



**Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (I.S.E.I.T)**

***Campus Universitário de Almada***

**Bráulio João Carmo Bernardes**

**Relatório final da Prática de Ensino Supervisionada**

## **O impacto da prática do desporto escolar na competência motora dos alunos**

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

**Orientadores:**

Prof. Dr. Fábio Flôres

Prof. Cristina Ribeiro



ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

**Campus Universitário de Almada**

**O impacto da prática do desporto escolar na competência motora dos alunos**

Relatório final de Prática de Ensino Supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015

**Coordenador do Mestrado:** Professor Doutor Fernando Vieira

**Orientadores da Instituição:** Professor Doutor Fábio Flôres

**Orientador Cooperante:**

Dra. Cristina Ribeiro

**Estagiário:** Bráulio João Carmo Bernardes

Nº 58178

**Almada, Outubro de 2022**

*O impacto da prática do desporto escolar  
na competência motora dos alunos.*

"A Educação é a arma mais  
poderosa para mudar o mundo"

Nelson Mandela

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais, por todo o apoio e incentivo que me deram ao longo deste percurso que espelha tudo aquilo que envolve a minha evolução pessoal e profissional, transmitindo-me todos os valores enquanto família, os quais me fizeram chegar até aqui.

À minha namorada, a grande responsável por ter abraçado mais uma etapa na minha formação, obrigada pela constante motivação, que me transmitiu em todo este processo, e por toda a confiança nas minhas capacidades, tendo sido um grande alento para a conclusão, com sucesso, de mais um nível académico.

À professora Cristina Ribeiro, minha orientadora cooperante, a quem deixo um agradecimento especial, pela forma excecional como me recebeu, pela mestria na orientação, confiança, cooperação e pela amizade, dando-me a oportunidade de aprender, sempre mais, contribuindo para a minha evolução enquanto futuro professor. Foi um enorme privilégio poder, ao seu lado, evoluir pessoalmente e profissionalmente. Uma palavra de agradecimento à Direção da Escola Secundária António Damásio, por me ter dado a oportunidade de realização do estágio, por me ter recebido e tratado de forma extremamente cordial, ao longo do meu estágio, contribuindo positivamente para o seu desenrolar, concedendo-me a hipótese da concretização de um objetivo pessoal ao fornecendo-me as ferramentas necessárias para o desenvolvimento na minha formação.

Ao meu supervisor de estágio, o Professor Doutor Fábio Flôres, um agradecimento pela forma profissional e exemplar que demonstrou ao longo do ano letivo, sempre disponível para me ajudar em qualquer situação que necessitasse.

Ao meu amigo e colega de estágio Fábio Vieira, companheiro e amigo para a vida, agradeço por toda a sua amizade e por todo o apoio, constante, em todos os momentos. Juntos conseguimos a conclusão do tão desejado mestrado em Educação Física.

Ao Professor Doutor Fernando Vieira, agradeço o papel especial na minha formação e o apoio prestado neste caminho, sendo uma referência na minha construção pessoal e profissional.

Aos professores e alunos da escola, agradeço pelo empenho com que voluntariamente colaboraram e participaram na presente investigação.

Muito Obrigado a todos.

## **RESUMO**

O presente documento, denominado de Relatório Final, tem como principal finalidade a reflexão sobre todos os aspetos e atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), desenvolvido no ano letivo 2021/2022, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A PES foi desenvolvida na Escola Secundária António Damásio, nos Olivais, Lisboa, especificamente, com uma turma do 7º ano e uma turma de 12º ano de escolaridade (3o Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, respetivamente).

A estrutura definida pela Instituição prevê a compreensão do relatório dividido por quatro áreas de intervenção: Profissional, Social e Ética (Área I), Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem (Área II), Escola e Comunidade (Área III) e Desenvolvimento Profissional (Área IV). Relativamente à primeira área é de salientar a oportunidade de ter um conhecimento profundo sobre a estrutura do ensino público português, pela visão do professor. A segunda área será relatada, de forma reflexiva e crítica, de todo o processo de lecionação das aulas de Educação Física (EF). Em relação à terceira área, a reflexão acerca da importância da relação formada com a comunidade escolar, em tarefas como o acompanhamento da direção de turma, a participação em eventos organizados pelo grupo de Educação Física e a realização de projetos de intervenção e investigação-ação. Por último realizei um estudo com o objetivo de perceber o impacto do Desporto Escolar nas competências motoras dos alunos.

Concluo que o ano letivo de estágio pedagógico proporciona a compreensão da educação no seu contexto mais abrangente e a reflexão do processo de ensinar e aprender mediante atitudes reflexivas da realidade escolar e do universo da sala de aula onde a ação docente se desenrolou, e permitiu colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico e das minhas vivências pessoais desportivas.

**Palavras Chave:** Prática de Ensino Supervisionado, Relatório, Educação Física

## **ABSTRACT**

The main goal of this document, called the Final Report, is to reflect on all aspects and activities developed throughout the Supervised Teaching Practice (PES) curricular unit, developed in the academic year 2021/2022 as part of the Master's in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. The PES was developed at the António Damásio Secondary School, in Olivais, Lisbon, specifically, with a 7th grade class and a 12th grade class (3rd Cycle of Basic Education and Secondary Education, respectively).

The structure defined by the Institution provides for the understanding of the report, divided into four areas of intervention: Professional, Social and Ethics (Area I), Development of Teaching and Learning (Area II), School and Community (Area III) and Professional Development (Area IV). Regarding the first area, it is worth mentioning the opportunity to have a deep knowledge about the structure of portuguese public education, from the teacher's point of view. The second area will be reported, in a reflective and critical way, of the entire teaching process of Physical Education (PE) classes. Regarding the third area, the reflection on the importance of the relationship formed with the school community, in tasks such as monitoring the class direction, participating in events organized by the Physical Education group and carrying out intervention and action research projects. Finally, I have carried out a study in order to understand the impact of School Sports on students' motor skills.

I conclude that the academic year of pedagogical internship provides the understanding of education in its broader context and the reflection of the teaching and learning process through reflective attitudes of the school reality and the universe of the classroom, where the teaching action takes place, and allows putting into practice the knowledge acquired during my academic career and my personal sporting experiences.

**Keywords:** Supervised Teaching Practice, Report, Physical Education

## **ÍNDICE**

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>AGRADECIMENTOS</b>                                        | <b>4</b>  |
| <b>RESUMO</b>                                                | <b>5</b>  |
| <b>ABSTRACT</b>                                              | <b>6</b>  |
| <b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>                                     | <b>9</b>  |
| <b>ÍNDICE DE TABELAS</b>                                     | <b>9</b>  |
| <b>GLOSSÁRIO</b>                                             | <b>10</b> |
| <b>INTRODUÇÃO</b>                                            | <b>11</b> |
| <b>ÁREA I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA</b>      | <b>13</b> |
| 1. ENQUADRAMENTO PESSOAL - MOTIVAÇÃO PESSOAL PARA O PROCESSO | 13        |
| 2. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADO             | 13        |
| 2.1. OBJETIVOS GERAIS                                        | 14        |
| 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                   | 14        |
| 3. ENQUADRAMENTO DO MEIO ESCOLAR                             | 15        |
| 3.1. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE                      | 15        |
| 3.2. HISTÓRIA, MISSÃO, VISÃO E VALORES DA ESCOLA             | 15        |
| 3.3. PROJETO EDUCATIVO                                       | 16        |
| 3.4. RECURSOS HUMANOS                                        | 16        |
| 3.5. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS                          | 17        |
| 3.6. ROULEMENT DE INSTALAÇÕES E POLIVALÊNCIA DOS ESPAÇOS     | 17        |
| 3.7. HORÁRIO DO ESTÁGIO                                      | 18        |
| 3.8. RECURSOS TEMPORAIS                                      | 19        |
| 3.9. CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS                               | 20        |
| 3.9.1. CARACTERIZAÇÃO DO 7º F                                | 20        |
| 3.9.2. CARACTERIZAÇÃO DO 12º O                               | 21        |
| <b>ÁREA II- DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM</b>  | <b>22</b> |
| 1. PLANEAMENTO                                               | 22        |
| 1.1. PLANIFICAÇÃO DE ETAPAS                                  | 23        |
| 1.2. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES, DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  | 25        |
| 1.3. PLANO ANUAL DE TURMA                                    | 27        |
| 1.4. PLANO DE AULA                                           | 27        |
| 2. PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM                           | 28        |
| 2.1 INSTRUÇÃO                                                | 29        |
| 2.2 ORGANIZAÇÃO                                              | 30        |
| 2.3 CLIMA RELACIONAL/DISCIPLINA                              | 31        |
| 2.4 FEEDBACK PEDAGÓGICO                                      | 31        |

|                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3. AVALIAÇÃO</b>                                                                                     | <b>32</b> |
| 3.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA                                                                               | 33        |
| 3.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA                                                                                 | 33        |
| 3.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA                                                                                  | 34        |
| 3.4 AUTO- AVALIAÇÃO                                                                                     | 35        |
| <b>ÁREA III. ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E DE RELAÇÃO COM A COMUNIDADE</b>                     | <b>36</b> |
| 1. DESPORTO ESCOLAR                                                                                     | 36        |
| 1.1. CORTA-MATO REGIONAL                                                                                | 38        |
| 2. DIREÇÃO DE TURMA                                                                                     | 39        |
| 2.1. Acompanhamento aos Alunos e Encarregados de Educação                                               | 39        |
| 2.2. Projeto Curricular de Turma (PCT) e Conselho de Turma (CT)                                         | 40        |
| 3. VISITAS DE ESTUDO                                                                                    | 40        |
| 3.1. ACANTONAMENTO DE MORAL                                                                             | 40        |
| 3.2. VISITA DE ESTUDO “AUDITÓRIO DA ESCOLA CAMÕES - DANÇA”.                                             | 42        |
| 3.3. VISITA DE ESTUDO AOS MIRADOUROS DE LISBOA                                                          | 42        |
| 3.4. VISITA DE ESTUDO ÀS INSTALAÇÕES DA GNR 3º ESCALÃO INFANTARIA, BRAÇO DE PRATA 43                    |           |
| 3.5. VISITA DE ESTUDO AO JUMPYARD                                                                       | 44        |
| 4. TORNEIOS DE FINAL DE PERÍODO                                                                         | 44        |
| 4.1. TORNEIOS DE FINAL DO 1º PERÍODO: BASQUETEBOL (3x3), VOLEIBOL (2x2)                                 | 44        |
| 4.2. TORNEIO DE FINAL DO 2º PERÍODO: LANÇAMENTOS DE BASQUETEBOL, VOLEIBOL (4X4), BADMINTON (Individual) | 45        |
| <b>ÁREA IV. DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA</b>                               | <b>46</b> |
| RESUMO                                                                                                  | 46        |
| ABSTRACT                                                                                                | 46        |
| 1 INTRODUÇÃO                                                                                            | 47        |
| 2 MÉTODOS                                                                                               | 48        |
| 3. RESULTADOS                                                                                           | 50        |
| 4.DISSCUSSÃO                                                                                            | 52        |
| 5. CONCLUSÃO                                                                                            | 53        |
| <b>REFERÊNCIAS</b>                                                                                      | <b>55</b> |
| <b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>                                                                          | <b>57</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                                                                       | <b>59</b> |

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Mapa de rotação das instalações de educação física.....                      | 18 |
| Figura 2. Plano anual de atividades do núcleo de educação física.....                  | 26 |
| Figura 3. Exemplo de Plano Anual da Turma.....                                         | 27 |
| Figura 4. Planificação da avaliação diagnóstica.....                                   | 33 |
| Figura 5. Grelha de registo do cumprimento dos critérios de voleibol e badminton. .... | 34 |
| Figura 6. Grelha de avaliação sumativa.....                                            | 35 |
| Figura 7. Exemplo de ficha de autoavaliação. ....                                      | 36 |
| Figura 8. Post na página da escola a felicitar a equipa.....                           | 38 |
| Figura 9. Post na página da escola a felicitar a equipa.....                           | 38 |
| Figura 10. Post de agradecimento no site da escola.....                                | 43 |

## **ÍNDICE DE TABELAS**

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1. Polivalência da Escola Secundária António Damásio.....                                  | 18 |
| Tabela 2. Horário de Realização da Prática de Ensino Supervisionada. ....                         | 19 |
| Tabela 3. Calendário Escolar 2021/2022 da Escola Secundária António Damásio.....                  | 19 |
| Tabela 4. Interrupções das atividades letivas 2021/2022 da Escola Secundária António Damásio..... | 19 |
| Tabela 5. Datas das etapas de lecionação da turma 12ºO. ....                                      | 23 |
| Tabela 6. Datas das etapas de lecionação da turma 7ºF.....                                        | 23 |
| Tabela 7 - Valores Descritivos e comparação entre grupos (ANOVA one-way) .....                    | 50 |
| Tabela 8- Valores descritivos e comparação entre sexos (ANOVA one-way).....                       | 50 |
| Tabela 9- Correlação entre variáveis (correlação de Pearson).....                                 | 51 |
| Tabela 10- Correlações controladas pelo sexo (correlação de Pearson).....                         | 51 |
| Tabela 11- Correlações controladas pela prática desportiva (correlação de Pearson) .....          | 51 |

## **GLOSSÁRIO**

PES – Prática Ensino Supervisionada

MEEFEBS – Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

EF – Educação Física

DT – Direção de Turma

D<sup>a</sup>T– Diretora de Turma

DE – Desporto Escolar

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

AESMO – Agrupamento de Escolas de Santa

Maria dos Olivais

ESAD – Escola Secundária António Damásio

NI- Nível Introdução

NE- Nível Elementar

## **INTRODUÇÃO**

O presente relatório final da prática de ensino supervisionada - PES, está inserido no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (I.S.E.I.T.), Almada.

A PES foi desenvolvida na Escola Secundária António Damásio, nos Olivais, Lisboa, especificamente, numa turma do 7º ano e numa turma de 12º ano de escolaridade (3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, respetivamente).

Inicialmente, será realizada uma reflexão acerca da importância do processo de estágio na formação de professores que me permitiu, com recurso à literatura, definir a minha posição enquanto ao estágio pedagógico.

Posteriormente, encontra-se uma análise crítica e reflexiva, em que descrevo as atividades realizadas nas quatro áreas que contemplam no processo de formação de estágio:

- Área I - Contextualização da prática desenvolvida e a dimensão Profissional, Social e Ética;
- Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem;
- Área III - Atividades de participação na escola e de relação com a comunidade;
- Área IV - Desenvolvimento Profissional.

Pretendi com a minha ação promover alterações nas competências e conhecimentos dos alunos, através de um ensino eficaz, onde o valorizar das qualidades se sobrepõe ao realçar das dificuldades e através da promoção da igualdade de aquisição com um ensino organizado, com objetivos a serem alcançados por todos consoante as suas necessidades. Para tal, utilizei um planeamento por etapas, seguindo um ensino individualizado (Crahay, 2013). Segundo Heacox D. (2006), o professor deve apresentar um papel colaborador e como tal, diferenciar o ensino requer tempo e esforço, assim, tentei sempre percorrer este caminho acompanhado, principalmente nesta situação de início de carreira. Deste modo, procurei outros professores na escola, partilhei ideias, informações pertinentes, estratégias e recursos e estou consciente de que todos os esforços que realizei visaram promover o bem comum, dos alunos.

A Prática de Ensino Supervisionado (PES) foi a oportunidade que o estagiário teve para mobilizar para a prática os conhecimentos adquiridos no contexto teórico na formação inicial anterior, por intermédio da análise reflexiva sobre a ação (Schön, 1997, 2000), em sede de núcleo PES e em concordância com a ciência justificativa das suas ações e funções como docente, com o intuito de aperfeiçoar as suas competências profissionais, no âmbito prático do contexto de ensino.

Segundo Jardim e Onofre (2009), o período de estágio profissional constitui um momento crítico na formação de professores. Caracteriza-se por ser um período de inseguranças e incertezas, em que o professor-estagiário tem de adquirir rapidamente um certo equilíbrio pessoal e conhecimento profissional. A formação inicial é a fase em que o futuro professor de Educação Física adquire os conhecimentos e as competências necessárias para enfrentar adequadamente a carreira docente (Carreiro da Costa, 1996).

A PES é um momento para adquirirmos a noção do tipo de profissional que nos compete ser no futuro onde, em confronto com uma realidade e contexto muito próprio, podemos agilizar a nossa prática, mostrando os saberes teóricos adquiridos ao longo da nossa formação académica e vivências pessoais e desportivas, mantendo uma reflexão contínua sobre a nossa ação. Sabia que me esperava um ano letivo exigente, pelo conhecimento que tinha das experiências de colegas de anos transatos, mas sabia igualmente que esta seria a etapa mais importante deste mestrado, uma vez que me era dada a

oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento apreendido durante a minha formação teórica e desenvolver, de uma forma mais prática, as minhas competências pedagógicas.

## **ÁREA I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **1. ENQUADRAMENTO PESSOAL - MOTIVAÇÃO PESSOAL PARA O PROCESSO**

“... A experiência prática significativa é uma componente decisiva na formação de professores dado que os ajuda a compreender a dinâmica de ensino na sala de aula” (McKenzie et al. 2005, cit. Por Martins, Onofre, & Costa, 2014).

O meu desejo de ser professor de EF, foi marcado desde a minha infância. Desde muito jovem que pratico desporto federado, começando na modalidade de Hóquei em Patins e, mais tarde, integrando uma equipa de Futebol, tendo encontrado, nesta última, a minha maior paixão. Aliado a isto, sempre fui um jovem com boas capacidades físicas e motoras, adquiridas através de brincadeiras como: andar de bicicleta, realização de Atividades de Exploração da Natureza, prática de Jogos Tradicionais com amigos, etc.

Com a conclusão do ensino obrigatório, por imperativos da minha vida pessoal, não foi possível ingressar no ensino superior logo de seguida. Mais tarde fui atrás do sonho, em realizar a licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar, concorrendo pelo acesso dos mais de 23 anos na Universidade Lusófona. Ao mesmo tempo, comecei a dar aulas de enriquecimento curricular e, assim, foi crescendo o gosto pela docência.

Após o término da licenciatura seguiu-se a escolha e entrada no mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), que surge a partir do ecletismo das experiências vividas e pelo gosto da prática da docência.

Neste sentido, a aprendizagem da profissão docente não inicia nem termina com a frequência de um curso de formação de professores, determina também os conhecimentos e crenças que os formandos trazem para a formação, que se reformulam durante o processo de estágio e futuramente, durante os primeiros anos de docência, de forma a criar uma conceção pessoal acerca do ensino aprendizagem, baseada na interação entre o conhecimento existente antes do processo de formação e o conhecimento alcançado durante o processo de formação, onde se inclui o estágio pedagógico (Graça & Januário, 1998).

Em suma, valores que me foram transmitidos por treinadores, professores e colegas de equipa, contribuíram significativamente para o professor que me tornei hoje em dia, sendo a minha maior paixão poder retribuir os ensinamentos a jovens de forma a contribuir para uns cidadãos bem-educados.

### **2. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADO**

Neste capítulo pretendo apresentar os objetivos que me propus a alcançar no âmbito na intervenção pedagógica nas duas turmas de estágio, nomeadamente de 7º e 12º anos.

O Estágio Supervisionado teve como objetivos gerais proporcionar ao estagiário a compreensão da educação no seu contexto mais abrangente e a reflexão do processo de ensinar e aprender mediante atitudes reflexivas da realidade escolar e do universo da sala de aula onde a ação docente se desenrola, que me permite pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico e das minhas vivências pessoais desportivas.

Posto isto, os objetivos gerais expostos na base do Decreto – lei nº 240/2001, de 30 de Agosto, aprova como perfil geral de desempenho profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, as quatro áreas de formação, já mencionadas acima: Área I – Profissional, Social e Ética; Área II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Estas são áreas de formação do perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário.

Em concordância com Carreiro da Costa (1996), a qualidade do Ensino depende em grande parte da qualidade dos professores que prestam o serviço. Por outro lado, a própria qualidade dos professores depende da qualidade da formação e preparação recebida e da própria atitude do professor. Por último, a qualidade da formação de professores depende da qualidade do trabalho realizado pela formação de formadores, devendo cada um deles realizar um julgamento coletivo crítico sobre a qualidade do trabalho que desempenham, devendo ainda, os conceitos de Educação Física, ter uma perspetiva europeia. É esta premissa que está subjacente no meu perfil de professor, estando sempre comprometido em aprender mais para que possa oferecer um ensino de qualidade aos alunos.

Os objetivos definidos para a concretização da PES subdividem-se em gerais e específicos, como se mostra em seguida.

## **2.1. OBJETIVOS GERAIS**

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica.
- Participar de forma ativa na organização nas diferentes atividades escolares.
- Participar em atividades do Desporto Escolar.
- Contribuir para um ambiente saudável com toda a equipa do agrupamento escolar.
- Potenciar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de modalidades desportivas.
- Realizar aulas inclusivas, dando a oportunidade de aprendizagem a todos os alunos.
- Desenvolver todas as dimensões da personalidade: motora, cognitiva, emocional e social.
- Desenvolver e aperfeiçoar competências nas matérias com menos experiência.
- Por último, existem algumas matérias cujos conteúdos, inicialmente, não dominava por completo, assim, um dos meus objetivos primordiais foi o de ultrapassar estas lacunas, respondendo às necessidades do estágio e da lecionação no futuro.

