicicleta: 4 benefícios para as crianças. Disponível em

- <https://revistacrescer.globo.com/entretenimento/brincadeiras/noticia/2023/06/andar-de-bicicleta-4-beneficios-para-as-criancas.ghtml>
- Santos, J., Assis, M., Gomes, M., Luz, P. (2017) A importância do Planejamento Coletivo e Individual na escola: Reflexões e Relatos. Revista científica Semana Académica. Disponível em <https://semanaacademica.org.br>
- Santos, J., Petrica, J., Serrano, J., Batista, M., Honório, S. (2020) A avaliação em Educação Física in Pedagogia do Desporto – Novas abordagens Académicas, Novas Edições Acadêmicas. Mauritius.
- Santos, P. (2024). Pais e Filhos, juntos numa aventura em bicicleta! Rede Nacional de Cicloturismo – Portugal.
- Serviço Nacional de Saúde (2025). A Obesidade na Criança. Disponível em <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-crianca/obesidade-infantil/>
- Shoen, S., Ferrari, V., & Valdez, A., (2022) It's not Just About Bicycle Riding: Sensory-Motor, Social and Emotional Benefits for Children with and without Developmental Disabilities. National Library of Medicine. Disponível em <https://www.nlm.nih.gov/>
- Silva, A., Costa, A., Ferreira, H., Pina, J., Mateus, J., Gouveia, A., Reis, L., Saldanha, L., Ataíde, A., Werneck, P. (2028), Crianças e Bicicletas: O que Todo Pai Deve Saber. Disponível em <https://veloseguro.com/criancas-e-bicicletas>
- Silva, A., Costa, A., Ferreira, H., Pina, J., Mateus, J., Gouveia, A., Reis, L., Saldanha, L., Ataíde, A., Werneck, P. (2028), Pedala! Da Escola para Vida. Disponível em <https://veloseguro.com/criancas-e-bicicletas>.
- Silva, I., Marques, S., Mata, L., Rosa, M. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Ministério da Educação.
- Silva (2013). A importância da observação de aulas no processo de avaliação de desempenho docente: concepções de professores. Revista Gestão e Desenvolvimento. Instituto de Gestão e das Organizações da Saúde, Universidade Católica Portuguesa de Viseu. Disponível em <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/about>
- Sportsjob Recrutamento on line em Esportes (2022). A Importância da Educação Física Escolar na Formação do Indivíduo. Disponível em <https://sportsjob.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo>
- Stark, J., Hossinger, R., Wegener, S., Batiajew, V., & Su, S. (2025). Children's Active mobility, physical activity and well-being. Journal of Transport & Health, Volume 44. Disponível em www.sciencedirect.com.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics. Disponível em <https://doi.org/10.1016>
- UNESCO, (1978). Carta Internacional da Educação Física, da Atividade Física e do Esporte. Disponível em

<https://unesdoc.unesco.org/>

União de Freguesias de Moncarapacho e Fuseta. Disponível em <https://www.uf-moncarapacho-fuseta.pt>

Valle, I. R. (2002). Da identidade vocacional à identidade profissional: a constituição de um corpo docente unificado. Santa Catarina: Perspectiva, Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina.

Viola, P.D.D., Torres, J., Cardoso, L., Boisjoly, G. A Bicicleta Feminina: Fatores Determinantes para a Prática do Ciclismo na Percepção de Mulheres de Montreal e Belo Horizonte. 10.º Congresso Luso-Brasileiro para o Planeamento Urbano, Regional, Integrado e Sustentável. Pluris: 2024.