## **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Compreender a organização e prática do processo de ensino-aprendizagem.
- Interpretar a interação do docente de Educação Física com a comunidade educativa escolar.
- Melhorar as competências dos alunos nas matérias prioritárias.

- Situar todos os alunos na Zona Saudável de Aptidão Física e eliminar possíveis casos de obesidade, proveniente de sedentarismo.
  - Criar ferramentas para ultrapassar a desmotivação dos alunos, nomeadamente na promoção de um clima de aula positivo.
  - Promover um elevado tempo potencial de aprendizagem nos alunos.
  - Incrementar a condição física dos alunos e a cultura desportiva dos mesmos.
  - Aprofundar conhecimentos relativos à lecionação de matérias como a Dança e Badminton.
- A congruência entre dos objetivos gerais e os específicos resultam na criação dos objetivos operacionais que estão presentes no plano anual e consequentemente, nos planos de aula.

### **3. ENQUADRAMENTO DO MEIO ESCOLAR**

#### **3.1. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE**

A prática supervisionada decorreu na Escola Secundária António Damásio, no concelho dos Olivais, em Lisboa. Está localizado na zona oriental da cidade de Lisboa.

O agrupamento é formado por:

- Escola Básica do 1.º ciclo Alice Vieira com jardim de infância n.º 1 dos Olivais;
- Escola Básica do 1.º Escola Básica Manuel Teixeira Gomes com jardim de infância n.º 2 dos Olivais;
- Escola Básica do 1.º ciclo Sarah Afonso com jardim de infância n.º 5 dos Olivais.
- Escola Básica do 2.º e 3.º ciclo dos Olivais.
- Escola Secundária António Damásio (sede do Agrupamento).

#### **3.2. HISTÓRIA, MISSÃO, VISÃO E VALORES DA ESCOLA**

A Escola Secundária António Damásio, cujo nome advém do seu patrono conhecido pela comunidade científica internacional, está inserida no Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais, situado nas Freguesias dos Olivais e de Marvila, que se caracterizam pelo seu crescimento nos últimos anos, devido à aposta para uma renovação da parte oriental de Lisboa.

As Escolas do Agrupamento estão inseridas na área mais populosa da cidade e marcadamente histórica, devido a inúmeros vestígios do passado, bem como por diferentes associações recreativas, culturais e desportivas como o Centro de Ciência Viva e o Oceanário.

A Escola caracteriza-se pela qualidade da sua população escolar, a qual procura constantemente dar resposta pedagógica, conforme o modelo implementado pelas Escolas Secundárias que se fundiram (Professor Herculano de Carvalho e Vitorino Nemésio), dando posteriormente origem à atual Escola Secundária António Damásio.

Os bons resultados escolares obtidos são o resultado de um ensino de qualidade ministrado por um corpo docente estável, bem como de uma oferta curricular equilibrada composta por cursos científico-humanísticos e por cursos profissionais. Esta grelha curricular possibilita uma maior facilidade no acesso ao ensino superior ou a vias profissionais em áreas de grande interesse científico ou económico.

Os valores deste Agrupamento vão de encontro à curiosidade científica e filosófica, ao rigor metodológico e ao cuidado com a escola, com o saber, com a humanidade e com a terra. Olga Pombo refere que no preciso lugar da escola, lugar de ensino, surgem inevitavelmente os valores de clareza, precisão, simplicidade de raciocínio e verdade (Pombo, 2006, p. 161).

Para além disso, são tidos igualmente como valores importantes destas escolas, a solidariedade humana, a sobriedade feliz, a gratidão devida e a empatia relacional, tendo a preocupação em criar alicerces para formar alunos íntegros, solidários, cientificamente competentes e culturalmente evoluídos.

A missão do Agrupamento está patente no texto de Luc Ferry quando este refere que “a nossa ação inscreve-se certamente no quadro das missões fundamentais da escola: instruir, isto é, transmitir conhecimentos e uma cultura; educar, isto é, formar o futuro cidadão num contexto democrático enfim, preparar para a vida profissional. Estes objetivos apenas podem ser verdadeiramente atingidos reduzindo as desigualdades diante da escola, desigualdades que são hoje agravadas pela colocação em causa da legitimidade dos saberes escolares por um elevado número de alunos. A nossa prioridade vai, em primeiro lugar, para revalorizar os saberes conferindo-lhe sentido e autoridade” (Jean-Luc Ferry, 2005, p. 8).

Assim, este Agrupamento procura facultar aos seus alunos uma educação escolar sólida e versátil que permita que estes consigam encontrar as bases necessárias para se sentirem aptos para lidar com os constantes desafios da nossa sociedade moderna.

### **3.3. PROJETO EDUCATIVO**

O projeto educativo é o documento que consagra a orientação educativa do agrupamento de escolas “explicitando os princípios, os valores, as metas e as estratégias no quadro da respetiva autonomia pedagógica, curricular, cultural, administrativa e patrimonial (alínea a, do ponto 2 do artigo 9.º do Decreto Lei nº 137/2012).” O PEA incorpora os Princípios, Valores e Áreas de Competências explicitados no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O Agrupamento dará, então, uma atenção particular a todo o percurso escolar dos alunos de tal modo que as aprendizagens sejam adquiridas na devida altura: no pré-escolar e no 1.º ciclo para que as aprendizagens sejam devidamente consolidadas; no 5.º ano para que a transição para a pluridocência se faça com tranquilidade e com sucesso; e no 10.º ano para que se recuperem aprendizagens que não foram em devido tempo adquiridas. Dever-se-á dar uma atenção particular à leitura, à escrita, à matemática e às metodologias que hoje gozam de um novo suporte científico a fim de que todos concluam a escolaridade obrigatória.

### **3.4. RECURSOS HUMANOS**

O Agrupamento tem 271 professores, 3000 alunos e/ou crianças, (8) assistentes técnicos, 59 assistentes operacionais e (2) técnicos superiores.

A população escolar é composta por docentes experientes, por alunos focados nas aprendizagens e por funcionários dedicados às Escolas.

### **3.5. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS**

Relativamente às instalações determinadas ao setor da EF, é composto por espaços cobertos e um campo descoberto exterior.

- Espaço (A), Este espaço destina-se à prática de todas as matérias. Dispõe de 2 armários com material; 2 balizas semi amovíveis; 6 postes e 3 redes de Voleibol; 8 postes e 4 redes de Badminton; 4 postes de Corfebol e 8 tabelas de Basquetebol. Existem ainda 2 bancadas, 1 quadro, 2 mesas e 2 cadeiras.

- Espaço (B), pavilhão destinado a concretização de matérias como Badminton, Voleibol, Basquetebol, Patinagem e algumas sub-matérias de atletismo.

- Espaço (G), Este espaço com pavimento de madeira, é destinado essencialmente à ginástica, sendo o único com o material indicado para a prática da mesma. Este ginásio tem ligação à arrecadação, servindo por vezes de corredor para o transporte de material de outros professores, para outros espaços. Dispõe de um quadro na parede, 3 bancos suecos e 1 fita métrica colada na ombreira da porta, vários tapetes de ginástica, 1 trave baixa, uma trave olímpica, paralelas simétricas, barra fixa, 2 plintos de madeira, 1 bock, 4 colchões de queda grandes e 2 colchões de queda pequenos.

- Espaço (T), espaço destinado, essencialmente ao ténis de mesa. É o espaço menos polivalente, ainda assim, podem ser lecionadas as matérias de Ténis de Mesa, Dança, Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática. Dispõe de 3 bancos suecos, 1 mesa, 1 cadeira, vários tapetes de ginástica e 1 fita métrica colada na parede

- Espaço (J/E), (J) Este é o espaço dedicado à Dança, aos Desportos de Combate e ao Salto em Altura. Contém duas paredes com espelhos e o material necessário à prática das matérias referidas. Dispõe de um quadro na parede, 3 bancos suecos e 1 fita métrica colada na ombreira da porta, vários tapetes de judo, 4 postes de salto em altura, 2 colchões de queda, 30 steps.

- Espaço (E), O espaço exterior é composto por um campo de Futsal, com outros campos reduzidos inseridos. Têm duas pistas de velocidade (50m), caixa de areia e uma pista à volta do campo com cerca de 150m, que não é passível de ser utilizada, pois contém as 4 tabelas de basquetebol fixadas numa das pistas. Existe ainda um espaço relvado, onde eventualmente se poderá realizar o lançamento do peso.

As concretizações das atividades ocorrem mediante a instalação desportiva em questão e de acordo com o *roulement* de instalações.

A aptidão física é passível de ser trabalhada em todos os espaços, sendo que a avaliação da mesma é realizada nos espaços interiores.

Os espaços T, A e B, dispõem de armários próprios com material das matérias a serem preferencialmente abordadas em cada um dos espaços. Além deste material, existe uma arrecadação de onde se pode levar outro material específico, ou complementar ao que está no espaço.

### **3.6. ROULEMENT DE INSTALAÇÕES E POLIVALÊNCIA DOS ESPAÇOS**

O sistema de rotação de espaços estabelecido e aprovado pelo grupo de Educação Física, ocorre semanalmente, a rotação ocorre da seguinte forma: Espaço A, G, B, T, J/E.

Os espaços J e E inserem-se na mesma rotação, para que o professor tenha uma outra opção caso esteja impossibilitado de utilizar o espaço exterior (E) devido às condições climatéricas.

Ano Letivo 2021-2022

MAPA de ROTAÇÃO das INSTALAÇÕES de EDUCAÇÃO FÍSICA

1

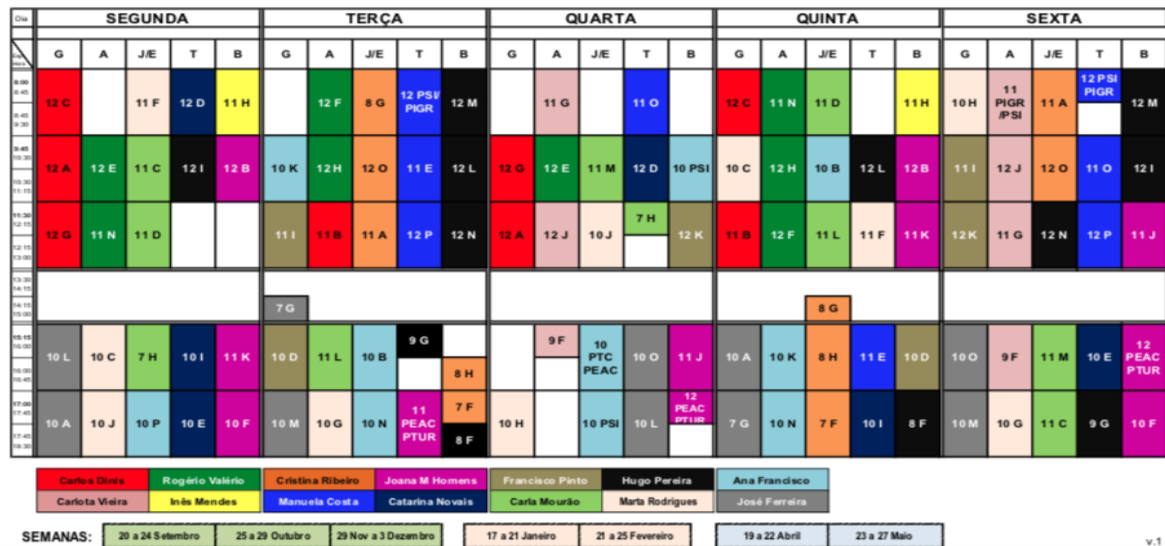


Figura 1. Mapa de rotação das instalações de educação física

No quadro seguinte são apresentadas as possibilidades de utilização de cada um dos espaços de aula, tendo em conta as suas características.

|               | Pavilhão A | Pavilhão B | Ginásio G | Ginásio J | Exterior | Espaço T |
|---------------|------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|
| Futebol       | x          | x          |           |           | x        |          |
| Andebol       | x          | x          |           |           | x        |          |
| Basquetebol   | x          | x          |           |           | x        |          |
| Voleibol      | x          | x          |           |           | x        |          |
| Ginástica     |            |            | x         | x         |          | x        |
| Atletismo     | x          | x          |           |           | x        |          |
| Badminton     | x          | x          |           | x         | x        |          |
| Luta/Judo     |            |            | x         | x         |          | x        |
| Danças        | x          | x          | x         | x         |          | x        |
| Ténis de mesa |            |            |           |           |          | x        |

Tabela 1. Polivalência da Escola Secundária António Damásio.

### 3.7. HORÁRIO DO ESTÁGIO

O horário alusivo à PES teve como base as turmas atribuídas, 7º F e 12º O. Acresceram, ainda, todas as horas dispensadas a outras atividades como a lecionação do Desporto Escolar (Futsal), a observação de todas as aulas do meu colega de estágio, e outras de turmas de outros docentes, bem como, o acompanhamento da Direção de turma do 7º F. O horário abaixo representa a mancha de horas semanais, relativamente a todas estas atividades.

| Dia da semana | Horário     | Atividade a realizar                                |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 11h30-14h00 | Núcleo DE - Futsal                                  |
| Terça-feira   | 8h00-9h30   | Observação de aula do Aluno estagiário Fábio Vieira |
|               | 9h45-11h15  | Lecionação da turma de estágio (12º O)              |
|               | 11h30-13h00 | Observação de aula do Aluno estagiário Fábio Vieira |
|               | 13h00-13h20 | Discussão e reflexão da lecionação                  |
|               | 17h00-17.45 | Lecionação da turma de estágio (7º F)               |
| Quinta-feira  | 13h00-14h15 | Núcleo DE - Voleibol                                |
|               | 14h15-15h00 | Observação de aula do Aluno estagiário Fábio Vieira |
|               | 15h00-16h00 | Acompanhamento da Direção de Turma (7º F)           |
|               | 17h00-18h30 | Lecionação da turma de estágio (7º F)               |
| Sexta-feira   | 8h00-9h30   | Observação de aula do Aluno estagiário Fábio Vieira |
|               | 9h45-11h15  | Lecionação da turma de estágio (12º O)              |
|               | 11h30-12h30 | Discussão e reflexão da lecionação                  |

Tabela 2. Horário de Realização da Prática de Ensino Supervisionada.

### 3.8. RECURSOS TEMPORAIS

O calendário escolar do ano letivo 2021/2022 encontra-se dividido em três períodos (vide Tabela 3):

| Períodos Letivos | Ínicio                            | Termo                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º               | Entre 14 e 17 de setembro de 2021 | 17 de dezembro de 2021                                                                                                                                                                                |
| 2º               | 3 de janeiro de 2022              | 5 de abril de 2022                                                                                                                                                                                    |
| 3º               | 19 de abril de 2022               | 15 de junho de 2022 - 9º, 11º, 12º anos de escolaridade<br>15 de junho de 2022 - 5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos de escolaridade<br>30 de junho de 2022 - Educação pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico. |

Tabela 3. Calendário Escolar 2021/2022 da Escola Secundária António Damásio.

Interrupções das atividades educativas e letivas dos estabelecimentos públicos da educação dos ensinos básico e secundário.

| Interrupções | Ínicio                  | Termo                  |
|--------------|-------------------------|------------------------|
| 1.ª          | 20 de dezembro de 2021  | 31 de dezembro de 2021 |
| 2.ª          | 28 de fevereiro de 2022 | 2 de março de 2022     |
| 3.ª          | 6 de abril de 2022      | 18 de abril de 2022    |

Tabela 4. Interrupções das atividades letivas 2021/2022 da Escola Secundária António Damásio.

### **3.9. CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS**

A análise e caracterização, das turmas, constitui uma etapa importante para o profissional de Educação Física, pois contribui para o conhecimento mais pormenorizado dos alunos, tanto como indivíduos, como em comportamentos de grupo. Essa caracterização vai ajudar a conseguir melhorar o processo ensino-aprendizagem e realizar um planeamento mais adequado aos alunos da turma.

Esta análise foi realizada com dados existentes na plataforma da escola (Inovar), fornecidos pela diretora de cada turma e, também, pela aplicação de questionários biográficos e sociométricos. Assim, como estratégia para obter um conhecimento mais profundo, acerca dos alunos das turmas, realizei um questionário biográfico e sociométrico de forma a caracterizar cada aluno e como está inserido na turma. Este serviu como ponto de partida para a formação de grupos, sobretudo na primeira etapa, permitindo identificar possíveis alunos “agentes de ensino” (atletas federados) e alunos com baixos conhecimentos das matérias.

Como refere Northway & Weld, (1976), não fornecem instruções sobre as estratégias que os professores podem utilizar, mas sim informações que os professores devem ter em conta na condução das suas aulas e da formação de grupos, com base nas relações sociais dos alunos no desenvolvimento da sua personalidade.

Os testes aplicados mostraram a importância dada ao relacionamento interpessoal e também a necessidade de se identificar o ser complexo que somos e que, necessariamente, passa pela emocionalidade das relações sociais e suas trocas intersubjetivas. Como agente de ensino este questionário foi essencial para a formação de grupos a trabalhar em aula.

#### **3.9.1. CARACTERIZAÇÃO DO 7º F**

A turma do 7º F iniciou o ano letivo com vinte e sete alunos, dois alunos foram transferidos de turma, tendo ficado com vinte e cinco alunos, dos quais treze eram do género masculino e doze do género feminino. No 2º período entraram duas alunas e saiu uma outra. A turma terminou o ano letivo com vinte e seis alunos, tendo sido, apesar de todas as trocas, uma turma equilibrada ao nível do género. As idades destes alunos encontravam-se compreendidas entre os onze e os quinze anos, com uma média de idades de 11,78, existindo, apenas, um aluno repetente. Com três nacionalidades distintas, em que a maioria era a portuguesa (vinte e cinco), tínhamos um aluno modálvo e um aluno italiano. A partir dos dados recolhidos constatei que o nível de desempenho da turma apresentava possíveis objetivos, muito positivos, pois verificou-se que, no ano letivo anterior, nenhum aluno obteve níveis negativos, na disciplina.

De referir, que se verificou que, fora do comum, a formação académica de todos os encarregados de educação, era, no mínimo, uma Licenciatura.

No que respeita à Educação Física, esta pertence ao leque das disciplinas que os alunos mais gostam, e, apenas um aluno concluiu o ano letivo anterior com nível 3, tendo os restantes alunos atingido níveis entre o 4 e o 5. Deste modo, podemos referir que a turma apresentava um aproveitamento de nível elevado, e que parecia possuir um ambiente favorável para que todos os alunos pudessem prosseguir no processo de E-A com sucesso, algo de extrema importância para o futuro dos alunos.

Relativamente a alunos com problemas de saúde, apenas se registaram dois casos, um com alergias, não sendo impeditivo para a realização das aulas e um outro caso especial com problemas nos pés, (fascite plantar), que apresentou atestado médico, por duas vezes.

Através dos resultados obtidos do questionário biográfico e sociométrico, é de salientar que as modalidades preferidas eram o basquetebol, o badminton, o ténis de mesa e a ginástica de aparelhos. As danças tradicionais e sociais são as modalidades que menos gostam.

De uma forma geral, a turma do ensino básico, revelou um número bastante significativo de alunos que praticavam modalidades fora do contexto escolar, sendo que os desportos mais praticados, fora deste contexto eram o Futebol, o Basquetebol, a Natação e a Ginástica, tendo-se revelado, estes alunos, elementos facilitadores na lecionação dessas matérias, bem como na atuação da formação de grupos heterogéneos.

### **3.9.2. CARACTERIZAÇÃO DO 12º O**

A turma O do 12º ano era composta por vinte e quatro alunos, dezanove do género feminino e cinco do género masculino verificando-se, por isso, uma turma pouco equilibrada em relação ao género. Relativamente às idades dos alunos, estas encontravam-se compreendidas entre os dezasseis e os vinte anos.

A partir dos dados recolhidos posso referir que a turma era muito heterogénea, na globalidade das disciplinas, com alunos pertencentes a diferentes níveis de desempenho cognitivo.

Relativamente à Educação Física, a turma obteve uma média de 14,34 valores, verificando-se ser a disciplina com a média mais baixa.

No que se refere a problemas de saúde, registaram-se vários casos com impedimentos de realização de aulas práticas por situações como lesões crónicas de costas, operação ao joelho e vários casos de saúde mental, levando os alunos a ser pouco participativos e interessados na disciplina.

É de destacar que poucos alunos praticavam alguma modalidade desportiva fora do contexto escolar e, tão pouco, atividade física durante a semana, para além da aula de Educação Física, o que reflete o analfabetismo motor que apresentavam. Ainda assim, consegui aferir que as modalidades preferidas, da maioria, eram o Badminton, o Ténis de Mesa, o Basquetebol e a Patinagem e, através dos dados obtidos, foi possível construir grupos de trabalho, para a 1ª etapa de uma forma mais organizada, tendo em conta os objetivos da mesma, podendo assim diferenciar o ensino por níveis e género.

Ainda outro fator que dificultou a minha atuação é o fato de ser uma turma que na sua generalidade apresenta baixo nível de motivação para a realização das tarefas propostas.

A motivação do aluno torna-se um fator essencial e decisivo no desempenho do aluno, tal como nos dizem Lourenço e Paiva (2010), a motivação tem implicações diretas na qualidade do envolvimento do aluno com o processo de ensino e aprendizagem.

Para combater a falta de motivação pelos meus alunos, passei a incluir nas minhas aulas mais momentos de competição entre eles, por exemplo nos JDC, mesmo em situação de jogo condicionado procurei adaptar as tarefas para que sejam vistas como um desafio entre as equipas, porém assistiu-se a uma quebra na cooperação entre os alunos dentro das equipas, assim coloquei diferentes condicionantes para que os alunos mais fortes jogassem em cooperação, como por exemplo, um golo/cesto marcado por um dos alunos mais fracos vale o dobro, no futebol o posicionamento desses alunos em campo é à frente para que sejam eles a rematar, e ainda o impedimento de lhes ser retirada a bola, no caso do voleibol nos grupos de cooperação o desafio foi ver qual das equipas realizava mais transições da bola na rede, no caso do atletismo (corrida de barreiras e estafetas) eram realizadas em

forma de “duelo”, em que os alunos que não estavam a realizar a aula prática ficavam responsáveis por supervisionar a tarefa e realizavam a partida. No caso da ginástica os alunos trabalhavam a pares para que se pudessem ajudar, assim a tarefa que pedi passou por o aluno que não se encontra em tarefa atribuir uma classificação de 0 a 5 ao colega, tendo em conta o grau de execução do exercício.

## **ÁREA II- DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

### **1. PLANEAMENTO**

Relativamente ao modelo de plano anual de EF, este deverá ser posto em prática tendo em conta quatro aspetos muito importantes. Assim sendo, os aspetos que deveremos ter em conta, são: as decisões que nós professores temos de tomar em relação ao currículo da EF, dos nossos alunos; os recursos humanos que dispomos; os recursos materiais, ou seja, o *roulement* ou melhor dizendo, o sistema de rotatividade das turmas nos diferentes espaços onde a aula poderá decorrer; e por último devemos também ter em conta os recursos temporais.

O plano anual pode, também, ser considerado de planeamento a longo prazo, sendo que esta é onde o professor planifica a distribuição das matérias ao longo do ano letivo, procurando, desta forma, orientar o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1987).

De acordo com Pierón (1999), as decisões dos professores podem dividir-se em duas fases essenciais, uma pré-interativa e outra interativa. A primeira tem a ver com as decisões que se devem tomar antes do professor se reunir com os alunos, e a segunda com as decisões que o professor toma na ação com os mesmos. A fase pré-interativa reúne todos os aspetos que concernem à planificação do ensino. Durante o ano letivo foram construídos os processos de planificação (Plano Anual, Unidades Didáticas, Planos de Aula, etc). A fase interativa determina a finalidade e, a sequência das matérias, determina a avaliação, a criação de progressões de ensino e a fase da aplicação (planos de aula, UD, programas de EF e da escola, programas individualizados).

Durante a planificação, estive sempre ciente, a necessidade das tarefas terem um número máximo de alunos em atividade bem como a consciência das condições ótimas de segurança, da nossa colocação na aula e do controlo das condições de trabalho, apesar de serem aspetos de maior erro nos professores sem experiência.

Em concordância com a orientadora cooperante, o ensino realizado em todo o processo foi baseado no modelo por etapas como é recomendado pelos PNEF que, para mim, é a forma organizativa mais eficaz por permitir uma maior individualização e respeito pela diferenciação de ritmos de aprendizagem. Para além de possibilita a operacionalização de aulas politemáticas que se tornam mais motivantes para os alunos, assim como a formação de UD com objetivos semelhantes.

Este planeamento concretiza-se através de quatro etapas ao longo do ano: EROS, Avaliação prognóstica, Prioridades de desenvolvimento, Progresso e Produto. E, passa pelos seguintes pressupostos gerais:

Etapas de recessão e Orientação para o Sucesso (EROS): Avaliação prognóstica, consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior.

Prioridades de Desenvolvimento: Desenvolvimento das matérias consideradas prioritárias para cada grupo de alunos, este ponto assenta na diferenciação do ensino. Na medida em que, os alunos com

muitas dificuldades a EF devem trabalhar as matérias que se encontram mais perto de alcançar o nível desejado, enquanto os alunos que não apresentam grandes dificuldades no cumprimento dos objetivos devem focar-se no aumento das competências nas matérias em que são piores.

Progresso: Assenta no desenvolvimento eclético dos alunos, ou seja, dar oportunidade a todos os alunos de realizar todas as matérias, apresentando como objetivo a aproximação dos alunos aos objetivos definidos através de um aumento progressivo da exigência dos exercícios.

Produto: A etapa final de desenvolvimento tem como objetivos a aferição das avaliações dos alunos. Esta etapa tem uma especial importância quando falamos de objetivos por ciclo, sendo todo o processo contínuo ao longo dos anos.

Assim, apresento as datas e etapas, para cada turma:

| Etapas | 1º- Prognóstico | 2º-Prioridades | 3º- Progresso | 4º- Produto   |
|--------|-----------------|----------------|---------------|---------------|
|        | 17/09 a 09/11   | 13/11 a 01/02  | 07/02 a 08/04 | 19/04 a 07/06 |

*Tabela 5. Datas das etapas de lecionação da turma 12ºO.*

| Etapas | 1º- Prognóstico | 2º-Prioridades | 3º- Progresso | 4º- Produto  |
|--------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|        | 17/09 a 09/11   | 11/11 a 01/02  | 03/02 a 08/04 | 19/04 a 15/6 |

*Tabela 6. Datas das etapas de lecionação da turma 7ºF.*

O processo de planificação permite ao professor selecionar e ordenar os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em atenção as condições envolventes disponíveis (pessoas, espaços e materiais) e, também, as condições temporais (número de aulas por semana, por mês e por ano), Bento (1987). Desta forma, foi essencial construir um plano anual para cada turma, planificando a estrutura e organização da etapa, onde se incluem os objetivos para cada aula consoante o *roulement*, as matérias e situações de avaliação, bem como a estrutura e dinâmica de cada uma. A planificação não foi um processo estanque e inalterável, nem uma tarefa mecânica descontextualizada, foi um processo coerente, flexível, mutável, negociado, ponderado e reflexivo, tendo em conta o conjunto de informações recolhidas no decurso da minha PES. Para o início do processo de planificação foi fundamental ter em conta o plano anual de atividades do Grupo de Educação Física da Escola Secundária António Damásio.

### **1.1. PLANIFICAÇÃO DE ETAPAS**

Relativamente à planificação da 1ª etapa (Avaliação Prognóstica), onde foi determinado o nível inicial da turma para poder projetar os objetivos terminais, consoante o potencial que os alunos apresentavam. Para tal, foram utilizadas as primeiras 6 semanas do 1º período, que abrange 12 aulas. Nesta primeira fase procurou-se conhecer os alunos e as suas características para que ao longo do ano as aulas fossem planeadas de acordo com a informação recolhida nesta etapa.

Para a realização desta etapa foi necessário utilizar um Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), e, visto a escola não possuir nenhum, foi utilizado um PAI criado por colegas de estágios anteriores e melhorado por mim e pelo meu colega de estágio.

Em primeiro lugar pretendeu-se criar um bom clima de aula e ensinar e consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento da aula.

Em seguida, a preocupação inicial foi com a escolha das matérias e os critérios a observar em cada uma, tendo sido necessário encontrar o espaço (temporal e espacial) para o fazer. A escola dispõe de 5 espaços letivos para a Educação Física, e pelas características específicas de cada um, existem matérias mais apropriadas a trabalhar em cada espaço. Percorrer, todos os espaços, cumprindo o *roulement*, permite identificar os principais problemas e potencialidades da turma e, ao mesmo tempo, verificar o nível de capacidades, aptidão e conhecimentos dos alunos, face ao currículo.

Com base nestes aspetos, foi realizado a definição da organização das matérias e a sua ordem de abordagem, definindo, também, a duração desta etapa. Para conseguir observar todos os alunos em todas as matérias, deveriam ter duas aulas em cada espaço, o que respeitando o *roulement* adotado pela Escola Secundária António Damásio, exigiria um total de cinco semanas, razão pela qual, devido à minha inexperiência, houve necessidade de prolongar este período por mais uma semana.

Ao longo desta etapa, por causa de diferentes fatores, (como os diferentes espaços e condições de trabalho) os planos de aula foram sofrendo adaptações, quer ao nível da formação de grupos, quer ao nível da estrutura de aula.

A partir da avaliação inicial foi planeado todo o restante processo de ensino.

A avaliação formativa, após a realização da avaliação inicial, possibilitou formular um juízo de valor diagnóstico, de forma a projetar um aperfeiçoamento das capacidades dos alunos e, dessa forma, o planeamento anual de turma foi construído com base no prognóstico efetuado para cada aluno, nas variadas matérias, não desprezando as áreas de aptidão física e conhecimentos (Araújo, 2007). Assim a definição das metas intermédias, que viabilizaram regular a progressão dos alunos, adequando o plano em função das necessidades (Araújo, 2007).

Ao longo do ano, após a 1ª etapa, em que foi realizada a avaliação inicial dos alunos nas principais matérias a abordar, seguiu-se a 2ª etapa, onde foram definidas as matérias prioritárias.

As matérias escolhidas tinham como objetivo conter o maior número de alunos com nível NI/PI. E por me parecer serem matérias em que a maioria dos alunos conseguiria rapidamente alcançar o nível I ou E.

Assim, esta etapa teve como objetivo trabalhar as prioridades de cada aluno na recuperação dessas mesmas matérias, de forma a tentarem alcançar os níveis Introdução (I) nas matérias onde se encontram mais perto de cumprir os critérios necessários e consequentemente homogeneizar, ao máximo, o nível da turma.

No que diz respeito ao funcionamento das aulas, estas foram organizadas, maioritariamente, por estações para dar oportunidade aos alunos de trabalharem as matérias e exercícios em que têm mais dificuldades e se aperfeiçoarem. Até ao final (1º período), foram utilizados exercícios semelhantes aos da avaliação inicial para facilitar a compreensão dos mesmos, aos alunos, permitindo-lhes a aquisição de habilidades, descritas como prioritárias.

Em relação aos grupos, os alunos funcionaram essencialmente em grupos heterogéneos, para que fosse potenciada a aprendizagem dos alunos com mais dificuldades. Desta forma, aos alunos com mais facilidades foram-lhes dadas algumas tarefas no auxílio da recuperação dos alunos que se encontravam menos desenvolvidos em cada matéria.

Heacox e Diane (2001/2006) dizem-nos que a utilização de grupos flexíveis é uma excelente estratégia de gestão da sala de aula. Permite ao professor a realização das tarefas em função das necessidades dos alunos. O tempo utilizado para o ensino torna-se mais eficiente quando os objetivos de aprendizagem são apropriados para todos os alunos. Esta estratégia cria grupos em que um ou dois

elementos trabalham em vários grupos, ou seja, não cria grupos permanentes, as necessidades e as circunstâncias determinam quem trabalha com quem.

No fim de cada período foram potenciadas situações de auto-avaliação, para que os alunos tomassem consciência do seu desempenho, da sua prestação e do que necessitavam de melhorar para o seu desenvolvimento na próxima etapa.

Na 3ª etapa “Aprendizagem e desenvolvimento”, na sua planificação foram abordadas quase todas as matérias descritas nas aprendizagens essenciais, dando a oportunidade a todos os alunos de melhor o seu nível de desempenho, incidindo, ainda, nas matérias vistas como prioridades, anteriormente. Ao longo da etapa, no planeamento das aulas, existiu um grupo e uma matéria como foco da aula, para facilitar a lecionação de conteúdos a observar nos alunos e a consequente recolha de dados. Inicialmente abordei as matérias onde os alunos obtiveram melhores níveis de desempenho na avaliação inicial, de seguida foram abordadas novas matérias e continuaram a ser lecionadas as matérias cujo objetivos não foram conseguidos na etapa anterior. Nesta Etapa, foram utilizados, maioritariamente, grupos heterogéneos, para tentar que o máximo de alunos conseguissem alcançar o nível I nas diversas matérias. Esta estratégia foi bem-sucedida, pois notou-se uma grande evolução em alguns alunos. Aos alunos cujo desempenho era superior, comparativamente com o de outros colegas, foi-lhes proporcionada uma etapa de desenvolvimento e aperfeiçoamento das suas capacidades e, por outro lado, foi-lhes possibilitada a tarefa de cooperação e inter-ajuda, para com os colegas com menos sucesso.

As aulas foram planeadas maioritariamente em formato politemático, organizadas em estações onde se procurou que os alunos desenvolvessem e consolidassem as suas aprendizagens. Na abordagem de novas matérias, foi utilizada a organização massiva, por facilitar a apresentação dos conteúdos e a utilização do FB, uma vez que os erros apresentados são comuns, podendo ser melhorados através do FB coletivo.

Os estilos de ensino, mais por mim utilizados, foram o de comando, tarefa, ensino recíproco e auto-avaliação, para permitir alguma autonomia e conseguir diferenciar o ensino dos diferentes alunos.

A 4ª etapa (produto) vem no seguimento da etapa anterior, onde se pretendeu que os alunos evoluíssem para um nível superior. Assim, o objetivo continuou a ser a aprendizagem e o desenvolvimento das capacidades de cada um, sendo que nesta etapa todos os alunos deveriam evoluir ou completar o nível seguinte. Nesta etapa, ao contrário da 2ª etapa, o ensino foi organizado maioritariamente por grupos de nível, para permitir aos alunos com melhor desempenho, trabalharem os seus pontos fortes e poderem evoluir, garantindo, assim, um maior sucesso.

Perto do final do ano, lecionei algumas matérias alternativas com o objetivo de motivar os alunos para com experiências novas.

## **1.2. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES, DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Face ao departamento de EF, as atividades propostas são as seguintes (Figura 2).

*O impacto da prática do desporto escolar  
na competência motora dos alunos.*

| Calendarização  | Objetivos Operacionais * | Atividade / Projeto                                                        | Departamento/G rupo de Recrutamento | Disciplinas envolvidas | Público-Alvo         | Local              | Dinamizadores (nomes) | Recursos                                |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 27/9 a 1/10     | A1; A3; A4; C3; E2       | Semana da Educação Física - Divulgação do Desporto Escolar                 | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Material                                |
| 22/11 a 26/11   | A1; A3; A4; C3; E2       | Corta Mato ESAD                                                            | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Espaço Exterior + Material Específico   |
| 14/12/2021      | A1; A3; A4; C3; E2       | Corta Mato Interescolas                                                    | 260/620                             | Educação Física        | Alunos               | Vale do Silêncio   | Professores de E.F.   | Material Específico                     |
|                 | A1; A3; A4; C3; E2       | Corta Mato Distrital - Desporto Escolar                                    | 260/620                             | Educação Física        | Alunos               | a designar pelo DE | Professores de E.F.   | Transporte + Material Específico        |
| 13 a 17/12      | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio Interturmas - Voleibol 2x2                                         | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 13 a 17/12      | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio Interturmas - Basquetebol 3x3                                      | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 27/01/2021      | A1; A3; A4; C3; E2       | Mega Sprint ESAD                                                           | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Campo exterior + Material Específico    |
|                 | A1; A3; A4; C3; E2       | Mega Sprint Concelhio                                                      | 260/620                             | Educação Física        | Alunos               | a designar pelo DE | Professores de E.F.   | Transporte + Material Específico        |
| 23/02/2021      | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio Ténis Mesa                                                         | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 01/04/2021      | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio Interturmas - Badminton                                            | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 01/04/2021      | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio individual - Basquetebol lançamentos                               | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 4 e 5/4         | A1; A3; A4; C3; E2       | Torneio Interturmas - Voleibol                                             | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| 30/3 a 5/4      | A1; A3; A4; C3; E2       | Semana da Educação Física                                                  | 260/620                             | Educação Física        | Alunos               | EBO                | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Voleibol Juvenil Feminino                               | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Voleibol Juvenil Masculino                              | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Basquetebol Iniciados Masculino                         | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Basquetebol Juvenis Masculino                           | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Futsal Juvenil Masculino                                | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Espaço Desportivo + Material Específico |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Natação                                                 | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | Piscinas Oriente   | Professores de E.F.   | Piscina Oriente + Material Específico   |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Boccia                                                  | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD               | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Desporto Adaptado                                       | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | ESAD/EBO           | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Ginástica                                               | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | EBO                | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Corfebol                                                | 260                                 | Educação Física        | Alunos               | EBO                | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Tiro com Arco                                           | 260                                 | Educação Física        | Alunos               | EBO                | Professores de E.F.   | Pavilhão + Material Específico          |
| Ao longo do ano | A1; A3; A4; C3; E2       | Desporto Escolar - Futsal                                                  | 620                                 | Educação Física        | Alunos               | EBO                | Professores de E.F.   | Espaço Exterior + Material Específico   |
| Ao longo do ano | E2; F4; G3               | Projeto Ambiental / Reciclagem e sensibiliza o para a separa o de resíduos | 620                                 | Todas                  | Comunidade Educativa | Agrupamento        | Inês Mendes           | Material Específico                     |

*Figura 2. Plano anual de atividades do núcleo de educa o física.*

### 1.3. PLANO ANUAL DE TURMA

|                       |                                                                                            |                                                                                 |                                                                                      |     |                                                                  |   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|---|
| Professor:            | Bráulio Bernardes / Cristina Ribeiro                                                       |                                                                                 | Ano:                                                                                 | 12º | Turma:                                                           | O |
| <b>Período</b>        | <b>1º Período</b>                                                                          |                                                                                 | <b>2º Período</b>                                                                    |     | <b>3º Período</b>                                                |   |
| <b>Data</b>           | de 16 de setembro a 17 de dezembro                                                         |                                                                                 | de 03 de janeiro a 05 de Abril                                                       |     | de 19 de abril a 07 de junho                                     |   |
| <b>Nº de Aulas</b>    | 26                                                                                         |                                                                                 | 52                                                                                   |     | 30                                                               |   |
| <b>Etapas</b>         | Avaliação Inicial                                                                          | Revisão e Recuperação                                                           | Desenvolvimento das aprendizagens                                                    |     | Aprendizagem e consolidação                                      |   |
|                       | <b>Pavilhão A / Pavilhão B</b>                                                             |                                                                                 | <b>Pavilhão A / Pavilhão B</b>                                                       |     | <b>Pavilhão A / Pavilhão B</b>                                   |   |
| <b>Matérias</b>       | Voleibol<br>Basquetebol<br>Andebol<br>Badminton                                            | Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton<br>Atletismo (Estafetas e Peso) | Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton<br>Patinagem<br>Atleismo (estafetas) |     | Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton                  |   |
|                       | <b>Ginásio G</b>                                                                           |                                                                                 | <b>Ginásio G</b>                                                                     |     | <b>Ginásio G</b>                                                 |   |
| <b>Matérias</b>       | Ginástica de Solo<br>Ginástica Aparelhos                                                   | Ginástica de Solo<br>Ginástica Aparelhos                                        | Ginástica de Solo<br>Ginástica Aparelhos                                             |     | Ginástica de Solo<br>Ginástica Aparelhos<br>Ginástica acrobática |   |
|                       | <b>Ginásio J</b>                                                                           |                                                                                 | <b>Ginásio J</b>                                                                     |     | <b>Ginásio J</b>                                                 |   |
| <b>Matérias</b>       | Dança                                                                                      | Dança<br>Atletismo (Salto Altura )                                              | Dança<br>Atletismo (Salto em<br>Altura/Comprimento/Peso)                             |     | Dança<br>Ginástica acrobática                                    |   |
|                       | <b>Ginásio T</b>                                                                           |                                                                                 | <b>Ginásio T</b>                                                                     |     | <b>Ginásio T</b>                                                 |   |
| <b>Matérias</b>       | Dança<br>Ginástica de Solo                                                                 | Dança<br>Ginástica de solo                                                      | Dança<br>Ginástica de solo<br>Ténis de Mesa                                          |     | Dança<br>Ginástica acrobática<br>Ténis de Mesa                   |   |
|                       | <b>Exterior</b>                                                                            |                                                                                 | <b>Exterior</b>                                                                      |     | <b>Exterior</b>                                                  |   |
| <b>Matérias</b>       | Futsal<br>Andebol<br>Atletismo (Barreiras)                                                 | Andebol<br>Basquetebol<br>Atletismo<br>(Barreiras/Peso)                         | Futsal<br>Andebol<br>Atletismo (Velocidade/Estafetas/Barreiras)                      |     | Futsal<br>Andebol<br>Atletismo (S. comprimento)<br>Orientação    |   |
| <b>Avaliação</b>      | Avaliação Diagnóstico;<br>Formativa                                                        | Formativa; Sumativa                                                             | Formativa; Sumativa                                                                  |     | Formativa; Sumativa                                              |   |
| <b>Aptidão Física</b> | FITEscola                                                                                  |                                                                                 | FITEscola                                                                            |     | FITEscola                                                        |   |
| <b>Conhecimentos</b>  | Ética das atividades físicas e desportivas e<br>Mecanismo de adaptação ao exercício físico |                                                                                 | Elaboração de um cartaz sobre um dos<br>temas dados                                  |     |                                                                  |   |

Figura 3. Exemplo de Plano Anual da Turma

### 1.4. PLANO DE AULA

O plano de aula trata-se de um documento prático para as aulas, sendo o mais personalizado da etapa de planeamento, pois é um instrumento de auxílio à atuação do professor, em que contem informações relevantes, que vão de encontro à operacionalização da sua atuação.