Zenhas, A. (2024). Diretor de turma - Perfil: procura-se. Escola Virtual. Disponível em <https://www.escolavirtual.pt/Blogue/Artigos/diretor-de-turma-perfil-procura-se.htm>

8. Anexos

Anexo 1



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio



Ano Letivo: 2024-2025

Ano/Turma: __7.º C__

FITescola

N.º	Nome	Altura	Peso	Vai-vem	Flexão	Abdominais	Flexibilidade Memb. Superiores		Flexibilidade Memb. Inferiores		Impulsão H	Zona Saudável	Avaliação Final
1		1,57	53,3	16	0	28	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-19	Direito-22	1,16m	1	2
2		1,51	32	0	12	19	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-17	Direito-20	1,61m	3	3
3		1,58	46,8	41	18	82	Esquerdo-s	Direito-n	Esquerdo-14	Direito-14	1,42m	4	4
4		1,75	47,8	49	5	45	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-18	Direito-18	1,85m	3	4
5		1,68	58,6	16	0	26	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-10	Direito-11	1,10m	1	2
6		1,63	41,8	22	1	30	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-14	Direito-10	1,48m	3	3
7		1,67	44,6	41	5	35	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-22	Direito-24	1,72m	4	4
8		1,63	67,2	36	0	22	Esquerdo-n	Direito-n	Esquerdo-0	Direito-0	1,38m	2	2
9		1,48	33,7	28	26	28	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-12	Direito-12	1,70m	4	4
10		1,66	57,7	40	6	50	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-23	Direito-20	1,52m	4	4
11		1,54	42,1	0	20	23	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-24	Direito-22	1,60m	4	3
12		1,64	54,6	20	0	15	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-27	Direito-28	1,25m	3	3
13		1,42	28,1	12	0	20	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-0	Direito-0	1,12m	0	0
14		1,76	79,8	18	0	23	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-14	Direito-16	1,55m	2	2
15		1,59	52,8	23	0	22	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-17	Direito-15	1,42m	2	2
16		1,67	54,1	14	7	31	Esquerdo-s	Direito-n	Esquerdo-22	Direito-21	1,78m	3	3
17		1,65	48,9	32	12	82	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-16	Direito-21	1,90m	5	4
18		1,59	45,9	62	30	68	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-10	Direito-10	2,02m	4	4
19		1,62	52,3	32	3	45	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-21	Direito-20	1,30m	4	4

N.º	Nome	Altura	Peso	Vai-vem	Flexão	Abdominais	Flexibilidade Memb. Superiores		Flexibilidade Memb. Inferiores		Impulsão H	Avaliação	
1		1,57	56,4	0	0	0	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-19	Direito-22	1,10 m	2	
2		1,51	32	13	2	15	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-0	Direito-0	1,52	2	
3		1,57	52,5	41	10	61	Esquerdo-s	Direito-n	Esquerdo-14	Direito-14	2,15	3	
4		1,77	55,7	64	16	78	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-18	Direito-18	1,27	4	
5		1,72	63,0	33	0	47	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-10	Direito-11	1,27	3	
6		1,63	44,7	36		34	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-14	Direito-10		3	
7		1,72	47,4	45	6	32	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-22	Direito-24	2,08	3	
8		1,63	79,4	29	0		Esquerdo-n	Direito-n	Esquerdo-0	Direito-0	1,45	3	
9		1,52	38,3	40	10		Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-12	Direito-12	1,9	4	
10		1,67	60,2	30			Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-23	Direito-20	1,62	4	
11		1,58	44,7	0	13		Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-24	Direito-22	1,1	2	
12		1,65	62,1	12		21	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-	Direito-	1,48	0	
13		1,45	28,9	19	0	35	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-10	Direito-13	1,26	3	
14		1,8	76,4	0		0	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-14	Direito-16	1,75	3	
15		1,59	53	23	1	21	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-17	Direito-15		3	
16		1,69	59,9	16	1	46	Esquerdo-s	Direito-n	Esquerdo-22	Direito-21	1,77	3	
17		1,65	48,9	54	11	80	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-16	Direito-21		4	
18		1,6	47,1	82	10	40	Esquerdo-n	Direito-s	Esquerdo-10	Direito-10	2	4	
19		1,6	51,1	25	1	42	Esquerdo-s	Direito-s	Esquerdo-21	Direito-20	1,15	3	

Tabela dos testes do programa FITescola

Anexo 2

	EDUCAÇÃO FÍSICA 7.º ANO Professor: Miguel Custódio Escola E. B. 2,3 Dr. António João Euclides - Moncarapacho	
	Nome: _____ N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Data: ____/____/____	

Ficha de Avaliação

Lê com atenção as seguintes frases e assinala se estas são verdadeiras (V) ou falsas (F).