A constituição dos planos de aulas inclui os seguintes descritores: escola de lecionação, professor responsável, data e hora da aula, ano e turma a que a aula vai ser lecionada, nº da aula a que corresponde e respetiva unidade didática, instalação onde a aula vai ocorrer, objetivos específicos que se pretendem atingir, função didática, conteúdos a lecionar, objetivos operacionais e, por fim, material necessário. Para além da inclusão destas informações mencionadas, a estrutura do plano de aula consiste em três fases: a inicial (o aquecimento), a fundamental e a final (retorno à calma). Antes de iniciar uma aula, é necessário organizá-la por forma a que se criem hábitos e rotinas para a aula decorrer da melhor forma possível. Estão associados à organização da aula a criação de hábitos de pontualidade e assiduidade, o esclarecimento sobre as regras da aula. É da responsabilidade do

professor verificar as condições do espaço e materiais, bem como criar e implementar rotinas de funcionamento da aula (regras, comunicação dos conteúdos e dos objetivos que se pretendem alcançar no fim da aula), optando pela deslocação no espaço que permitiu uma visão e controlo geral da turma. O aquecimento (ativação geral) tinha como objetivo responder a todas as medidas que permitem obter um estado mental, físico e motor otimizado antes da parte fundamental da aula, desempenhando um papel importante na prevenção de lesões. Em todas as aulas foram realizados exercícios de ativação geral, de forma a mobilizar os grandes grupos musculares e as principais articulações, os quais foram executados de forma a criar-se um clima agradável.

A delegação da tarefa de parte do aquecimento, aos alunos, conduziu ao aumento dos índices motivacionais o que levou os alunos a encararem as tarefas da aula com mais entusiasmo, disponibilidade e empenho, constituindo uma motivação extra para a aprendizagem. A parte do aquecimento, orientada por mim, era organizada de acordo com os conteúdos principais da aula. A fase fundamental abarcou as situações de aprendizagem que concorrem para o alcance dos objetivos iniciais propostos. Foram utilizadas estratégias relacionadas com a execução dos exercícios (como progressões pedagógicas), com a gestão do tempo de aula (redução tempo de espera dos alunos para aumentar o tempo potencial de prática), com a organização da turma (número de alunos adequado ao exercício) e com a seleção do material disponível, todas elas para melhorar a rentabilização da aula. Na fase final realizou-se o retorno à calma onde a prioridade foi efetuar um conjunto de exercícios de alongamentos aos principais músculos trabalhados na aula. No final de cada aula era feita uma apreciação da mesma com a Orientadora Cooperante e no final da semana, havia espaço para uma pequena reunião com a mesma. A nível individual, foi realizada uma reflexão crítica após cada aula de forma a poder haver um melhoramento da aula seguinte, no que concerne a aspetos que não tivessem corrido tão bem. Os cuidados com a segurança foram uma prioridade e sempre estiveram presentes, o que se revelou preponderante, dado que, a este nível, não ocorreu nenhum problema. No que diz respeito ao espaço e material utilizado, houve sempre uma preocupação que os materiais fossem previamente escolhidos e estivessem nos devidos lugares antes da aula começar evitando-se a deslocação dos mesmos no desenvolvimento da aula.

## **2. PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

Neste capítulo pretendeu-se demonstrar que tipo de intervenção o professor decidiu seguir, assim como a relação com o processo ensino-aprendizagem.

Um ensino de qualidade depende de variados fatores como as orientações educativas, a forma como o professor age perante os seus alunos, a forma como inicia o ano letivo tendo inicialmente que conhecer a sua turma, com quem vai lidar, saber o que ensinar e como ensinar. Conhecer os nossos alunos é um aspeto muito importante no desenrolar do processo de ensino-aprendizagem, saber quais as características da turma, leva-nos a adotar a melhor técnica e a melhor estratégia. O resultado das aprendizagens escolares são, então, uma consequência direta do que acontece na sala de aula durante o processo de interação pedagógica, sendo a atividade dos alunos e do professor influenciada por 3 variáveis: de presságio; de programa; e de contexto (Onofre, M., & da Costa, 2017).

Conforme Carreiro da Costa (1988) e Marques (2004), compete ao professor possuir um conjunto de recursos cognitivos e técnicos que lhe permitam cumprir o seu objetivo. Como tal, é necessário saber como organizar o ensino, de maneira a conseguir alcançar os melhores resultados na aprendizagem

dos alunos. Visto que esta profissão depende da relação entre seres humanos, o constante dinamismo das situações não permite a existência de fórmulas ou receitas, contudo, já existe conhecimento de causa que nos permite determinar quais as características do bom professor e quais são os fatores associados ao sucesso do ensino. O grande investimento que os países fazem na educação e principalmente na investigação do ensino deve-se à importância do “aprender a ensinar”, procurando-se cada vez mais atingir melhores resultados na aprendizagem dos alunos.

Relativamente à preparação didática, devem contemplar-se experiências que permitam o desenvolvimento da reflexão e das decisões pedagógicas que se apresentam aos professores. Nas situações educativas, o professor tem que dominar competências de diagnóstico, decisão e ação didática, sendo, estas, fundamentais para a qualidade do processo ensino-aprendizagem, visto que o sucesso dos alunos, em termos de aprendizagem, depende da qualidade de desempenho do professor. Para que os resultados sejam alcançados na educação escolar, a existência de professores eficazes, nas escolas, deverá ser uma prioridade.

Hoje em dia, a eficácia da intervenção pedagógica é influenciada por diversos fatores dos quais Onofre em 1995, evidenciou como principais: Instrução, Organização, Disciplina e Clima Relacional e o feedback.

## **2.1 INSTRUÇÃO**

Tal como afirma, Siedentop (1991, citado por Marques, 2004, p. 25) “a forma da informação deve ser objetiva e clara de maneira a que os alunos retenham a informação veiculada pelo professor.”

Acerca da instrução e informação transmitida aos alunos, as maiores dificuldades, por mim sentidas, foi o excesso de tempo de que, por vezes, utilizada para este ponto, apesar da consciência de que a instrução deve ser clara e concisa de forma a captar a atenção de todos. Na informação inicial tentei ao longo do ano adotar estratégias diferentes para melhorar este aspeto, como utilizar questionamento aos alunos de forma a perceber se eles estavam concentrados e tinham percebido o que era pretendido. Também a forma de posicionamento do grupo foi uma questão a ter em conta, visto eles optarem por se sentar ao lado dos colegas com maior afinidade o que, consequentemente, levava a que conversassem mais, então, para solucionar esta questão coloquei os alunos mais conversadores em posições estratégicas para não desestabilizarem os outros colegas e estarem com atenção.

Na minha opinião, um aspeto que domino é a adequação da linguagem à faixa etária dos alunos em questão, simplificando a mesma, sempre que necessário, de forma a que fosse entendida pelos mesmos. Em relação ao conteúdo da informação transmitida aos alunos, fui melhorando de forma gradual ao longo ano, visto ter aumentado significativamente o meu conhecimento sobre o Programa Nacional de educação Física e das matérias a lecionar, o que me permitiu melhorar e aperfeiçoar o feedback essencial para a evolução dos alunos. A professora orientadora teve um papel fundamental ao transmitir-me todo o seu conhecimento, o que me ajudou imenso a melhorar este aspeto.

## **2.2 ORGANIZAÇÃO**

Nesta dimensão, a grande preocupação passou por criar estratégias e determinar regras de trabalho, relativamente às rotinas da aula, às transições entre exercícios, à gestão do tempo e ao controlo da aula.

De acordo com (Onofre, 1995), o domínio da organização e gestão de aula, menciona o elevado grau de importância na adoção de estratégias, tendo como principal propósito a concessão de condições que proporcionem aos discentes desfrutar do máximo tempo exequível nos exercícios planeados.

No que toca à gestão da aula, esta era programada ao minuto, contabilizando o tempo de chegada, a instrução inicial (organização dos grupos, tarefas, etc), o aquecimento, bem como o tempo de cada rotação, o tempo destinado à condição física e ainda a instrução final. Existiu dificuldade em começar as atividades à hora prevista, este fator não se deve ao atraso dos alunos em aula, mas sim ao atraso em iniciar a atividade, fator de devida importância pois reduz o tempo potencial de aprendizagem dos alunos, definido como o tempo que os alunos passam a executar as tarefas de aprendizagem e depende diretamente da percentagem de alunos colocados simultaneamente em atividade (Carreiro da costa, 1984). Para o mesmo autor, os professores mais eficazes são igualmente bons gestores. O tempo de instrução e o tempo de transição correspondem, respetivamente, aos períodos passados a apresentar as atividades e a informar os alunos, e aos períodos gastos na colocação do material, na formação de grupos, ou para os alunos descansarem do esforço desenvolvido (Pieron, Cloes e Dewart, 1985; Pieron, 1986a, 1996). Estes momentos são indispensáveis para que os alunos percebam o propósito das atividades que realizam e deve-lhes ser explicado.

Ao longo do ano, procurei garantir mudanças rápidas entre as diferentes atividades ou tarefas de aprendizagem, garantir uma reunião rápida dos alunos quando necessário e garantir uma correta e rápida montagem ou desmontagem do material. Os alunos foram informados sempre que começou e terminou uma Etapa/UE, para tomarem conhecimento de quais os objetivos que deveriam alcançar e quais os momentos de avaliação.

No final de cada período foi realizado um balanço, em conjunto com os alunos, para que percebessem quais os objetivos alcançados e qual o desenvolvimento/aprendizagens que ocorreram nesse período de tempo. Nesses momentos, os alunos tiveram oportunidade para expor o que para eles tinha sido mais fácil ou mais difícil, tendo-lhe sido dada a oportunidade de dar sugestões que considerassem pertinentes. Para ajudar a esta reflexão, os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação, que foi, por mim, analisada, a nível individual e debatida com cada um dos alunos.

As aulas foram maioritariamente politemáticas, com estações simultâneas ou matérias em sequência, no entanto, dada a evolução dos alunos, com o passar do tempo, os alunos deixaram de circular por todas as estações.

Nas aulas em que uma grande quantidade de material tinha que estar montada no início, este era previamente preparado, para evitar perda de tempo útil da aula. Sempre que era necessário montar/desmontar material durante a aula, cada aluno recebia uma tarefa, para que esta fase ocorresse o mais rápido possível. No fim da aula os alunos tinham o dever de deixar o espaço arrumado.

Para as aulas de ginástica foram utilizadas fichas ilustrativas a fim de facilitar a perceção dos alunos sobre os elementos gímnicos a desempenhar e os critérios de realização dos mesmos, bem como fichas de tarefa, onde constatarem os elementos que cada aluno devia trabalhar em cada EU e, desta forma, foi-lhes proporcionada uma maior autonomia nas aulas, libertando o professor, facilitando-o na observação das execuções, correções das mesmas, na produção de feedbacks e na recolha de

informações. A estruturação de rotinas da aula foi essencial para melhorar a eficácia e aproveitamento das mesmas.

Os alunos impossibilitados de realizar atividade física, sempre que possível arbitraram jogos, ajudaram na montagem e desmontagem do material e, em caso de lesão prolongada, realizaram trabalhos teóricos de uma das matérias nucleares.

### **2.3 CLIMA RELACIONAL/DISCIPLINA**

Um dos aspetos fundamentais para um bom clima de aula é o primeiro contacto que o professor tem com os alunos, sendo uma situação que se aplica em ambos os sentidos.

Inicialmente tentei manter a distância com os alunos de forma a transmitir a posição que cada interveniente ocupa na sala de aula, mas, ao longo do processo de ensino foi-se criando um clima de confiança, afetividade e proximidade entre mim e os alunos, entre os próprios alunos e dos alunos para com a atividade de aprendizagem. Isto vai ao encontro do que refere (Sarmiento et al., 1998, citado por Marques, 2004, p. 26) clima relacional e disciplina estão intimamente ligados, o controlo da classe passa por uma boa relação interpessoal entre o professor e os alunos. No entanto, na turma do secundário, nem sempre foi possível usufruir deste crescendo de melhoria de clima, pois existiam muitos conflitos nas relações interpessoais dos alunos e, também, problemas de saúde mental que prejudicaram o ensino dos mesmos, fator que influenciou a existência de comportamentos que, apesar de pontuais, se revelaram inapropriados por parte de alguns alunos no que se refere à desmotivação de realizar a aula. A estratégia adotada por mim, para combater esta situação, foi a realização de uma conversa, no final da aula, com os alunos em questão, apelando à necessidade de praticarem para aprenderem e conseguirem atingir os objetivos propostos. O êxito do professor e do aluno não procede apenas da forma como é transmitida a informação, mas também do estabelecimento de uma relação emocional entre as duas partes, por isso, o professor deve preocupar-se em estabelecer um bom clima de aula, mostrando-se disponível, cordial e entusiasta, mantendo as expectativas de sucesso em níveis elevados para todos e evitando inibir, desencorajar e ridicularizar os seus praticantes.

### **2.4 FEEDBACK PEDAGÓGICO**

O feedback é a melhor ferramenta que o professor possui, servindo para corrigir os alunos, é algo que vai na sequência do comportamento do aluno, ajudando o aluno a realizar a tarefa com maior sucesso (Mosston & Ashworth, 2008). A sua importância tem como fator de grande relevo na sua aprendizagem, é um momento de ensino propriamente dito, sendo um elemento fundamental na relação pedagógica, permitindo um contacto privilegiado com o aluno, e possibilitando uma relação personalizada entre ambos. Tem como grande objetivo melhorar a prestação do aluno, reforço do empenhamento, motivação, promover a atenção do aluno para estímulos relevantes e promovendo e facilitando a aprendizagem com vista ao sucesso.

Esta ideia é reforçada por alguns autores, sendo o feedback um fator decisivo na atividade de condução do processo de ensino, que possibilita a orientação da atividade do aluno numa determinada direção. Assim, o feedback caracteriza-se como uma variável importante na determinação da eficácia

e qualidade da leção, devendo, por isso, fazer parte integrante dos conhecimentos e procedimentos didático-metodológicos do professor (Mota 1989, cit. por Petrica, 2003).

Assim sendo, durante todo o processo de ensino, este foi um aspeto que foi melhorando e ajustando a ação do aluno no momento, com objetivos distintos conforme a situação momentânea, sendo por vezes, descritivo, prescritivo, interrogativo, ou simplesmente afetivo, de forma a melhorar e incentivar a prestação do aluno. Direcionado consoante o momento, dirigido individual, ao grupo, ou à turma. Uma das maiores preocupações de atuação, é em relação ao ciclo de feedback (aquilo que achamos que é a capacidade do aluno para melhorar), acreditando que o aluno após a correção fará melhor. O ciclo de feedback teve como ferramenta, a observação e identificação do erro e a tomada de decisão, influenciando na preparação das aulas, com a definição dos objetivos para os exercícios, para que a forma de organização promovesse frequentes repetições.

### **3. AVALIAÇÃO**

De acordo com (Siedentop, 1998), a avaliação consiste numa variedade de tarefas e definições com as quais é dada a oportunidade, aos alunos, de demonstrarem os seus conhecimentos e habilidades, num contexto que os permite continuar a aprender e crescer (Hay, 2006). Assim sendo, a avaliação, é considerada um ato pedagógico, alternativo, de controlo do processo de ensino-aprendizagem do professor, (Batalha, 2004), servindo, ainda, para valorizar as potencialidades do aluno, razão pela qual assume um papel importante no processo de aprendizagem do aluno, uma vez que sem a mesma não era possível saber em concreto em que nível de aprendizagem se encontra o aluno.

As grelhas de avaliação do grupo de Educação Física da Escola Secundária António Damásio, integram as três áreas de extensão da EF: a) área das Atividades Físicas, b) área da Aptidão Física e c) área dos Conhecimentos, sendo reservada uma percentagem para a área das Atitudes e Valores.

Como referido nas Aprendizagens Essenciais, a área das Atividades Físicas corresponde aos resultados, no conjunto de matérias, no nível de complexidade definido para cada ano de escolaridade. A área da Aptidão Física diz respeito aos resultados pertencentes ao trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades físicas que aprovam o aluno, em função da sua idade e sexo e em função da aptidão aeróbia e muscular, na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®. Na área dos Conhecimentos, estão incorporados todos os saberes dos alunos relacionados com “a Importância e Manifestação da Atividade Física na vida do Homem, ao longo dos tempos”, com “a Aprendizagem dos Processos de Elevação e Manutenção da Aptidão Física” e com “A Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais das várias Atividades Físicas” definidas no PNEF (Direção-Geral da Educação, 2018). Este parâmetro foi avaliado através de um trabalho escrito e um cartaz, realizado a pares para promover outras competências que para o grupo de EF são essenciais como a cooperação, ajuda mútua e o trabalho em equipa.

De acordo com Aranha (2007), o processo de avaliação está dividido em três tipos: diagnóstica, formativa e sumativa.

### 3.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica, segundo Batalha (2004), tem como objetivo adquirir informação sobre a condição do aluno, de forma a detetar algum tipo de incapacidade ou necessidade. Adicionamos, a possibilidade de permitir ao professor conhecer pontos fortes e potencialidades, que podem ainda ser desenvolvidos, além disso, conhecer aspetos da personalidade dos alunos.

Assim, a análise diagnóstica é crucial para que o professor, com a recolha de todas as informações, adaptar as atividades ao nível da turma, determinando prioridades e identificando as competências dos alunos, casos que facilitam a formação de grupos de trabalho (Gonçalves et al., 2010).

A Etapa de AD é considerada a mais importante do ano letivo, constituindo-se a base de todo o trabalho de planeamento a realizar durante todo o processo de ensino, funcionando como suporte para todas as decisões de planeamento. Esta etapa possibilita ao professor orientar todo o processo de ensino-aprendizagem, projetar os objetivos para cada aluno em cada matéria, identificar as matérias prioritárias e os aspetos críticos do desenvolvimento dos alunos da turma, e ainda de recolher dados para orientar a formação de grupos de nível dentro da turma e definir prioridades de desenvolvimento para etapas seguintes, através da recolha das informações relativas aos alunos (Zabalza, 2000) e (Bento, 1998).

Na Escola Secundária António Damásio a avaliação diagnóstica foi realizada mediante situações de jogos reduzidos e situações gesto/critério de aprendizagem, no qual o aluno efetuou uma série de gestos técnicos relativos às várias matérias, avaliadas conforme os critérios de êxito fundamentais determinados. Foi utilizado o método de Check- List, numa grelha elaborada pelo Núcleo de Estágio. Posteriormente foram executadas as alterações e reajustes necessários ao planeamento.

A figura abaixo representa o planeamento desta etapa para uma das turmas.

| TURMA 8ºG   |          |                                                                                         |     | PLANIFICAÇÃO AV. INICIAL   |     |                                                     |     |                                               |     |                                                                               |
|-------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------|-----|-----------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| Mês         | Outubro  |                                                                                         |     |                            |     |                                                     |     | Novembro                                      |     |                                                                               |
| Dia         | 7        | 12                                                                                      | 14  | 19                         | 21  | 26                                                  | 28  | 2                                             | 4   | 9                                                                             |
| Duração     | 45'      | 90'                                                                                     | 45' | 90'                        | 45' | 90'                                                 | 45' | 90'                                           | 45' | 90'                                                                           |
| Modalidades | Voleibol | Gin. Aparelhos(Boque Plinto e trave)/<br>Testes(senta e alcança e flexibilidade ombros) |     | Basquetebol/Teste (vaivém) |     | Futebol-Andebol-<br>Atletismo(barreiras e s.altura) |     | Gin. Solo/ Teste abdominais e Testes(Flexões) |     | Badminton/Registo altura, peso e diâmetro cintura/(Teste impulsão horizontal) |
| Espaço      | B        | G                                                                                       |     | A                          | A   | J/E                                                 | J/E | T                                             | T   | B                                                                             |

Figura 4. Planificação da avaliação diagnóstica.

### 3.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa foi realizada ao longo do ano e permitiu acompanhar a evolução dos alunos para poder ajustar metodologias de ensino e fazer uma intervenção mais individual em relação a algum aspeto que os alunos necessitassem de melhorar.

Para a recolha de informações foram elaboradas fichas de registo para os níveis introdutório e elementar das matérias trabalhadas ao longo do ano, as quais me acompanharam em todas as aulas, permitindo, assim, um registo rápido das informações recolhidas durante e após as aulas. Fui informando os alunos sobre o seu desenvolvimento em cada matéria e em cada área de avaliação, para os consciencializar do nível em que se apresentavam e o que precisavam de fazer para atingir os objetivos definidos.

Esta avaliação formativa revelou-se essencial, para criar situações de aprendizagem desafiadoras, com o intuito, de identificar o nível em que cada aluno e onde se encontra, de forma a criar grupos de nível para potenciar as suas aprendizagens. Ao longo do ano foram-se alterando algumas estratégias, pois houve uma verificação, que as turmas trabalhavam positivamente em grupos heterogéneos, com o apoio dos alunos mais fortes para com os alunos com mais dificuldades.

Em síntese, enquanto a avaliação formativa é parte integrante do processo de desenvolvimento curricular, regulando o ensino e o seu planeamento na perspetiva da melhoria da aprendizagem a avaliação sumativa centra-se na avaliação da aprendizagem dos alunos durante o processo de ensino aprendizagem. Esta avaliação permitiu ao professor a realização de uma reflexão acerca do grau de cumprimento dos objetivos traçados para os seus alunos no decorrer das diversas etapas (Araújo, 2007).

| TURMA:<br><b>12ºO</b> | VOLEIBOL                         |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    | BADMINTON                        |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
|-----------------------|----------------------------------|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|----|----|----|----------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|----|----|----|
|                       | Nível Introdutório               |   |   |   |   | Nível Elementar                  |   |   |   |    |    |    | Nível Introdutório               |   |   |   |   |   | Nível Elementar                  |   |   |    |    |    |
|                       | Sít. Exerç.                      |   |   |   |   | Sít. Exerç.                      |   |   |   |    |    |    | Sít. Exerç.                      |   |   |   |   |   | Sít. Exerç.                      |   |   |    |    |    |
|                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                                | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                                | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Nome                  | Cooperativa/Atitude/Conhecimento |   |   |   |   | Cooperativa/Atitude/Conhecimento |   |   |   |    |    |    | Cooperativa/Atitude/Conhecimento |   |   |   |   |   | Cooperativa/Atitude/Conhecimento |   |   |    |    |    |
| Ana Henriques         |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| André Lobato          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Bruna Ferrari         |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Carolina Lima         |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Carolina Miltão       |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Daniela da Fonseca    |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Diogo Delicado        |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Gonçalo Neves         |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Inês Vilarinho        |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Inês Grilo            |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Iris Santana          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Iris Leitões          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Isabela Teixeira      |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Mara Ribeiro          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Maria Oliveira        |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Marisa Pires          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Matilde Rodrigues     |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Patrícia Lisava       |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Rubén Castro          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Sérgio Silva          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Sofia Martins         |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |
| Sónia Duarte          |                                  |   |   |   |   |                                  |   |   |   |    |    |    |                                  |   |   |   |   |   |                                  |   |   |    |    |    |

Figura 5. Grelha de registo do cumprimento dos critérios de voleibol e badminton.

### 3.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

Na avaliação sumativa, o foco específico da observação diminuirá, em relação à formativa, contemplando novamente o aspeto abrangente do desempenho, direcionando-se para as novas aprendizagens e para as componentes críticas explicitadas no Programa Nacional de Educação Física, para os níveis de aprendizagem.

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada período tendo em vista a classificação das aprendizagens de cada aluno. A avaliação contempla as três áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, sendo que também é atribuída uma percentagem à conduta (Comportamento Social, Cooperação e Empenho, Assiduidade e Pontualidade).

A primeira foi avaliada com base nos níveis de especificação definidos pelos PNEF, sendo consideradas as 6 melhores matérias de cada aluno de acordo com as categorias definidas; a segunda através de 7 testes da bateria de testes do FITescola; e a terceira foi composta por 2 momentos: 1º período letivo trabalho escrito; 3º período a realização de um cartaz.

Na Escola Secundária António Damásio, o perfil de aprendizagem do aluno é certificado por uma avaliação sumativa no final de cada período e no final do ano letivo, decorrente da aplicação dos Critérios de Avaliação a seguir descritos.

Os valores atribuídos para cada uma das áreas acima descritas são posteriormente convertidos para uma escala de 1 a 5, para 3º Ciclo e, para o ensino Secundário, os valores são convertidos para uma escala de 1 a 20.

Para o 3º Ciclo Ensino Básico: Área das Atividades Físicas- 50%; Área da Aptidão Física- 20 %; Área dos Conhecimentos- 10%; Área das Atitudes e Valores + Assiduidade e Pontualidade - 20%.

Para Ensino Secundário: Área das Atividades Físicas- 60%; Área da Aptidão Física- 20 %; Área dos Conhecimentos- 10%; Área das Atitudes e Valores + Assiduidade e Pontualidade - 10%.

|                   |                  | AVALIAÇÃO de EDUCAÇÃO FÍSICA                                |         |             |         |           |      |           |            |            |                        |               |           |           |          |           |             |        |           |    |           |            |                      |                                                                |   |      |    |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
|-------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|---------|-------------|---------|-----------|------|-----------|------------|------------|------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|-----------|-------------|--------|-----------|----|-----------|------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|---|------|----|------|---|------|----|----|----|-----------------------------------------------|----|--------------|-------------------|--------------|-----------|
| 1º Período        |                  | Subáreas: 6 Matérias (2 JDC+1 Gin/ATL +1 ARE+ 2 # subáreas) |         |             |         |           |      |           |            |            |                        |               |           |           |          |           |             |        |           |    |           |            |                      |                                                                |   |      |    |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
| P- D- Negativas - |                  | 2 positiva                                                  |         | 1 positiva  |         |           |      |           | 1 posit    |            | 2 positivas de áreas # |               |           |           |          |           |             |        |           |    |           |            |                      |                                                                |   |      |    |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
|                   |                  | JDC                                                         |         | GINÁSTICA   |         | ATLETISMO |      |           | ARE        |            | Raquetes               |               | Pts       | Outras    |          |           |             |        |           |    |           |            |                      |                                                                |   |      |    |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
| Nº                | NOME             | CLASS. 1ºP Av / M                                           | Andebol | Basquetebol | Futebol | Voleibol  | Solo | Aparelhos | Acrobática | Salto Alt. | Lançamento             | Corrida-Misto | Endurance | Barreiras | Esquemas | Atletismo | Tradicional | Social | Badminton | TM | Patinação | Orientação | Área A Act. Fis. 50% | Área B Áptidão Física 20% VV+3(Agl, IH, SA, FO)+2(At, EB, Pch) |   |      |    |      |   |      |    |    |    | Área C Conhecimentos 10% Trab. 80% Cartaz 20% |    | Social Comp. | Ass/Pont Coop/Émp | Con duta 20% | Avaliação |
|                   |                  |                                                             |         |             |         |           |      |           |            |            |                        |               |           |           |          |           |             |        |           |    |           |            |                      | Tr                                                             | C | Tr   | C  |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
| 1                 | Ana Henriques    | 17                                                          | 16,48   | I           | I       | I         | E    | E         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 16                   | 15,7                                                           | # | 15,7 | 17 | 15,9 | # | 15,9 | 20 | 20 | 19 | 19,7                                          | 19 | 17           | 19                | 18,3         |           |
| 2                 | André Lobato     | 16                                                          | 16,02   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 15                   | 15,9                                                           | # | 15,9 | 17 | 15,9 | # | 15,9 | 20 | 20 | 19 | 19,7                                          | 19 | 17           | 19                | 18,3         |           |
| 3                 | Bruna Ferrari    | 11                                                          | 11,09   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 12                   | 11,0                                                           | # | 11,0 | 19 | 11,0 | # | 11,0 | 19 | 15 | 16 | 16,7                                          | 19 | 15           | 16                | 16,7         |           |
| 4                 | Carolina Lima    | 14                                                          | 14,15   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 13                   | 14,0                                                           | # | 14,0 | 19 | 14,0 | # | 14,0 | 19 | 16 | 20 | 18,3                                          | 19 | 16           | 20                | 18,3         |           |
| 5                 | Carolina Miltão  | 15                                                          | 14,67   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 14                   | 14,6                                                           | # | 14,6 | 19 | 14,6 | # | 14,6 | 19 | 19 | 19 | 19,9                                          | 19 | 19           | 19                | 19,9         |           |
| 6                 | Daniela Fonseca  | 16                                                          | 15,56   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 16                   | 17,6                                                           | # | 17,6 | 19 | 17,6 | # | 17,6 | 19 | 16 | 19 | 18,0                                          | 19 | 16           | 19                | 18,0         |           |
| 7                 | Diogo Delicado   | 11                                                          | 10,08   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 9                    | 10,3                                                           | # | 10,3 | 18 | 10,3 | # | 10,3 | 18 | 15 | 17 | 16,7                                          | 18 | 15           | 17                | 16,7         |           |
| 8                 |                  |                                                             | 0       |             |         |           |      |           |            |            |                        |               |           |           |          |           |             |        |           |    |           |            |                      |                                                                |   |      |    |      |   |      |    |    |    |                                               |    |              |                   |              |           |
| 9                 | Gonçalo Neves    | 12                                                          | 12,17   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 12                   | 13,8                                                           | # | 13,8 | 16 | 13,8 | # | 13,8 | 16 | 13 | 9  | 12,7                                          | 16 | 13           | 9                 | 12,7         |           |
| 10                | Inês Vilarinho   | 15                                                          | 14,59   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 14                   | 20,0                                                           | # | 20,0 | 18 | 20,0 | # | 20,0 | 18 | 18 | 19 | 18,7                                          | 18 | 18           | 19                | 18,7         |           |
| 11                | Inês Grito       | 13                                                          | 12,13   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 11                   | 18,6                                                           | # | 18,6 | 18 | 18,6 | # | 18,6 | 18 | 18 | 20 | 18,7                                          | 18 | 18           | 20                | 18,7         |           |
| 12                | Iris Santana     | 10                                                          | 9,597   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 8                    | 10,3                                                           | # | 10,3 | 19 | 10,3 | # | 10,3 | 19 | 14 | 20 | 17,7                                          | 19 | 14           | 20                | 17,7         |           |
| 13                | Iris Letras      | 12                                                          | 11,96   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 11                   | 11,1                                                           | # | 11,1 | 17 | 11,1 | # | 11,1 | 17 | 16 | 20 | 17,7                                          | 17 | 16           | 20                | 17,7         |           |
| 14                | Isabela Teixeira | 13                                                          | 13,05   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 11                   | 18,6                                                           | # | 18,6 | 17 | 18,6 | # | 18,6 | 17 | 16 | 17 | 16,7                                          | 17 | 16           | 17                | 16,7         |           |
| 15                | Mara Ribeiro     | 14                                                          | 13,48   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 12                   | 19,4                                                           | # | 19,4 | 19 | 19,4 | # | 19,4 | 19 | 16 | 19 | 18,0                                          | 19 | 16           | 19                | 18,0         |           |
| 16                | Maria Oliveira   | 10                                                          | 10,36   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 8                    | 20,0                                                           | # | 20,0 | 18 | 20,0 | # | 20,0 | 18 | 14 | 16 | 16,0                                          | 18 | 14           | 16                | 16,0         |           |
| 17                | Marisa Pires     | 12                                                          | 12,46   | I           | I       | I         | I    | I         | I          | I          | I                      | I             | I         | I         | I        | I         | I           | I      | I         | I  | I         | I          | 11                   | 11,5                                                           | # | 11,5 | 17 | 11,5 | # | 11,5 | 17 | 14 | 12 | 14,3                                          | 17 | 14           | 12                | 14,3         |           |

Figura 6. Grelha de avaliação sumativa.

### 3.4 AUTO- AVALIAÇÃO

Segundo Nobre (2017), “a autoavaliação serve como reflexão e introspeção dos alunos em relação às suas capacidades, segundo os critérios e objetivos propostos pelo professor”. Neste contexto, na última semana de cada período foi enviado pelo *Google Forms*, um questionário de autoavaliação (figura 7). A avaliação sugerida pelos alunos foi convergente com o nível resultante das avaliações realizadas, indicando uma correta perceção, por parte dos alunos, sobre os critérios de avaliação e os objetivos de aprendizagem transmitidos nas aulas de Educação Física.

|                                                                                                                                                                                                              |                                     |          |                |                        |                |                                                                      |            |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|----------------|------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------|------|
| NOME: _____                                                                                                                                                                                                  |                                     | Nº _____ |                | 12.º ANO / TURMA _____ |                | ____.º Período                                                       |            |      |
| <b>AUTOAVALIAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                         |                                     |          |                |                        |                |                                                                      |            |      |
| <b>Área I - Atividades Físicas 60% (12 valores)</b>                                                                                                                                                          |                                     |          |                |                        |                | Autoavaliação                                                        | Ponderação | NOTA |
| <b>Matérias:</b> JDC ( And., Baskt, Fut., Volei), Gin.(solo, aparelhos) , ARE (social e tradicional); Raquetes (badminton, TM); Atletismo (Peso, S. Altura; S Comprimento; Velocidade; Barreiras; Estafetas) |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | 0,6        | 0    |
| Classificação                                                                                                                                                                                                | < 7                                 | 7 - 9    | 10-13          | 14 - 17                | 18 - 20        | <b>Obrigatório:</b><br>2 JDC + 1 Ginástica ou ATL + 1 ARE + 2 outras |            |      |
| Nível Aprendizagem                                                                                                                                                                                           | Recusa participar não cumpre regras | 4I e 2PE | 3I, 1PE e 2PE+ | 3I e 3E                | 3E, 2PE e 1PE+ |                                                                      |            |      |
| <b>ÁREA II- Aptidão Física 20% (4 valores)</b>                                                                                                                                                               |                                     |          |                |                        |                | Autoavaliação                                                        | Ponderação | NOTA |
| <b>Testes Aptidão Física</b> (Vai-vem; Imp.H.; abdom.; Flexib Per.; Flexib Omb.; Flexões braços):<br>(A avaliação de cada teste é a média dos dois melhores testes realizados)                               |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | 0,2        | 0    |
| <b>Área III - Conhecimentos 10% (2 valores)</b>                                                                                                                                                              |                                     |          |                |                        |                | Autoavaliação                                                        | Ponderação | NOTA |
| Trabalho 8%                                                                                                                                                                                                  |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | 0,08       | 0    |
| Cartaz 2%                                                                                                                                                                                                    |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | 0,02       | 0    |
| <b>Conduta 10% (2 valores)</b>                                                                                                                                                                               |                                     |          |                |                        |                | Autoavaliação                                                        | Ponderação | NOTA |
| Assiduidade/Pontualidade; Equipamento da aula; Interesse e Empenho nas tarefas; Comportamento Social, respeito pelo Prof., colegas e funcionários; Cumprimento das regras da aula;                           |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | 0,1        | 0    |
| <b>CLASSIFICAÇÃO FINAL: Área I + Área II + Área III + Conduta</b>                                                                                                                                            |                                     |          |                |                        |                |                                                                      | <b>0</b>   |      |

Figura 7. Exemplo de ficha de autoavaliação.

## ÁREA III. ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E DE RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Esta dimensão pretende que o professor exerça a sua atividade profissional, integrada no âmbito das diferentes dimensões da escola, como instituição educativa, e no contexto da comunidade em que se insere. Que seja parte integrante da comunidade escolar, procurando o conhecimento nos documentos e regulamentos que regem a sua atividade e dos alunos em contexto escolar, de forma a criar um clima de trabalho e desenvolvimento harmonioso de todos.

### 1. DESPORTO ESCOLAR

O Desporto Escolar assume extrema importância no incentivo à prática desportiva nas escolas, promovendo estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e melhoria da qualidade do ensino-aprendizagem.

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, secção II, artigo 5.º do Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar, “entende-se por Desporto Escolar o conjunto de 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 atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.” Conforme o Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, secção II, artigo 10.º sobre o desenvolvimento do Desporto Escolar, este desenvolve-se em dois níveis: “através de um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, integrando o treino e a competição, processadas de acordo com horário semanal e especificadas no programa anual, integrada no plano de atividades da escola;” e “através da participação da escola nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional,

organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direcções regionais de educação e da Direcção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundário.”

O atual projeto da Escola ESAD, conta com 6 modalidades de Desporto Escolar entre as quais, o Futsal, o Basquetebol, o Boccia, o Voleibol, a Natação e o Padel. Esta é uma escola que valoriza e trabalha na excelência todos os seus núcleos de Desporto Escolar tendo, inclusive, participações premiadas a nível nacional, nas modalidades de Boccia e Basquetebol. Esta é uma escola que se destaca pela elevada participação dos alunos no Desporto Escolar, facto que se deve ao bom trabalho dos docentes envolvidos assim como ao interesse generalizado dos alunos na participação nas atividades desportivas da escola. Todas as modalidades realizam-se à hora de almoço sendo possível a participação dos alunos do ensino básico e secundário.

Neste contexto, foi-me proposto em conjunto com o meu colega estagiário, a integração num dos núcleos do Desporto Escolar existentes na escola ESAD, (Futsal) e, tendo uma vasta experiência na modalidade, inclusive a cédula de treinador, o Grupo de EF em conjunto com a professora responsável pelo mesmo, convidou-nos para assumirmos, na integra, o Grupo Equipa de Futsal. No início do ano letivo começámos por ir a todas as turmas apresentando o projeto do núcleo e, com esta estratégia, angariámos alunos de forma a construir uma equipa para participar em todas as atividades inerentes à modalidade. Foi um sucesso, pois conseguimos criar um grupo com cerca de 30 participantes. Relativamente ao planeamento, construímos o plano anual, preparando os treinos e objetivos a abordar durante o ano letivo. Lecionei todos os treinos do escalão de juvenis em síncrono com o meu colega estagiário e na presença da professora responsável. No que se refere à competição foi-nos dada a liberdade de liderar a equipa e conseguimos a melhor classificação de sempre da escola relativamente a esta modalidade, o 2º lugar do Campeonato Regional. Contudo, neste enquadramento, a finalidade desta prática não poderá estar ligada diretamente ao desempenho e à performance, dando-se destaque, em grande escala, à prática lúdica e à formação desportiva e humana dos alunos. O enfoque deve estar direccionado para a aquisição, por parte dos praticantes, de competências técnico-táticas específicas da modalidade e de competências sociais e desportivas, motivando-os a continuar a praticar, a mesma, dentro e fora do contexto escolar. É importante reforçar que a escola deve ter este papel interventivo, visto que a modalidade tem bastante impacto na sociedade e que os alunos a valorizam muito.

Durante o ano foi-nos também dada a responsabilidade de realizarem a formação de árbitros e, inicialmente, convidámos duas alunas para nos acompanhar neste processo, fazendo parte integrante da equipa técnica, onde assumiram as funções de árbitras principais e de mesa. Em seguida realizamos a respetiva formação, com a criação de um documento (*powerpoint*), o qual informava acerca de conteúdos teóricos relacionados com o jogo, com as regras de segurança e com a terminologia. A transmissão destes conhecimentos foi feita por mim e pelo meu colega estagiário, ao longo de 3 aulas teóricas, tendo prosseguido durante todo o ano lectivo, tanto nos treinos como nos jogos, interligando os conteúdos teóricos com os conteúdos e situações práticas.

Notou-se uma clara evolução nos alunos pelo que não é só essencial que vão aos treinos desenvolver as suas capacidades, mas também participem nos encontros, pois além do usufruto de momentos de lazer, é aqui que ocorrem as maiores aprendizagens a todos os níveis (psicomotor, cognitivo e socioafetivo).



### Desporto Escolar - Futsal

A ESAD está imparável.

Realizou-se no dia 9 de março pelas 14h, nas instalações da ESAD, o encontro de Futsal Juvenil Masculino, entre a nossa escola e as Escolas Secundárias D. Dinis e Camões, tendo a ESAD vencido todos jogos que realizaram.

Parabéns à ESAD, e a todas as demais escolas participantes, por mais esta representação, pelos seus alunos, das suas escolas, com sucesso, empenho e fairplay. Salienta-se ainda a estreia das nossas árbitras Marta Salgueiro e Madalena Robalo.

Destaque-se também a dedicação e o excelente trabalho que os 'Mister's' Braúlio Bernardes e Fábio Vieira, estagiários no grupo 620, têm vindo a desenvolver neste núcleo do Desporto Escolar, a quem muito se deve o resultado da ESAD se apurar para a final four a disputar no dia 2 de abril.

Obrigada a todos.

A responsável pelo Núcleo de Futsal, Inês Mendes.

*Figura 8. Post na página da escola a felicitar a equipa.*



### Desporto Escolar - Futsal

Parabéns a todos os que disputaram a final da CLDE de Lisboa Cidade em Futsal (Juvenis Masculinos) que se realizou no passado dia 2 de abril, das 8:30h às 11:30h, nas instalações do Colégio Salesiano de Lisboa, entre a Escola Secundária António Damásio (ESAD), Escola Secundária Pedro Nunes e o Colégio Salesiano de Lisboa.

É de louvar ainda o grande empenho e dedicação dos estagiários de Educação Física, Braúlio Bernardes e Fábio Vieira, "os Misterys" que têm acompanhado desde o início do ano letivo o desenvolvimento deste núcleo de DE e que muito a eles se devem estes excelentes resultados.