- Na disciplina de Educação Física, as modalidades coletivas abordadas em aula foram futebol, basquetebol, voleibol e andebol. ____
- Na modalidade de basquetebol temos 3 tipos de passe: passe picado, passe de peito e passe de Apolo. ____
- Na modalidade de basquetebol podemos dar 2 apoios com a bola na mão. ____
- Na modalidade de andebol temos 2 tipos de passe: passe de ombro e passe picado. ____
- Na modalidade de andebol podemos dar 3 apoios com a bola na mão. ____
- A aula de Educação Física inicia com a parte dos alongamentos. ____
- A aula de Educação Física termina com a parte do aquecimento. ____
- Na modalidade de voleibol abordámos em aula 2 gestos técnicos o passe e a machete. ____
- Na modalidade de voleibol, para iniciar o jogo temos como gesto técnico o serviço. ____
- Na modalidade de futebol, para ser golo a bola têm de entrar na baliza por completo. ____
- No atletismo, abordámos em aula os saltos, as corridas e os lançamentos. ____
- No atletismo, foi abordado em aula o salto em comprimento, o triplo salto e o salto em altura. ____
- Na ginástica de solo, abordámos em aula os seguintes movimentos: cambalhota à frente, cambalhota atrás, avião, ponte e a roda. ____
- Na ginástica de solo, podemos realizar a cambalhota à frente como a cambalhota atrás, só no plano horizontal. ____
- Na ginástica de aparelhos, utilizámos em aula alguns aparelhos como a trave baixa, o pinto e o minitrampolim. ____
- Na ginástica temos que utilizar as sabrinas para a cuidarmos da nossa segurança. ____
- Na Educação Física realizamos os testes do Fitescola com o objetivo de avaliar a condição física. ____
- No teste do Fitescola, para avaliar a força de braços, temos o teste das extensões de braços. ____
- No Fitescola, para determinarmos o IMC, medimos a altura e o peso. ____
- O mais importante no Fitescola é atingir o perfil atlético. ____

CORRIGENDA E COTAÇÕES DA FICHA DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Respostas:

- V
- F
- V
- V
- V
- F
- F
- F
- V
- F
- V
- F
- V
- F
- V
- V
- V
- V
- F

Cotação:

- Muito insuficiente: 1 até 5 respostas certas;
- Insuficiente: 5 até 9 respostas certas;
- Suficiente: 10 até 14 respostas certas;
- Bom: 15 até 17 respostas certas;
- Muito Bom: 17 até 20 respostas certas.

Teste de escolha múltipla sobre os conteúdos abordados em aula

Anexo 3



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio

Ano/Turma: ____ 7.º C ____

Avaliação Teórica 1.º Período

7.º C

Aluno	Avaliação
	Suficiente
	Suficiente
	Suficiente
	Suficiente
	Suficiente
	BOM
	Muito Bom
	BOM
	Suficiente
	BOM
	Suficiente
	Suficiente
	BOM
	Muito Bom
	Suficiente
	Suficiente
	Muito Bom
	Suficiente
	Suficiente

Avaliação 1-Fraco
 2-Insuficiente
 3-Suficiente
 4-Bom
 5-Muito Bom

Tabela 4 - Avaliação teórica do 1.º Período – 7.º C

Anexo 4

 Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes	EDUCAÇÃO FÍSICA 7.º ANO Professor: Miguel Custódio Escola: E.B. 2,3-Dr. António João Eusébio - Moncarapacho	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
--	--	---

Nome: _____ N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Data: ____/____/____	Classificação: ____ Professor: ____
--	--

Atividade de Avaliação

Explica porque é importante teres uma atitude ativa nas aulas de Educação Física.

Pergunta de desenvolvimento sobre a EF

Anexo 5



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio

Ano Letivo: 2024-2025

Ano/Turma: 7.º C

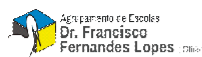
Avaliação Teórica 2.º Período

N.º	Nome	Trabalho	Texto Escrito	Avaliação Final
1			Suficiente	3
2			Suficiente	3
3			Suficiente	3
4			Suficiente	3
5			Suficiente	3
6			Suficiente	3
7			Suficiente	3
8			Bom	4
9			Suficiente	3
10			Bom	4
11			Suficiente	3
12			Suficiente	3
13			Suficiente	3
14			Suficiente	3
15			Suficiente	3
16			Suficiente	3
17			Suficiente	3
18			Suficiente	3
19			Suficiente	3
20			Suficiente	3

Escala:
 I-Insuficiente
 S-Suficiente
 B-Bom
 MB-Muito Bom
 I-Insuficiente

Tabela 5 - Avaliação teórica do 2.º Período – 7.º C

Anexo 6



Disciplina: Educação Física
 Professora Orientadora: Inês Reis
 Professor Estagiário: Miguel Custódio

AVALIAÇÃO 2.º PERÍODO

Ano/Turma: ____ 7.º C ____

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Andebol, Basquetebol, Fut

NÍVEL INTRODUTÓRIO														
N.º	Nome	Andebol		Basquetebol		Futebol		Voleibol		Avaliação				
		Recepção, Passe	Jogo	Recepção	Jogo	Passe	Jogo	Passe	1x1	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação
			Desmarcação	Passe	Desmarcação	Recepção	Desmarcação	Machete	Manter a bola	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Final
1		c	c	c	c	c	c	nc	nc	4	4	4	2	3
2		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	nc	nc	2	3	3	2	2
3		c/nc	c/nc	c	c			nc	nc	3	5	3	2	3
4		c	c	c	c	c	c	c	c	4	4	4	4	4
5		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c	c	nc	nc	3	3	4	2	3
6		c/nc	c/nc	c				c		3	3	3	3	3
7		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	3	3	3	3	3
8		c/nc	c/nc	c	c			nc	nc	3	5	3	2	3
9		c	c	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	4	3	4	3	3
10		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c	c	3	3	3	3	3
11		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c	c	c	c	3	3	4	3	3
12		c/nc	nc	c/nc	nc	nc	nc	nc	nc	2	2	2	2	2
13		nc	nc	c/nc	nc	nc	nc	nc	nc	2	2	2	2	2
14		c	c	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	4	4	3	3	3
15		c	c	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	4	3	4	3	3
16		c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	3	3	3	3	3
17		c	c	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	4	3	4	3	4
18		c/nc	c/nc	c	c	c	c	c/nc	c/nc	4	5	3	3	3
19		c/nc	nc	nc	nc	nc	nc	c/nc	c/nc	2	2	2	3	2
20														

Legenda:

C - Cumpre

NC - Não Cumpre

Tabela 6 - Avaliação prática do 2.º Período – 7.º C

Anexo 7



Disciplina: Educação Física

Professora Orientadora: Inês Reis

Professor Estagiário: Miguel Custódio

Ano/Turma: ____ 7.º C ____

Avaliação Final 2.º Período

N.º	Nome	Desportos coletivos	Ginástica(Aparelhos)	Ginástica(solo)	Teste	Nota
1		3	2	2	3	3
2		2	3	3	3	2
3		3	3	2	3	3
4		4	4	4	3	4
5		3	2	2	3	2
6		3	3	4	3	3
7		3	3	3	3	3
8		3	2	2	3	3
9		3	4	2	3	3
10		3	4	4	3	3
11		3	3	2	3	3
12		2	2	3	3	2
13		2	2	2	3	2
14		3	3	2	3	3
15		3	3	2	3	3
16		3	3	3	3	3
17		4	4	4	3	4
18		3	4	3	3	4
19		2	2	2	3	2

Avaliação

- 1-Fraco
- 2-Insuficiente
- 3-Suficiente
- 4-Bom
- 5-Muito Bom

Tabela 7 – Avaliação final do 2.º Período

Anexo 8



Disciplina: Educação Física
 Professora Orientadora: Inês Reis
 Professor Estagiário: Miguel Custódio