Obrigada a todos pela forma exemplar e o fairplay demonstrado nesta representação da ESAD.

A responsável pelo Núcleo de Futsal, Inês Mendes

*Figura 9. Post na página da escola a felicitar a equipa.*

## 1.1. CORTA-MATO REGIONAL

O Corta-Mato regional decorreu no dia 15 de Março no Parque da Bela Vista, contou com a presença de todos os alunos selecionados nas escolas da Grande Lisboa. Acompanhei em conjunto com as professoras responsáveis pela atividade (Carlota Vieira e Cristina Ribeiro) em todas as tarefas inerentes ao evento. Antecipadamente foram entregues, aos alunos, as autorizações para poderem participar. No dia do corta-mato encontrámo-nos à entrada da escola e fomos até ao local das provas. Já no recinto ajudámos a colocar os dorsais aos alunos e liderámos a pré-preparação da prova (aquecimento). As provas decorreram sem problemas, cumprindo com o horário estabelecido. É de realçar duas excelentes participações de alunos que conquistaram a medalha de ouro e de prata, levando-os a representar a escola no Campeonato Nacional.

O balanço deste evento é bastante positivo, pois notou-se que houve uma boa organização por parte de todas as entidades responsáveis, como por exemplo: a entrega de um lanche a todos os participantes, a entrega de uma garrafa de água no fim da corrida, a existência de uma cerimónia de entrega de prémios bem articulada, enaltecendo o momento em que os participantes são reconhecidos pelos colegas enquanto vencedores da prova. Isto são aspetos que cativam os alunos a participarem mais neste tipo de eventos, trazendo mais visibilidade à modalidade, promovendo, ainda, a competição de uma forma saudável.

## **2. DIREÇÃO DE TURMA**

Decidi acompanhar o trabalho de Direção de Turma, ao longo do ano, relativamente ao acompanhamento à turma F do 7º ano, dentro das 3 áreas da Direção de Turma. Acompanhei todo o processo, com reuniões semanais (quinta- feira, 15h- 16h).

O cargo de DT assume um papel fundamental na escola na medida em que é à sua volta que se reúnem as condições para ser efetuado um trabalho que promova o sucesso dos alunos e se promova um relacionamento harmonioso e de interligação entre os Órgãos de Gestão da Escola, os Alunos, os Encarregados de Educação e os Professores.

As funções inerentes ao cargo de DT devem considerar e articular três áreas de intervenção nomeadamente no que diz respeito:

- Aos alunos, os quais deverão estar sempre informados sobre o rendimento, assiduidade e comportamento acompanhando-os a nível individual ou de grupo;
- Aos Encarregado de Educação, disponibilizando uma hora no seu horário para o atendimento aos mesmos, no sentido de os poder informar sobre fatores referentes aos seus educandos;
- Aos professores da Turma, na medida em que será importante promover o equilíbrio entre os mesmos, reunindo-se periodicamente em Conselho de turma ou de uma forma menos formal, promovendo a interdisciplinaridade, com o objetivo de receber e trocar informações sobre o aproveitamento, assiduidade casos de indisciplina e comportamento dos alunos, entre outros aspetos que estes achem relevantes.

O DT assume, assim, um papel de mediador entre professores, alunos, funcionários, Conselho Executivo e EE e de gestor de conflitos, orientando e baseando-se em aspetos pedagógicos, sempre com a preocupação fulcral de elevar o grau de sucesso dos seus alunos, bem como a sua inclusão e participação na vida e na comunidade escolar.

Assim sendo, é evidente que esta foi uma área para onde tive a possibilidade de potenciar a minha formação académica e profissional, na medida em que ao acompanhar o DT nas tarefas que lhe estavam inerentes, alcancei muitas das competências necessárias para futuramente desempenharem este papel.

A DT foi uma peça fundamental, neste processo, tendo-se disponibilizado, sempre, disponível para esclarecer dúvidas que me iam surgindo. Posso afirmar, que aprendi muito nesta área devido à relação próxima que tive com a DT e também pela sua disponibilidade para me ajudar em tudo o que eu precisei.

### **2.1. Acompanhamento aos Alunos e Encarregados de Educação**

Nesta área foi-me difícil estar presente nos encontros da diretora de turma com os EE por indisponibilidade de horário, pois coincidia com as horas de atividade interna. Como tal, tentei sempre, em conversas informais e com as reuniões semanais com a diretora de turma, estar a par de todas as ocorrências do seio da turma, nas quais fui colocado a par de todas as situações ocorridas, conseguindo intervir, mais e melhor, junto dos alunos.

A minha relação com os alunos melhorou significativamente ao longo do ano, tendo sido notória a empatia que criei com eles, tendo-se verificado o mesmo de eles para comigo. Acho que este facto contribui de forma muito positiva para a minha intervenção junto dos mesmos, conseguindo debelar a maioria dos problemas que surgiram no seio da turma.

## **2.2. Projeto Curricular de Turma (PCT) e Conselho de Turma (CT)**

Relativamente ao Projeto Curricular de Turma, desenvolvi as competências transversais que os alunos adquiriram na disciplina de Educação Física.

No Conselho curricular da Turma, ao longo do ano, e em conjunto com a minha orientadora, implementei algumas atividades (visitas de estudo) em ambas as turmas que leccionei, que, no meu entender, foram enriquecedoras para a formação dos alunos e para a relação professor aluno. Relativamente aos conselhos de turma, estive presente em todas as reuniões das duas turmas, sendo a minha participação um ponto a melhorar futuramente.

Em síntese, nesta área tentei estar sempre a par de todas as situações das minhas turmas de PES, embora só tenha acompanhado o trabalho desenvolvido pela DT da turma F do 7º ano.

Na generalidade, esta turma não apresentava comportamentos de indisciplina, sendo a melhor turma da escola, onde o aproveitamento escolar se refletiu no empenho e dedicação, destes alunos, nas aulas e na sua vida estudantil.

Relativamente às reuniões da DT com os encarregados de educação, reuniões estas que foram realizadas online devido a conjuntura pandémica que o país atravessava, não presenciei nenhuma pelo facto de terem sido agendadas fora do horário laboral. Este foi um aspeto negativo pelo facto de não ter conseguido experienciar esta vivência, a qual seria mais enriquecedora, ainda, se as reuniões tivessem podido ocorrer no formato presencial.

## **3. VISITAS DE ESTUDO**

### **3.1. ACANTONAMENTO DE MORAL**

Fomos convidados pelos professores do departamento de Educação Moral e Religiosa Católica a realizar três acampamentos, na Casa do Gaiato no Portinho da Arrábida, com os diferentes anos escolares.

Consistiu em três fins de semana, de sexta-feira de manhã até domingo ao final do dia, dedicado à realização de várias atividades alicerçadas também ao desporto, como caminhadas pela mata da Serra da Arrábida, exploração de várias grutas, praias desertas, atividades de Escalada e Rapel.

Os alunos tinham a responsabilidade de realizar as refeições diárias, sempre com a ajuda e supervisão de todos os professores, de modo a promover a capacidade de trabalho em equipa, aprender a cortar e cozinhar alimentos, etc. Em todas as refeições um dos alunos agradecia pela refeição disponível, com o objetivo de colocar os alunos a pensar sobre o privilégio de terem comida, todos os dias, no seu prato e que alguém trabalha para que isso aconteça.

As noites eram dedicadas para realizar jogos lúdicos de conhecimento, de cooperação e de reflexão sobre algum tema da atualidade proposto pelo professor responsável, o qual era discutido entre os elementos do grupo e ouvidos os diferentes pontos de vista dos alunos.

O balanço foi muito positivo, embora tenha sido um trabalho exaustivo e cansativo, a que me dediquei durante três fins de semana, mas foi muito enriquecedor, pois foi fomentado o reforço dos valores da AMIZADE, da SOLIDARIEDADE, da ENTREAJUDA e da PARTILHA entre todos os elementos do grupo, sejam Alunos, sejam Professores. Abaixo deixo o relatório escrito pelo professor responsável do departamento, de forma de agradecimento por todo o trabalho realizado por mim e pelo meu colega estagiário.

## **Relatório**

*O departamento de Educação Moral e Religiosa Católica realizou no âmbito do plano anual de atividades do Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais quatro acantonamentos na Casa do Gaiato do Portinho da Arrábida.*

*Os acantonamentos tiveram a participação dos alunos em diferentes anos escolares.*

*Sabendo do estágio que os professores Bráulio e Fábio estão a realizar na Escola Secundária António Damásio, decidi lançar o convite para a sua participação em três acampamentos onde estariam alunos da escola secundária António Damásio.*

*Os acantonamentos de três dias tiveram como objetivos:*

- 1- Reforço dos valores da AMIZADE, SOLIDARIEDADE, e ENTREAJUDA e PARTILHA entre todos os elementos do grupo, Alunos e Professores;*
- 2- Criação de um Espaço/Tempo de reflexão que possibilite um debate sobre grandes questões do Homem, na sua relação com a Natureza, com os outros e com o Infinito (o Outro);*
- 3- Criação de um espaço de convívio e de diversão.*

*Durante estes dias a participação dos professores estagiários foi extremamente positiva porque permitiu a realização e o acompanhamento das tarefas que estavam agendadas para estes dias.*

*Refiro ainda a disponibilidade destes em participar em dias onde a escola recomenda o descanso e a preparação pedagógica. Pois os acantonamentos realizavam-se sempre às sextas, sábados e domingos. Três dias ininterruptos que requereu uma preparação física e emocional para levar a bom porto a atividade. Pois os alunos nestas atividades revelam sempre uma vivacidade que se torna cansativa para quem está como responsável.*

*Como em todos os acantonamentos tiveram atividades físicas de grau difícil, subida ao Formosinho o pica mais alto da serra da arrábida, requereu da parte dos estagiários uma disponibilidade e atenção para que nenhum aluno se desistisse e fosse capaz de ultrapassar as adversidades do terreno. Assim sucedeu num trabalho de equipa por todos os professores presentes no acantonamento.*

*No último acantonamento de 29 de Abril a 1 de Maio, realizámos uma atividade num local conhecido como a “fenda”. Local com dificuldade de acesso.*

*A atividade foi o Rapel.*

*A atividade que requer uma logística é uma preparação, onde foi transmitido aos alunos, algumas técnicas para a sua realização. Atividade esta que foi preparada com duas vias de forma a não ser muito extensível pois o tempo e o local, fruto do calor que estava, tornou atividade cansativa. Os estagiários, revelaram uma disponibilidade na colocação do material em cada aluno e na segurança da realização da tarefa, sem a qual as três horas da atividade forçosamente, não teria sido possível ao conjunto dos 42 alunos a sua realização.*

*Embora alguns alunos com alguma relutância com o envolvimento e o diálogo dos professores conseguissem inverter a sua recusa em realizar a tarefa, bem como torná-la mais desafiante como sabemos quando o rapel é feito em modo “australiana”.*

*Todas as atividades destes acantonamentos, a preparação das refeições, a limpeza da casa onde estamos requerem o acompanhamento dos professores. Momentos onde o Bráulio e o Fábio estiveram sempre presentes permitindo um diluir de responsabilidades tornando as vivências mais saudáveis.*

*Concluindo não tenho dúvidas de que têm o perfil para serem professores, pois revelaram aptidões de saber estar e saber fazer, excelentes na sua vida futura com alunos.*

*Do departamento de Educação Moral e Religiosa Católica, só podemos estar gratos pela vossa disponibilidade, pois cada vez mais encontrar pessoas com estas aptidões para a realização destes eventos, é algo raro.*

*Lisboa 08/05/2022*

*O professor responsável: Nuno Caratão*

### **3.2. VISITA DE ESTUDO “AUDITÓRIO DA ESCOLA CAMÕES - DANÇA”.**

Em conjunto com o meu colega de estágio e a orientadora cooperante, organizámos uma visita de estudo, no dia 22 de Abril de 2022, ao Auditório da Escola Camões, para assistir a um espetáculo que visou a comemoração do mês da Dança, Abril. Tratámos de todos os procedimentos burocráticos, as autorizações dos pais, as informações dadas às respetivas diretoras de turmas bem como à Direção da escola. Em conjunto com outros professores acompanhei as minhas duas turmas de estágio, em que fomos de metro até perto do Auditório da Escola Camões para assistirmos ao espetáculo.

Neste espetáculo, dançado, ficaram a conhecer o dia-a-dia, escolar, dos alunos na EDCN onde os momentos diários (as aulas de Dança, as aulas da Formação Geral, momentos no refeitório, momentos dos bastidores de um teatro...) foram transpostos para a Dança, permitindo entender uma diferente realidade estudantil.

Faço um balanço positivo desta atividade, que na opinião dos alunos, foi do agrado destes, sendo uma peça de Dança com muito movimento e atração.

### **3.3. VISITA DE ESTUDO AOS MIRADOUROS DE LISBOA**

A visita de estudo decorreu no dia 4 de Março de 2022 e consistiu num passeio, em Lisboa, para visitar os principais miradouros da cidade e, também, o núcleo Arqueológico da Rua dos Correeiros. Esta visita foi organizada por mim, pela professora orientadora e pela diretora de turma, pois, na nossa opinião, era fundamental que estes alunos saíssem da escola num passeio a pé, com o objetivo de realizar um pouco de atividade física e conhecerem melhor a história e locais da cidade onde estudam e habitam. Inicialmente, encontrámo-nos com os alunos na entrada da escola e, posteriormente, seguimos para o comboio. O passeio iniciou-se à saída da estação de Santa Apolónia e percorremos os seguintes locais e miradouros: Bairro da Graça, Miradouro da Graça, Miradouro de Santa Luzia, Núcleo Arqueológico da Rua dos Correeiros, Igreja de São Domingues e Miradouro de Santa Catarina, onde terminámos a visita com um piquenique, de modo a promover o espírito de grupo e a fortalecer as ligações interpessoais entre todos os participantes.

Em suma, faço um balanço extremamente positivo, desde logo, pelo *feedback* dos alunos, que manifestaram imenso agrado pela escolha dos destinos e decisões organizacionais, sobretudo, porque não realizavam visitas de estudo há dois anos, devido à situação pandémica.

### **3.4. VISITA DE ESTUDO ÀS INSTALAÇÕES DA GNR 3º ESCALÃO INFANTARIA, BRAÇO DE PRATA**

A visita decorreu no dia 28 de Abril com a turma F do 7º ano, e no dia 26 de Maio com o 12º ano, em que tive participação ativa na organização da mesma. Esta atividade interna do projeto de Desporto Escolar, consistiu na visita às instalações da GNR-3º Esquadrão Cavalaria e teve como objetivo sensibilizar os alunos para a modalidade de Equitação, com a pretensão de promover a socialização e a participação em atividades desportivas e culturais e, ainda, com o objetivo mais amplo de proporcionar o desenvolvimento das competências no âmbito do “saber ser e saber estar”.

Inicialmente, transmitiram-nos novos conhecimentos sobre o funcionamento e as rotinas deste esquadrão, com um breve histórico do início da sua atividade, de há 100 anos, e o sentido da sua existência. Assistimos a uma charanga a cavalo, com os seus cavaleiros armados de lança a desfilaram a trote e galope. Trata-se de uma montada de instrução para preparar os cavalos para a escolta de honra.

Depois os alunos foram divididos em dois grupos, enquanto uns davam um passeio no dorso do cavalo, o outro grupo ia observando o seu maneio, a limpeza das suas instalações.

Agradeço à professora Inês Mendes por me ter dado a oportunidade de participar nestas atividades e, também, ao 3º Esquadrão a disponibilidade e a oportunidade por esta enriquecedora experiência.

02  
maio  
2022

#### **Visita às instalações da GNR - 3º Esquadrão Cavalaria**

Colocado em Atividades ESAD



A ESAD, no âmbito da atividade interna do Projeto de Desporto Escolar, voltou a visitar as instalações da GNR - 3º Esquadrão Cavalaria - em Braço de Prata, na manhã do dia 28 de abril, desta vez com as turmas 12º J, 8º G e 7º F, acompanhados pelas professoras Carlota Vieira, Cristina Ribeiro, Inês Mendes, Paulo Girão, Natália Cavaleiro, Prudência Valente, Mª João Lopes e os estagiários de Educação Física Braúlio Bernardes e Fábio Vieira.

Como sempre, transmitiram-nos novos conhecimentos sobre o funcionamento e as rotinas deste Esquadrão, desta vez com um breve histórico do início da sua atividade, há 100 anos, e o seu sentido de existência.

Explicaram-nos as razões dos números e do par de ferraduras que se encontram afixadas na parede (conforme foto), que eram usadas no Antigo Regime - o número para identificar os cavalos e cada militar levava um par de ferraduras (para mão e pé do cavalo) para substituir no caso de alguma se despregar do casco do seu cavalo.

A exibição que nos apresentaram, desta vez foi também diferente. Para além da Charanga a cavalo, também observámos uma força de vários cavalos, com os seus cavaleiros armados de lança, a desfilarem a galope e a trote, em frente por dois. Trata-se de uma montada de instrução para preparar os cavalos para a Escolta de Honra.

Depois, e porque éramos cerca de 90, fomos divididos em dois grupos. Enquanto um grupo dava um passeio no dorso do cavalo, o outro ia observando o seu maneio, a limpeza das suas instalações e o ferrador a tratar dos cascos. Depois trocámos.

Em nome de todos os participantes agradecemos ao 3º Esquadrão, mais uma vez, a disponibilidade e a oportunidade por mais esta enriquecedora experiência e parabéns a todos pela forma exemplar como representaram a nossa escola.

Outras turmas ainda poderão desfrutar desta iniciativa este ano letivo, no próximo dia 26 de maio.

*Figura 10. Post de agradecimento no site da escola.*

### **3.5. VISITA DE ESTUDO AO JUMPYARD**

Esta visita ao parque de diversões *JumpYard* decorreu nos dias 15 de junho e 7 de julho com alunos do Ensino Secundário e Básico, respetivamente, organizado em colaboração com a Professora Carla Mourão, Cristina Ribeiro e o colega de estágio Fábio Vieira.

Esta visita teve como principais atividades e objetivos pedagógicos:

- A prática contínua durante 3 horas de atividades na maior área de trampolins em Portugal;
- Trampolim, minitrampolim e *tumbling*, associado a outras modalidades desportivas para as quais os alunos fazem um *transfer* da prática usual em Educação física, como sejam o basquetebol, o futebol e o *dodgeball*;
- Um desafio semelhante ao *American Ninja Warrior* (*parkour* e *free running*) para colocarem à prova as suas capacidades de agilidade, força e coordenação;
- A prática de Escalada Indoor, numa zona de escalada que apresenta vários pontos de subida distintos, com o mecanismo automático de segurança *Clip'NClimb*;
- *SkyRider*, um desafio nas alturas por cima dos trampolins, uma atividade única, muito segura, e muito dinâmica, com a muita sensação de adrenalina.

## **4. TORNEIOS DE FINAL DE PERÍODO**

### **4.1. TORNEIOS DE FINAL DO 1º PERÍODO: BASQUETEBOL (3x3), VOLEIBOL (2x2)**

Os torneios decorreram nos dias 16 e 17 de Dezembro de 2021, com as eliminatórias e finais respetivamente.

Este foi um torneio interturmas aberto a toda a comunidade escolar da ESAD. Este torneio tem vindo a realizar-se todos os anos, tendo a adesão sido muito maior comparativamente com os torneios de anos anteriores.

O torneio de Basquetebol teve como responsáveis as professoras Carla Mourão e Manuela Costa. Foi realizada uma reunião do DEF antes dos torneios, em que foram apresentados os projetos, feito um ponto de situação dos mesmos e distribuídas funções pelos vários professores de forma a garantir uma boa organização. Notou-se que este torneio teve uma preparação por parte das professoras responsáveis e houve a preocupação de tentar envolver, todos, no evento.

Eu e o meu colega de estágio ficámos sem um cargo específico, ficando a dar apoio a toda a estrutura e funcionamento do torneio. Estávamos presentes no pavilhão por volta das 8.45 e ajudámos as professoras responsáveis na montagem dos campos, na organização da distribuição das equipas pelos campos respetivos e na construção dos quadros competitivos. No decorrer dos torneios ajudámos os árbitros e alunos sobre algumas dúvidas que iam surgindo. Apesar de algumas falhas na organização, e a meu ver (e de outros professores) falta de responsabilidade, o torneio conseguiu prosseguir sem sobressaltos e agradeceu à grande maioria dos alunos.

Para mim foi muito importante estar envolvido na organização do torneio no primeiro dia, pois montei o espaço, preparei fichas de jogo, percebi como se preenchiam e instruí os alunos que estavam na mesa, ao fim ao cabo fiz parte de todo o processo que ocorre durante o evento, o que foi muito proveitoso para a minha experiência enquanto professor e me permitiu ter noção do que é preciso ser feito neste tipo de eventos. Esta participação permitiu-me, também, ter outra relação com os alunos e esclarecer dúvidas que surgiam. Além desta experiência mais organizativa, assistir aos jogos e ter

alunos a arbitrar que jogam em equipas federadas, ajudou-me a relembrar regras de jogo, a fazer uma leitura do jogo e a perceber melhor a arbitragem dos jogos de Basquetebol.

#### **4.2. TORNEIO DE FINAL DO 2º PERÍODO: LANÇAMENTOS DE BASQUETEBOL, VOLEIBOL (4X4), BADMINTON (Individual)**

O torneio de voleibol decorreu nos dias 7 e 8 de Abril de 2022, com as fases eliminatórias e finais, respetivamente.

O torneio de Voleibol 4x4 é, à semelhança do torneio de Basquetebol 3x3, um torneio interturmas aberto a toda a comunidade escolar da ESAD. Estes têm como objetivo proporcionar um momento de convívio e aprendizagem promovendo a modalidade e captando alunos para os núcleos de Desporto Escolar. É também, um momento onde se espera que os alunos criem relações enquanto grupo/turma e aprendam a respeitar as regras, os colegas, os adversários e os árbitros, promovendo uma competição saudável.

As professoras encarregues na organização foram as professoras Cristina Ribeiro, Manuela Costa e Marta Rodrigues, com a responsabilidade de realizar as fichas de inscrição, os cartazes e o regulamento, que foram afixados nos pavilhões e espaços letivos da EF, tendo ainda, alertado os restantes professores para a necessidade de divulgar o torneio e recolher as inscrições das respetivas turmas. A par deste processo, foram preparadas as fichas de jogo e construídos documentos base que seriam posteriormente preenchidos para elaboração do quadro competitivo.

No dia do torneio, juntamente com o meu colega estagiário e outros professores, deslocamo-nos à escola e iniciámos a montagem dos campos. As pastas de cada mesa foram preparadas no dia anterior, pelo que neste dia apenas foi necessário distribuir o material pelos campos. Alguns alunos, que já se encontravam no espaço, também se disponibilizaram para ajudar na montagem, tendo todos os campos ficado operacionais antes das 09h00.

Durante o período de jogos, permaneci no pavilhão A, ajudando na organização e condução do torneio, nomeadamente no esclarecimento de dúvidas que iam surgindo referentes às regras, arbitragem e calendarização.

Dado o término do torneio, realizei uma reflexão do meu trabalho, sentido ter usufruído de uma experiência muito enriquecedora, quer ao nível do planeamento e compreensão dos passos que estão por trás de uma organização deste volume, quer na resolução de problemas imediatos que nos põem à prova enquanto professores, no decorrer do torneio. A necessidade de ter sempre uma resposta e saber sempre o que fazer torna-nos mais autónomos e capazes, e obriga-nos a ponderar bem as nossas decisões aquando do planeamento das atividades.

É também importante ao nível do trabalho de grupo e distribuição de tarefas, enquanto operacionais ou supervisores, pois exige de nós um grande nível de atenção, que só pode ser benéfico para o nosso dia-a-dia e futuro, enquanto professores.

## ÁREA IV. DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

### O IMPACTO DA PRÁTICA DO DESPORTO ESCOLAR NA COMPETÊNCIA MOTORA DOS ALUNOS.

#### RESUMO

**Enquadramento** O desenvolvimento da força muscular e as habilidades de movimento na infância é um resultado importante para as principais autoridades de saúde, modelos de desenvolvimento atlético de longo prazo e desenvolvimento físico. **Objetivos** compreender de que forma o desporto escolar pode atuar no sentido de desenvolver as competências motoras de adolescentes em idade escolar; analisar a competência motora (CM) de crianças praticantes de uma modalidade do desporto escolar, possuem maiores níveis de CM quando comparadas com crianças que apenas praticam educação física. **Métodos:** Participaram do estudo 76 crianças, com média de idade de 16,95 anos de uma escola da região central de Portugal e foi utilizado o teste Motor Competence Assessment (MCA) para a avaliação da CM. **Resultados:** Os alunos avaliados apresentam níveis baixos nas várias categorias de CM. Na comparação dos grupos, constataram-se, diferenças estatisticamente significativas apenas para a categoria locomoção. Relativamente à diferença entre géneros, verifica-se no presente estudo, que existem diferenças significativas no teste de *Shuttle Run*, na categoria de locomoção, e também na CM total, sendo as raparigas significativamente superiores. Ao analisarmos as tabelas 7, 8 e 9, verifica-se que vemos associações significativamente fortes em ambos os grupos (praticantes e não praticantes de DE) e associações moderadas negativas entre o IMC e a CM total no grupo de praticantes. Da mesma forma, existe uma associação moderada negativa nas categorias locomoção e estabilidade em relação ao IMC do grupo não praticante. **Conclusões:** Conclui-se neste estudo, que as crianças praticantes de DE, apresentam resultados percentuais abaixo da média da população portuguesa em todas as categorias. Posto isto, espera-se assim, que os resultados encontrados auxiliem os professores de EF no planeamento das suas aulas e por consequência, na intervenção de uma prática mais adequada, com o objetivo de promover diferentes oportunidades motoras de acordo com as condições para a sua idade.

Palavras-chave: competência motora; desporto escolar; educação física.

#### The impact of school sports on the motor skills of students

#### ABSTRACT

**Background** The development of muscle strength and movement skills in childhood is an important outcome for leading health authorities, models of long-term athletic development and physical development. **Objectives** to understand how school sport can act to develop the motor skills of school-age children; to analyze the MC of teenager who practice a modality of school sport, have higher levels of MC when compared to children who do practice only physical education.; **Methods:** As a research instrument, the Motor Competence Assessment (MCA) test developed and validated by Rodrigues et al. (2019), for the assessment of motor coordination. This instrument is divided into three categories and its measurement is performed in six motor tests, two for each category, these tests are based on the categories of stability, locomotion, and manipulation of objects. **Results** The evaluated students

present low levels in the various CM categories. When comparing the groups, statistically significant differences were found only for the locomotion category. Regarding the difference between genders, it appears in the present study that there are significant differences in the Shuttle Run test, in the locomotion category, and in the total MC, with girls being significantly higher. When analyzing tables 7, 8 and 9, it is verified that we see significantly strong associations in both groups (practitioners and non-practitioners of School Sport and moderate negative associations between BMI and total MC in the group of practitioners. Likewise, there is a moderate negative association in the categories of locomotion and stability in relation to the BMI of the non-practicing group. **Conclusions:** Children who practice School Sport, present percentage results below the average of the Portuguese population in all categories. Thus, it is hoped that the results found will help PE teachers in the planning of their classes and, consequently, in the intervention of a more appropriate practice, with the objective of promoting different motor opportunities according to the conditions for their performance, age.

**Keywords:** motor competence; school sport, physical education.

## **1 INTRODUÇÃO**

A Competência Motora (CM) insere-se no campo de estudos denominado Comportamento Motor. Este engloba alterações na aprendizagem e no desenvolvimento, incluindo os processos maturacionais relacionados ao desempenho motor. Dessa forma, o estudo do Comportamento motor proporciona uma visão ampla de como as pessoas interagem com o meio e de como são influenciadas biológica e ambientalmente. Neste sentido, as habilidades motoras (ex.: caminhar, correr, pregar um quadro na parede, praticar desporto e, conduzir um carro) possuem um papel fulcral em todas as fases de nossas vidas. As crianças devem desenvolver uma base sólida de CM no início da infância, e para que tal ocorra é fundamental o envolvimento frequente em contextos mais específicos e adequados para o desenvolvimento de experiências de movimento (Robinson et al. 2015). Desse modo, os fatores que influenciam a execução dessas atividades, além da maneira como as aprendemos, são cruciais para que o movimento desejado seja realizado da forma mais econômica e correta possível.

Os níveis de CM, de atividade física e de aptidão físico-motora estão a diminuir em crianças em idade escolar (Tester, Ackland e Houghton 2014). As crianças devem desenvolver uma base sólida de habilidades motoras rudimentares e fundamentais no início da infância, para que possam ser potenciadas na fase das habilidades motoras especializadas (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2013). Para que tal ocorra, o envolvimento regular em contextos específicos e apropriados para o desenvolvimento de experiências de movimento é fundamental (Robinson et al. 2015). Desta forma, o estudo da CM tem vindo a crescer e é, atualmente, um dos grandes temas em nossa área.

A Educação Física (EF) tem tido uma afirmação progressiva ao longo dos tempos, fruto da sua importância pedagógica e da relevante função que desempenha no processo educativo, mas, também, pelo facto de lhe ser reconhecida um papel significativo em todas as culturas (Bento, 2001).

Esta caracteriza-se, atualmente, por fazer parte dos programas educativos de praticamente todos os países do mundo e apresenta-se como uma área fundamental para a educação integral das crianças. A especificidade da EF refere-se às áreas de competência de “consciência e domínio do corpo, de “bem-estar, saúde e ambiente” e de “relacionamento interpessoal”. Não obstante, as aprendizagens essenciais de educação física são estruturadas do 1º ao 12º ano de escolaridade, e têm como principais referências os Programas de Educação Física e outros documentos curriculares elaborados sempre com base nestes (Marques & Carreiro da Costa, 2013). Neste sentido, a EF é especialmente relevante, por possibilitar oportunidades de acesso a atividade física de qualidade (Bailey et al., 2009). A este

aspecto, o estudo de Goodway (2014), reconhece que as diferenças nos níveis de CM devem-se fundamentalmente às oportunidades de atividade física que lhes são proporcionadas, envolvendo a organização e qualidade da EF. Assim, a atuação da mesma, torna-se ainda mais importante a quando se olha para a diminuição profunda das oportunidades dadas aos alunos para desenvolverem as suas próprias competências motoras, por si mesmo (Graham et.al 2007). O professor deve atuar no desenvolvimento das CM básicas de cada aluno, de forma a dar condições para otimizar as aprendizagens das habilidades especializadas das atividades físicas.

Por sua vez, o Desporto Escolar (DE), enquanto atividade física organizada, possibilita que os estudantes possam participar, voluntariamente, de atividades que proporcionam maior tempo de atividade física. Neste sentido, segundo Peralta et al. (2015), o DE é um espaço voltado para a prática de atividades físicas diversas e que estão acessíveis a todos os alunos da comunidade escolar. Flôres et al. (2020) teve como objetivo analisar a relação entre a prática do futsal e a competência motora de rapazes entre os 6 e 10 anos. Os resultados do estudo indicam que os praticantes de futsal apresentam médias melhores em cinco dos seis testes de CM (salto em comprimento, saltos laterais, lançamento e chute da bola, e shuttle run), em comparação com as crianças que somente praticavam a EF. Outros estudos indicam que praticantes de atividades extracurriculares, como o (futebol, andebol, basquetebol, atletismo, ginástica, etc) além das aulas de EF, apresentam melhores níveis de CM quando comparada com os seus pares (Nazario 2013; Araujo et al. 2012; Ripka et al. 2009). Contrariamente, com os alunos que possuem menores CM, muitas vezes são rejeitados nas brincadeiras e jogos, levando ao desencorajamento dos mesmos a participar em diferentes atividades (Teixeira et al. 2010).

Em face do exposto, o objetivo desta investigação foi analisar a influência da prática de DE na CM de adolescentes entre os 16 e os 19 anos. Especificamente, procurou-se verificar se os adolescentes praticantes de uma modalidade do DE, possuem maiores níveis de CM quando comparadas as que praticam apenas EF escolar. Espera-se que as praticantes de DE possuem maiores níveis de CM do que as que praticam apenas EF.

## **2 MÉTODOS**

### **2.1 AMOSTRA DE ESTUDO**

Participaram neste estudo setenta e seis alunos do ensino secundário, com idades compreendidas entre 16 e 19 anos de ambos os sexos ( $16,95 \pm 0,89$  anos). Os participantes foram divididos em dois grupos: Praticantes de desporto escolar na modalidade de voleibol, (G1), o qual foi composto por 34 alunos, com média de idade de  $16,85 \pm 0,70$ ; e não praticantes (G2), composto por 42 alunos, com média de idade  $17,02 \pm 1,02$ , os quais apenas praticam Educação Física duas vezes por semana.

Os alunos do G1, por sua vez, além de praticarem a modalidade de voleibol do DE, duas aulas por semana (60 minutos), frequentavam as mesmas aulas de EF dos praticantes do G2. Todos os participantes foram selecionados intencionalmente em uma escola da região central de Portugal. Os alunos que apresentassem alterações ou limitações que impossibilitassem a realização dos testes foram excluídos do grupo analisado.

## **2.2 INSTRUMENTOS**

Como instrumento de pesquisa, foi utilizado o Motor Competence Assessment (MCA) desenvolvido e validado por Luz et al (2017). Este instrumento está dividido em três categorias e a sua medição é feita em seis testes motores, sendo dois para cada categoria, estes testes têm por base as categorias de estabilidade, locomoção e manipulação de objetos.

Testes de Estabilidade: (a) Mudança de plataforma: a criança deve deslocar-se lateralmente sobre 2 plataformas de madeira (25cmx25cmx2cm) passando de uma para a outra durante 20 segundos. Para cada mudança correta de plataforma (colocação da plataforma no chão e transposição para cima da mesma) pontua-se com 2 pontos (1 ponto para cada fase). São realizadas duas tentativas, onde apenas a melhor é considerada para análise; (b) Saltos laterais: a criança deve saltar lateralmente por cima de uma trave de madeira (60cmx4cmx2cm) com os dois pés juntos, o mais rápido possível durante 15 segundos. Cada salto correto é pontuado com 1 ponto e considerando-se o melhor resultado das duas tentativas; Testes de Locomoção: (a) Shuttle Run: a criança deve correr o mais rapidamente possível, entre duas linhas, posicionadas à 10 m de distância uma da outra. Ao final dos 10 metros, a criança deve agarrar um bloco de madeira (posicionado sobre a segunda linha) e trazer de volta até linha inicial, então volta correndo e traz um segundo bloco de madeira até a linha inicial. É válido o melhor tempo entre as duas tentativas. (b) Salto em comprimento: a criança deve saltar para frente com os pés juntos. São realizadas três tentativas. A pontuação final é a distância, em metros, entre a linha inicial e a parte do corpo que fica mais próxima dessa linha; Testes de Manipulação de objetos: (a) Velocidade de lançamento: a criança deve lançar uma bola de ténis (cir.: 6.5cm; peso 57g), com a maior velocidade possível. São realizadas três tentativas sendo pontuado o melhor resultado<sup>1</sup>; (b) Velocidade de chute: a criança deve chutar uma bola de futebol tamanho 3 (crianças de 6 a 8 anos; circ.: 62cm, peso 350g) ou 4 (crianças de 9 a 10 anos; circ.: 64cm, peso 360g) com a maior velocidade possível. São realizadas três tentativas sendo válido o melhor resultado obtido.

Os valores brutos de cada teste foram transformados em valores percentílicos de acordo com os valores normativos da população portuguesa (Rodrigues, 2017). As três categorias (estabilidade, locomoção e manipulação) foram calculadas por meio da média dos valores percentílicos dos seis testes. O valor final da CM foi calculado a partir da média das três categorias.

Para a realização dos testes foi feita uma demonstração, e dada a oportunidade de uma tentativa de prática. O Feedback motivacional foi fornecido, sem, contudo, ter sido revelado o resultado dos testes aos participantes.

## **2.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

No primeiro momento foi solicitada à direção da escola a autorização para a realização do estudo. Posteriormente, foi explicado à diretora da Instituição o objetivo da pesquisa, explicando os instrumentos e procedimentos. De seguida foi solicitado à diretora de cada turma a autorização para que os alunos participassem neste estudo e proceder-se assim ao envio das autorizações para os encarregados de educação dos alunos da turma interveniente. A recolha de dados ocorreu depois de concedidas as autorizações, durante os meses de Fevereiro e Março de 2022.

A aplicação dos testes de CM, foi realizada no horário destinado ao desporto escolar e durante as aulas de EF escolar. Todos os testes foram realizados em ambiente calmo e organizado pelo investigador, sem interferências externas.

## 2.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Recorreu-se à estatística descritiva para caracterização da amostra (média e desvio padrão). O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para testar a normalidade da distribuição das variáveis. Foi utilizado o teste ANOVA one-way para comparar os grupos. Por fim, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Pearson para explorar as associações entre as diversas CM e o género. O tratamento e análise dos dados foram realizados com recurso ao programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 28.0, com nível alfa de significância de 5%.

## 3. RESULTADOS

A tabela 7, apresenta os valores percentuais nos seis testes do CM, bem como os valores das três categorias e da CM, de acordo com o tipo de prática. Os resultados indicam diferença estatisticamente significativa apenas para a categoria locomoção.

Tabela 7 - Valores Descritivos e comparação entre grupos

|                        | Completo |       |               | Desporto Escolar |       |               | Não pratica Desporto |       |               | F    | Sig   |
|------------------------|----------|-------|---------------|------------------|-------|---------------|----------------------|-------|---------------|------|-------|
|                        | N        | Média | Desvio Padrão | N                | Média | Desvio Padrão | N                    | Média | Desvio Padrão |      |       |
| Idade                  | 76       | 16,95 | 0,89          | 34               | 16,85 | 0,70          | 42                   | 17,02 | 1,02          | 0,32 | 0,57  |
| Salto em comprimento   | 76       | 55,92 | 30,67         | 34               | 64,04 | 28,08         | 42                   | 49,34 | 31,42         | 2,52 | 0,12  |
| Saltos laterais        | 76       | 28,34 | 19,84         | 34               | 24,09 | 18,25         | 42                   | 31,79 | 20,61         | 2,24 | 0,14  |
| Pontapear              | 76       | 37,14 | 28,18         | 34               | 38,03 | 28,13         | 42                   | 36,42 | 28,54         | 0,00 | 0,97  |
| Lançamento             | 76       | 47,70 | 28,98         | 34               | 52,37 | 30,29         | 42                   | 43,91 | 27,65         | 2,34 | 0,13  |
| Shuttle Run            | 76       | 59,57 | 32,06         | 34               | 64,50 | 28,82         | 42                   | 55,57 | 34,28         | 1,65 | 0,20  |
| Mudança de plataformas | 76       | 20,09 | 23,51         | 34               | 17,12 | 19,83         | 42                   | 22,50 | 26,09         | 0,69 | 0,41  |
| Locomoção              | 76       | 57,74 | 25,61         | 34               | 64,27 | 20,85         | 42                   | 52,46 | 28,04         | 3,12 | 0,04* |
| Estabilidade           | 76       | 24,22 | 17,32         | 34               | 20,60 | 13,48         | 42                   | 27,14 | 19,56         | 2,02 | 0,16  |
| Manipulação            | 76       | 42,42 | 25,35         | 34               | 45,20 | 25,69         | 42                   | 40,16 | 25,16         | 0,71 | 0,40  |
| Competência Motora     | 76       | 41,46 | 17,45         | 34               | 43,36 | 15,71         | 42                   | 39,92 | 18,78         | 0,63 | 0,43  |

Nota: \*p<0,05

Os resultados na tabela 8, evidenciam as diferenças estatísticas encontradas entre rapazes e raparigas para o teste do Shuttle Run, para a categoria da locomoção e para a CM.

Tabela 8- Valores descritivos e comparação entre sexos

|                        | Completo |       |               | Rapazes |       |               | Raparigas |       |               | F     | Sig   |
|------------------------|----------|-------|---------------|---------|-------|---------------|-----------|-------|---------------|-------|-------|
|                        | N        | Média | Desvio Padrão | N       | Média | Desvio Padrão | N         | Média | Desvio Padrão |       |       |
| Idade                  | 76       | 16,95 | 0,89          | 36      | 16,81 | 0,82          | 40        | 17,08 | 0,94          | 1,74  | 0,19  |
| Salto em comprimento   | 76       | 55,92 | 30,67         | 36      | 51,34 | 32,92         | 40        | 60,04 | 28,29         | 1,53  | 0,22  |
| Saltos laterais        | 76       | 28,34 | 19,84         | 36      | 29,77 | 19,77         | 40        | 27,06 | 20,06         | 0,35  | 0,56  |
| Pontapear              | 76       | 37,14 | 28,18         | 36      | 36,94 | 28,76         | 40        | 37,32 | 28,01         | 0,00  | 0,96  |
| Lançamento             | 76       | 47,70 | 28,98         | 36      | 48,79 | 29,01         | 40        | 46,71 | 29,28         | 0,10  | 0,76  |
| Shuttle Run            | 76       | 59,57 | 32,06         | 36      | 37,97 | 26,26         | 40        | 79,00 | 23,23         | 52,26 | 0,00* |
| Mudança de plataformas | 76       | 20,09 | 23,51         | 36      | 16,28 | 22,45         | 40        | 23,52 | 24,18         | 1,82  | 0,18  |
| Locomoção              | 76       | 57,74 | 25,61         | 36      | 44,66 | 24,15         | 40        | 69,52 | 20,93         | 23,12 | 0,00* |
| Estabilidade           | 76       | 24,22 | 17,32         | 36      | 23,02 | 14,81         | 40        | 25,29 | 19,43         | 0,32  | 0,57  |
| Manipulação            | 76       | 42,42 | 25,35         | 36      | 42,87 | 26,73         | 40        | 42,01 | 24,39         | 0,02  | 0,88  |
| Competência Motora     | 76       | 41,46 | 17,45         | 36      | 36,85 | 17,28         | 40        | 45,61 | 16,74         | 5,03  | 0,03* |

Nota: \*p<0,05

As correlações entre as variáveis apresentam associações significativas relevantes, nas três categorias (locomção manipulação e estabilidade), em relação à competência motora total, sendo que na categoria de locomoção e manipulação, existe uma correlação positiva forte  $p=0.815$  e  $p=0.774$  respetivamente. Na categoria de estabilidade existem uma associação positiva moderada com a CM total (tabela 9).