AValiação 3.º PERÍODO

Ano/Turma: 7.º C

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Andebol, Basquetebol, Fui

NÍVEL INTRODUTÓRIO

N.º	Nome	Ginástica de Aparelhos				FITEscola	Avaliação Final
		Dança	Voleibol	Salto Engrupado no minitrampolim	Salto ao Eixo no Boque		
1		5	3	3	2	2	3
2		5	2	0	0	2	2
3		5	2	4	4	3	3
4		5	3	4	4	4	4
5		4	3	2	3	3	3
6		5	2	4	3	3	3
7		5	2	3	4	3	3
8		5	2	2	3	3	3
9		4	3	5	4	4	4
10		5	3	4	4	4	4
11		4	3	0	0	2	4
12		4	2	3	0	0	2
13		4	2	3	3	3	3
14		4	3	3	3	3	3
15		5	3	3	3	3	3
16		5	2	4	4	3	3
17		5	4	4	5	4	4
18		5	3	4	5	4	4
19		5	2	3	3	3	3

Avaliação

- 1-Fraco
- 2-Insuficiente
- 3-Suficiente
- 4-Bom
- 5-Muito Bom

Tabela 8 - Avaliação final do 3.º Período – 7.º C

Anexo 9



Disciplina: Educação Física
 Professora Orientadora: Inês Reis
 Professor Estagiário: Miguel Custódio



AVALIAÇÃO

Ano/Turma: ____ 7.º C ____

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Andebol

Sub Área: Andebol

NÍVEL INTRODUTÓRIO												
N.º	Nome	Critérios									Avaliação	
		Coopera com os colegas	Conhece o jogo	Desmarca-se ofensivamente	Faz a receção	Dribla	Passa de braço armado	Remata e salta	Defende	5x5	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final
1		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
2		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	3
3		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
4		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
5		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
6		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
7		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	3
8		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	3
9		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
10		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
11		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
12		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
13		c	c	nc	nc	NÍVEL INTRODUTÓRIO	c/nc	nc	nc	nc	ni	2
14		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	3
15		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	4
16		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
17		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	4
18		c	c	c	c	c	c/nc	c	c	c	ni	4
19		c	c	c/nc	c	c	c/nc	c/nc	c	c	ni	2
20												

Legenda:

C - Cumpre

NC - Não Cumpre

Tabela 9 - Avaliação de andebol

Anexo 10



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio



Ano Letivo: 2024-2025

AVALIAÇÃO

Ano/Turma: 7.º C

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Basquetebol

NÍVEL INTRODUTÓRIO														
N.º	Nome	Critérios										Avaliação		
		Coopera com os colegas	Conhece o jogo	Recebe e enquadra-se	Lança na Passada ou parado	Dribla	Passa	Desmarca-se com a bola	Desmarca-se sozinho	Resalto	Defende 1x1	3x3/5x5	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final
1		+	+	+	c/nc	c/nc	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
2		+	+	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	nc	nc	c	c/nc	ni	3
3		+	+	c	c	c	c	c	nc	c	c	c	ni	4
4		+	+	c/nc	c/nc	c/nc	c	c	nc	nc	c	c/nc	ni	4
5		+	+	c	c	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
6		+	+	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	nc	nc	c	c	ni	3
7		+	+	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	nc	nc	c	c	ni	3
8		+	+	c	c	c	c	c	nc	c	c	c	i	5
9		+	+	c	c	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
10		+	+	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	nc	nc	c	c/nc	ni	4
11		+	+	c	c/nc	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
12		+	+	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	nc	nc	c	c/nc	ni	3
13		+	nc		c/nc	nc		nc	nc	nc	c	nc	ni	2
14		+	+	c	c	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
15		+	+	c	c	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
16		+	+	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	nc	nc	c	c/nc	ni	3
17		+	+	c	c	c	c	c	nc	nc	c	c	ni	4
18		+	+	c	c	c	c	c	nc	c	c	c	i	5
19		+	+	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	nc	nc	c	nc	ni	3
20			+											

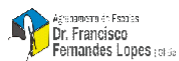
Legenda:

C - Cumpre

NC - Não Cumpre

Tabela 10 - Avaliação de basquetebol

Anexo 11



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor: Miguel Custódio



Ano Letivo: 2024-2025

AVALIAÇÃO

Ano/Turma: __7.º C__

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Futebol

NÍVEL INTRODUTÓRIO														
N.º	Nome	Critérios											Avaliação	
		Coopera com os colegas	Conhece o jogo	Controla a bola	Parte ofensiva	Remata	Passa	Conduz a bola	Desmarca	Aclara	Defende 1x1	5x5	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final
1		c	c	C	c	c	c	c	c	c	c	c	I	4
2		c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	I	4
3		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	NI	3
4		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	3
5		c	c	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	4
6		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	2
7		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	3
8		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	NI	3
9		c	c	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	4
10		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	ni	2
11		c	c	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	4
12		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	3
13		c	c	nc	nc	nc	nc	nc	nc	nc	nc	nc	NI	2
14		c	c											
15		c	c	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	4
16		c	c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	Nc/c	NI	2
17		c	c	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I	4
18		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	3
19		c	c	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	C/nc	NI	3
20														

Legenda: C - Cumpre NC - Não Cumpre

Tabela 11 - Avaliação de futebol

Anexo 12



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio

AVALIAÇÃO

Ano/Turma: __7.º C__

Área: Jogos Desportivos

Sub-Área: Voleibol

NÍVEL INTRODUTÓRIO

N.º	Nome	Critérios								Avaliação	
		Coopera com os colegas	Conhece o jogo	Serve por baixo	Recebe em manchete	Sustenta a bola	Posiciona-se corretamente	Passa a bola	2x2	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final
1		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
2		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc		2
3		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc		2
4		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
5		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
6		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		2
7		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		2
8		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		2
9		c	c	c/nc	c/nc	c	c	c/nc	c		3
10		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
11		c	c	c/nc	c/nc	c / nc	c/nc	c	c		3
12		c	c	c/nc	c/nc	c / nc	c/nc	c/nc	c / nc		2
13		c	c	c/nc	nc	nc	c/nc	nc	nc		2
14		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
15		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
16		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc		2
17		c	c	c	c/nc	c	c	c/nc	c		4
18		c	c	c/nc	c/nc	c	c/nc	c/nc	c		3
19		c	c	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc	c/nc		2
20											

Legenda: C - Cumpre NC - Não Cumpre

Tabela 12 - Avaliação de voleibol

Anexo 13



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio



Ano Letivo: 2024-2025

AVALIAÇÃO

Ano/Turma: __7.º C__

Área: Ginástica

Sub-Área: Solo

NÍVEL INTRODUTÓRIO															
N.º	Nome	Cambalhota à frente		Avaliação		Cambalhota à retaguarda		Avaliação		Roda			Avaliação		
		Mantém a mesma direção	Termina com os pés juntos	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final	Faz repulso nos braços	Termina na mesma direção	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final	Apoia alter. as mãos	Faz recepção equilibrada	Apoia alter. os pés	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final 1	Avaliação Final 2
1		C/nc	C/nc	NI	3	NC	Nc	NI	2	Nc	nc	nc	NI	2	2
2		C	C	I	4	C	C	NI	3	C	C	C	I	4	3
3		C	C	I	4	NC	nc	NI	2	Nc	Nc	Nc	NI	2	2
4		C	C	I	4	C	C	I	4	C/nc	C/nc	C/nc	I	4	4
5		C/nc	C/nc	ni	3	nc	nc	NI	2	NC	NC	NC	NI	2	2
6		C	C	I	4	c	c	NI	3	C	c	c	I	5	4
7		C/nc	C/nc	I	3	C/nc	C/nc	ni	3	C/nc	C/nc	C/nc	I	3	3
8		C/nc	C/nc	ni	3	nc	nc	ni	2	nc	nc	nc	ni	2	2
9		C/nc	C/nc	ni	3	nc	nc	ni	2	c/nc	c/nc	c/nc	NI	3	2
10		C	C	I	4	c	c	I	4	c	c	c	I	5	4
11		c/nc	c/nc	ni	3	nc	nc	ni	2	c/nc	c/nc	c/nc	I	3	2
12		C	C	I	4	c/nc	c/nc	I	3	c/nc	c/nc	c/nc	I	4	3
13		C/nc	c/nc	I	3	c/nc	c/nc	I	3	nc	nc	nc	I	3	2
14		c/nc	c/nc	I	2	c/nc	c/nc	I	2	Nc	nc	nc	NI	2	2
15		c/nc	c/nc	I	3	c/nc	c/nc	I	3	nc	nc	nc	I	3	2
16		c	c	I	4	c	c	I	4	c	c	c	I	4	3
17		c	c	I	nc	c	c	I	4		c	c	I	4	4
18		c	c	I	3	nc	nc	ni	2	nc	nc	nc	I	3	3
19		c	c	I	4	c	c	I	4	c	c	c	I	4	2
20															

Legenda: C - Cumpre NC - Não Cumpre

Tabela 13 - Avaliação de ginástica de solo

Anexo 14



Disciplina: Educação Física
Professora Orientadora: Inês Reis
Professor Estagiário: Miguel Custódio



AVALIAÇÃO

Ano/Turma: __7.º C__

Área: Atletismo

Sub-Área: Corrida, Salto e Lançamentos

N.º	Nome	NÍVEL INTRODUTÓRIO												Avaliação	
		Coopera com os os colegas	Regulamento	Acelera 40 m	Estafeta	Corrida Barreira	Critérios		Salto Altura-Tesoura			Lançamento de Peso		Avaliação	Avaliação
							Corrida de balanço com aceleração prog. à frente	Eleva a coxa da perna livre projetando-a para a frente	Extensão completa da perna de impulsão	Elevação dos braços e perna de balanço	Transposição com pernas em extensão	Segura as pesas com a parte superior dos dedos	Posiciona peso junto ao pescoço	Diagnóstica	Final
1		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
2		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
3		C	C	C	C	C	C	C	C			nc	nc	ni	
4		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
5		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
6		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
7		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
8		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
9		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
10		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
11		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
12		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
13		C	C	C	C	C	C	C	C			nc	nc	ni	
14		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
15		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
16		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
17		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
18		C	C	C	C	C	C	C	C			C	C	4	
19		C	C	C	C	C	C	C	C			C/nc	C/nc	3	
20															

Legenda: C - Cumpre NC - Não Cumpre

Tabela 14 - Avaliação de atletismo

Anexo 15

 Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes (1914)	EDUCAÇÃO FÍSICA 7.º ANO Professor: Miguel Custódio Escola E. B. 2,3 Dr. António João Eusébio - Moncarapacho	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
---	--	--

Nome: _____ N.º: ____ Ano: ____ Turma: ____ Data: __/__/____	Classificação: _____ Professor: _____
--	--

Ficha de Avaliação

Lê com atenção as seguintes frases e assinala se estas são verdadeiras (V) ou falsas (F).

1. Na disciplina de Educação Física, as modalidades coletivas que foram abordadas em aula são futebol, basquetebol, voleibol e andebol. ____
2. Na modalidade de basquetebol temos 3 tipos de passe: passe picado, passe de peito e passe de Apolo. ____
3. Na modalidade de basquetebol pode-se dar 2 apoios com a bola na mão. ____
4. Na modalidade de andebol temos 2 tipos de passe: passe de ombro e passe picado. ____
5. Na modalidade de andebol pode-se dar 3 apoios com a bola na mão. ____
6. A aula de Educação Física inicia com a parte dos alongamentos. ____
7. A aula de Educação Física termina com a parte do aquecimento. ____
8. Na Educação Física realizamos os testes do Fitescola com o objetivo de avaliar a condição física. ____
9. Na ginástica temos que utilizar as sabrinhas para a segurança da prática. ____
10. No teste do Fitescola, para avaliar a força de braços, temos o teste da extensão de braços. ____

Figura 19 - Teste de escolha múltipla com adaptações – 7.º ano