Tabela 9- Correlação entre variáveis.

|              | Locomoção | Manipulação | Estabilidade | CM total | IMC     |
|--------------|-----------|-------------|--------------|----------|---------|
| Locomoção    | 1,00      | ,386**      | ,420**       | ,815**   | -,412** |
| Manipulação  | ,386**    | 1           | ,304**       | ,774**   | -0,03   |
| Estabilidade | ,420**    | ,304**      | 1            | ,684**   | -,304** |
| CM total     | ,815**    | ,774**      | ,684**       | 1        | -,318** |
| IMC          | -,412**   | -0,033      | -,304**      | -,318**  | 1       |

Nota: \*\* $p<0,05$ .

De acordo com a tabela 10, observou-se que as correlações para as categorias de CM, são maioritariamente correlações positivas fortes em ambos os sexos, existe uma correlação moderada negativa entre o IMC e a competência motora total no género feminino.

Tabela 10- Correlações controladas pelo sexo.

| Sexo      |              | Locomoção | Manipulação | Estabilidade | CM total | IMC     |
|-----------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------|---------|
| Rapazes   | Locomoção    | 1         | ,541**      | ,469**       | ,878**   | -0,151  |
|           | Manipulação  | ,541**    | 1           | 0,174        | ,817**   | 0,062   |
|           | Estabilidade | ,469**    | 0,174       | 1            | ,594**   | -0,217  |
|           | CM_total     | ,878**    | ,817**      | ,594**       | 1        | -0,101  |
|           | IMC          | -0,151    | 0,062       | -0,217       | -0,101   | 1       |
| Raparigas | Locomoção    | 1         | ,350*       | ,445**       | ,759**   | -,579** |
|           | Manipulação  | ,350*     | 1           | ,413**       | ,792**   | -0,103  |
|           | Estabilidade | ,445**    | ,413**      | 1            | ,773**   | -,336*  |
|           | CM_total     | ,759**    | ,792**      | ,773**       | 1        | -,421** |
|           | IMC          | -,579**   | -0,103      | -,336*       | -,421**  | 1       |

Nota: \* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Analisando a **tabela 11** das correlações, verifica-se que na Competência Motora, vemos associações significativas fortes em ambos os grupos (praticantes e não praticantes) e associações moderadas negativas entre o IMC e a CM total no grupo de praticantes, existe uma associação moderada negativa nas categorias locomoção e estabilidade em relação ao IMC do grupo não praticante.

Tabela 11- Correlações controladas pela prática desportiva (correlação de Pearson)

| Tipo de prática | Locomoção | Manipulação | Estabilidade | CM total | IMC |
|-----------------|-----------|-------------|--------------|----------|-----|
|-----------------|-----------|-------------|--------------|----------|-----|

|                      |              |         |        |        |        |         |
|----------------------|--------------|---------|--------|--------|--------|---------|
| Pratica desporto     | Locomoção    | 1       | ,352*  | ,395*  | ,768** | -,487** |
|                      | Manipulação  | ,352*   | 1      | 0,316  | ,813** | -0,168  |
|                      | Estabilidade | ,395*   | 0,316  | 1      | ,657** | -0,327  |
|                      | CM_total     | ,768**  | ,813** | ,657** | 1      | -,413*  |
|                      | IMC          | -,487** | -0,168 | -0,327 | -,413* | 1       |
| Não pratica desporto | Locomoção    | 1       | ,398** | ,501** | ,842** | -,390*  |
|                      | Manipulação  | ,398**  | 1      | ,339*  | ,752** | 0,029   |
|                      | Estabilidade | ,501**  | ,339*  | 1      | ,739** | -,337*  |
|                      | CM_total     | ,842**  | ,752** | ,739** | 1      | -0,295  |
|                      | IMC          | -,390*  | 0,029  | -,337* | -0,295 | 1       |

Nota: \*p<.05; \*\*p<.01

#### 4.DISCUSSÃO

Este estudo, teve como objetivo analisar a CM de adolescentes praticantes de uma modalidade do DE, e verificar se possuem maiores níveis de CM quando comparadas com adolescentes que não praticam a modalidade. Diferentemente do que foi encontrado na literatura, os resultados desta investigação mostram que não existem diferenças significativas, para a amostra estudada, na CM de adolescentes que praticam DE e os que apenas praticam EF escolar. Flôres et al (2020), mostrou que as crianças envolvidas no futsal apresentam melhores resultados em todos os testes comparativamente às crianças que apenas frequentavam aulas de EF. Ferreira et al. (2019) investigaram a associação entre a participação em diferentes modalidades desportivas e a CM de crianças entre seis e 10 anos de idade. Os resultados indicaram associação positiva entre a CM e a participação desportiva, a qual desempenha papel significativo no desenvolvimento da CM. As razões para os resultados diferentes dos encontrados na literatura podem estar relacionados com diferentes constrangimentos da amostra utilizada. Em primeiro lugar, como a amostra foi recolhida apenas em um Agrupamento de Escolas os professores dos alunos inquiridos possuem como prática, aconselhar os alunos com menos CM a frequentarem o DE com o objetivo de desenvolver as suas competências em determinadas modalidades. Outro ponto, deve-se ao excelente programa de Educação Física utilizado na referida Escola, o qual está baseado nos Programas Nacionais de Educação Física.

Olhando agora para as diferenças entre sexos, verifica-se no presente estudo, que existem diferenças significativas no teste de *Shuttle Run*, na categoria de locomoção, e também na CM total, sendo as raparigas significativamente superiores. Os resultados do estudo, vão contra as evidências da literatura, as quais mencionam a não existência de diferenças significativas entre sexos nas competências locomotoras (Seefeldt & Haubenstricker, 1982; Goodway, 2010). Os mesmos autores referem que as competências das crianças nesse tipo de deslocamentos (ao contrário dos saltos) não diferem entre rapazes e raparigas. Goodway (2010) e Gallahue (2012) reportam que os aspetos filogenéticos caracterizam as competências locomotoras e ontogenéticos caracterizam as competências manipulativas. Considerando a tendência de as raparigas serem mais competentes nas componentes locomotoras, parece estar associado a fatores biológicos (Thomas & French, 1985) e socioculturais (Garcia & Garcia, 2002), ou seja, o padrão dos exercícios associados à locomoção (ex.: ginásticas), em Portugal, está empiricamente atribuído às raparigas, enquanto as componentes manipulativas aos rapazes, devido a uma maior prática de desportos com bola.

Ao analisarmos as tabelas 7, 8 e 9, verifica-se que vemos associações significativamente fortes em ambos os grupos (praticantes e não praticantes de DE) e associações moderadas negativas entre o IMC

e a CM total no grupo de praticantes. Da mesma forma, existe uma associação moderada negativa nas categorias locomoção e estabilidade em relação ao IMC do grupo não praticante. Relativamente às categorias de CM, e à semelhança dos resultados de Luz et al. (2017), demonstram que são maioritariamente positivas fortes em ambos os sexos, existindo uma correlação moderada negativa entre o IMC e a CM total no sexo feminino, evidenciando que as raparigas foram melhores.

Em suma os alunos apresentaram percentis abaixo da média da população portuguesa, a este aspeto é importante salientar que apenas uma pequena parte dos adolescentes está a atingir as diretrizes diárias de atividade física recomendada (Cairney et al., 2019). Do mesmo modo, a Organização Mundial da Saúde - OMS (2018) identificou alguns episódios de sucesso na procura da promoção da atividade física através do domínio da educação nas escolas. Neste contexto, o estudo de Pullen et al. (2022) teve como objetivo a análise das relações entre as competências de habilidade motora atlética, maturação, sexo, índice de massa corporal, constructos de desempenho físico e psicológico numa amostra de 224 crianças entre os 11 e os 13 anos de idade. Os seus resultados demonstraram que as relações de força moderada eram evidentes entre os dois géneros, e os níveis mais altos de competências de habilidade motora estavam relacionados com os níveis mais altos de desempenho físico.

Com base nos resultados deste estudo e nos estudos encontrados na literatura, verificou-se na generalidade que a prática desportiva, dentro dos moldes e da frequência praticada podem estar a ser insuficientes, supõem-se que estes adolescentes apresentem capacidades motoras mais proficientes nestas faixas etárias (Gallahue; Ozmun, 2003). Todavia, a maioria dos resultados obtidos não foram os esperados, sendo assim essencial que estes jovens revisitem a prática de CM simples, com o objetivo de atingirem os valores normativos para estas idades.

Apesar dos importantes resultados encontrados, esta investigação possui algumas limitações. Em primeiro lugar, a amostra selecionada foi verificada em apenas uma escola da região central de Lisboa, não sendo possível entender se os resultados encontrados são semelhantes aos de outras regiões do país. Em segundo lugar, a amostra reduzida de alunos analisados, e ainda a falta de conhecimento do tempo de prática destes em atividades desportivas fora do contexto escolar.

Em estudos futuros, poderem ser realizados com o objetivo de analisar a relação da CM de crianças incorporados em outros contextos desportivos, bem como, em crianças e adolescentes em diferentes faixas etárias. Adicionalmente, futuras investigações poderiam avaliar a CM das crianças que pertençam a diferentes núcleos do DE e ambientes de atividades desportivas, além das mencionadas. Para culminar poderá ser avaliada a condição socioeconómica, bem como outros fatores associados ao ambiente, a tarefa ou ao individuo pode influenciar o desempenho motor.

## **5. CONCLUSÃO**

Conclui-se neste estudo, que as crianças praticantes de DE, apresentam resultados percentuais abaixo da média da população portuguesa em todas as categorias. Posto isto, espera-se assim, que os resultados encontrados auxiliem os professores de EF no planeamento das suas aulas e por consequência, na intervenção de uma prática mais adequada, com o objetivo de promover diferentes oportunidades motoras de acordo com as condições para a sua idade.

Nesta idade devem ser exploradas as estratégias de ensino que possibilitem um envolvimento similar dos rapazes e das raparigas, de modo a potenciar o desenvolvimento das CM nas aulas de EF. Assim sendo, considera-se fundamental, adquirir essas competências, no período do ensino básico, nas

idades entre os 6 e os 11 anos. Com base nos resultados encontrados no estudo, podemos concluir a significativa diminuição da prática de AF no período de transição para a adolescência.

## REFERÊNCIAS

- Araujo, M. P. D., Barela, J. A., Celestino, M. L., & Barela, A. M. F. (2012). Contribuição de diferentes conteúdos das aulas de educação física no ensino fundamental I para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18, 153-157.
- Bailey, R. (2006) Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76, 33, 397-401.
- Bento, J. O. (2001). DA CRISE DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO. *Olho Mágico*, 93.
- Cairney, J.; Dudley, D.; Kwan, M.; Bulten, R.; Kriellaars, D. (2019). *Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an EvidenceInformed Conceptual Model*. *Sports Med.*, 49, 371–383.
- DGE (2021). *Programa de Desporto Escolar*. Disponível em: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde\\_2017\\_2021\\_dge\\_final.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf)
- Ferreira, L., Vieira, J. L. L., Silva, P. N. D., Chaves, R. N. D., Fernandes, R. A., Cheuczuk, F., ... & Caçola, P. (2019). O PAPEL DA PARTICIPAÇÃO ESPORTIVA E DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL NA PREDIÇÃO DA COMPETÊNCIA MOTORA DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR. *Journal of Physical Education*, 30.
- Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., & Cordovil, R. (2020). *O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças*. *Motrivivência*, 32(63), 01-13.
- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., Luz, C., & Cordovil, R. DIFERENÇAS ENTRE A COMPETÊNCIA MOTORA DE CRIANÇAS BRASILEIRAS E PORTUGUESAS. *DESENVOLVIMENTO MOTOR da CRIANÇA \_ XIII\_*.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. AMGH Editora.
- Garcia, C., & Garcia, L. (2002). Examining developmental changes in throwing. In J. E. Clark & J. Humphreys (Eds.), *Motor development: Research and reviews*, volume 2, (pp. 62–95). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- Goodway, J., Robinson, L., Crowe, H. (2010) Gender Differences in Fundamental Motor Skill Development in Disadvantaged Preschoolers From Two Geographical Regions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81, 17-24.
- Goodway, J. D., Famelia, R. and Bakhtiar, S. (2014). Future Directions in Physical Education and Sport: Developing Fundamental Motor Competence in the Early Years Is Paramount to Lifelong PA. *Asian Social Science*, 10, 44-54.
- Graham, G. Holt, S. A. and Parker, M. (2007). *Children Moving. A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. New York, McGraw Hill.
- Graham, S., & Perin, D. (2007). What we know, what we still need to know: Teaching adolescents to write. *Scientific studies of reading*, 11(4), 313-335.
- Luz C, Rodrigues LP, Meester AD, Cordovil R (2017) *The relationship between motor competence and health-related fitness in children and adolescents*. *PLoS ONE* 12(6): e0179993.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2013). Levels of physical activity of urban adolescents according to age and gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27.
- Nazario, Patrik Felipe; VIEIRA, José Luiz Lopes. O contexto esportivo no desenvolvimento motor de crianças. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 86-95, 2013.

- Peralta, M., Carrilho, D., Maurício, Í., de Sousa, P. M. L., Costa, S., & da Cunha, A. M. (2015). Correlatos da participação no desporto escolar nos ensinos regular e militar o papel do sexo, idade, estatuto socioeconómico e das atitudes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 133-138.
- Promoting Physical Activity in the Education Sector. Available online: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-fact-sheets/physical-activity-factsheets-2018/promotingphysical-activity-in-the-education-sector-2018>
- Pullen, B.J.; Oliver, J.L.; Lloyd, R.S.; Knight, C.J. (2022). *Relationships between Athletic Motor Skill Competencies and Maturity, Sex, Physical Performance, and Psychological Constructs in Boys and Girls*. *Children* 9, 375
- Quitério, A. L. D., Costa, J., Martins, M., Martins, J., Onofre, M., Gerlach, E., ... & Herrmann, C. (2017). Educação Física: Avaliação das competências motoras em alunos de seis anos, do primeiro ano de escolaridade. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 259-263.
- Ripka, W. L., Mascarenhas, L. P. G., Hreczuck, D. V., da Luz, T. G. R., & Afonso, C. A. (2009). Estudo comparativo da performance motora entre crianças praticantes e não-praticantes de minivoleibol. *Fitness & Performance Journal*, 8(6), 412-416.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports medicine*, 45(9), 1273-1284.
- Seefeldt, V. E. R. N., & Haubenstricker, J. O. H. N. (1982). Patterns, phases, or stages: An analytical model for the study of developmental movement. The development of movement control and coordination, 309, 318.
- TEIXEIRA, Rodrigo et al. Dificuldades motoras na infância: prevalência e relações com as condições sociais e económicas. *Science in Health*, v. 1, n. 1, 2010.
- Tester, G., Ackland, T. R., & Houghton, L. (2014). A 30-year journey of monitoring fitness and skill outcomes in physical education: lessons learned and a focus on the future. *Advances in Physical Education*, 2014.
- Thomas, J. R., & French, K. E. (1985). Gender differences across age in motor performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 98(2), 260.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste capítulo pretende-se elaborar uma reflexão de todo o processo realizado ao longo do ano letivo e de todas as experiências vividas. Com alguma experiência no ensino, estando na docência aproximadamente há dez anos, este foi o primeiro contato com a lecionação nesta faixa etária. A partir do primeiro dia de aulas foi-me dada a oportunidade de encarar as turmas de lecionação, a comunidade escolar e um meio envolvente completamente novo para mim. Não obstante que o processo pedagógico é contínuo e evolutivo, ao longo do tempo senti que tinha as bases necessárias para iniciar este processo.

O processo reflexivo é considerado como um dos aspetos mais importantes no decorrer do estágio pedagógico, que acompanhou todas as tarefas realizadas. Primeiramente, através da realização do planeamento anual, e posteriormente na realização do PIF em que delineei de acordo com os objetivos de estágio, as minhas dificuldades e quais as estratégias que poderiam ser utilizadas para as superar. Tendo isto em mente, importa destacar o papel da reflexão realizada no final de todas as tarefas de estágio, desde balanços de todas as questões inerentes ao processo de ensino, bem como no projeto de investigação-ação e projeto de intervenção, balanços de projeto do DE e de direção de turma, e mais importante, nas autoscopias realizadas das aulas.

Assim foi-me permitido o ajuste de todo o trabalho de planeamento de acordo com as necessidades dos alunos, e o aperfeiçoamento das estratégias utilizadas em cada aula, através da análise das situações de aprendizagem.

A realização da contextualização da escola e da turma constituiu um ponto de partida no processo de estágio. A pesquisa e conhecimento de todas as características da escola facilitou a integração do núcleo de estágio da mesma, permitindo acesso a informações de aspetos de organização, mas também informações relativas ao meio sociocultural da comunidade escolar, bem como às turmas acompanhadas. Um dos aspetos a salientar é a caracterização das turmas realizada no início do ano letivo, através de testes biográficos e sociométricos, auxiliando ao longo do processo a minha atuação como docente, estes acabaram por fornecer informações importantes a ter em conta na condução das aulas e da formação de grupos.

A criação de uma relação positiva com os alunos foi fundamental para a aprendizagem destes, com um impacto positivo nos resultados obtidos pelos mesmo e, também, através das suas atitudes.

Esta relação estabelecida entre mim e os alunos foi bastante positiva ao longo do ano letivo, facilitando-me a individualização do ensino, e ajudando a manter um clima de aula positivo, que beneficiou a participação dos alunos nas aulas, com o objetivo de estes estarem mais motivados e mais empenhados nas tarefas, tentando evitar comportamentos desviantes.

No que se refere à lecionação da disciplina de EF destaco as competências obtidas no planeamento, condução e ensino.

O ano letivo iniciou-se com a avaliação inicial - uma etapa crucial - permitindo recolher dados sobre o nível em que se situa cada aluno e a turma na generalidade, dando a possibilidade de rever conteúdos, estabelecer regras, criar rotinas e estabelecer um clima favorável à aprendizagem. Esta análise foi essencial para o desenvolvimento das etapas seguintes, uma vez que obtive um conhecimento profundo dos alunos e das turmas, tendo em conta todas as suas características.

A partir da recolha destes dados construí o plano anual de turma, que serviu como linha orientadora para a construção das etapas seguintes.

No PAT foram determinados os objetivos para os alunos, em todas as matérias, para cada uma das etapas do processo de ensino, a seleção das mesmas, resultando dos dados obtidos AI, de acordo com as prioridades de cada aluno de forma a melhorarem o seu aproveitamento.

As etapas 2, 3, e 4 mostram todo o trabalho desenvolvido em todas as dimensões. Estas estão interligadas, de forma a garantir o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, atuando de forma periódica, servindo o planeamento para que estes consigam atingir os objetivos definidos no processo de avaliação sumativa, e servindo esta como suporte ao planeamento, permitindo que este se adapte aos alunos em cada etapa, sendo a condução a operacionalização de todo este processo de planeamento.

O papel do professor não se esgota apenas na lecionação da disciplina EF. A participação noutras atividades extracurriculares tais como o núcleo de DE, o acompanhamento da direção de turma e todo o seu processo envolvente, a participação nas diferentes visitas de estudo deram um contributo importante para o meu enriquecimento profissional e pessoal.

Relativamente à minha participação no núcleo de DE, estando responsável de todo o processo de ensino na modalidade de futsal. Esta ficou marcada pela relação favorável conseguida ao longo do ano entre professor-aluno, e pela forte aderência e participação da comunidade escolar.

Todas as atividades inerentes ao processo permitiram o desenvolvimento de competências de organização, nos treinos realizados, como nas deslocações realizadas nos momentos de competição do núcleo.

O acompanhamento da direção de turma foi importante, pois fez com que fosse estabelecido um contacto mais próximo com os outros docentes, de modo a ter uma melhor perceção dos alunos e ultrapassar as dificuldades que fossem surgindo. No meu relacionamento com os alunos tive de desempenhar por vezes um papel de conselheiro, criando um ambiente propício a que eles se sentissem bem de forma a expressarem as suas dificuldades, motivações e possíveis potencialidades. Todos os fatores referidos anteriormente serviram para melhorar o processo de ensino-aprendizagem e a relação com os alunos.

Em suma, a experiência adquirida ao longo percurso de estágio, paralelamente, com a concretização deste relatório, complementa o maior momento de aprendizagem da minha formação. Esta etapa constituiu a aplicação prática de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico transato, que culmina na reflexão sobre todas as funções desempenhadas no estágio.

Com o término de mais uma etapa do meu percurso académico, etapa onde me foram sendo transmitidos conhecimentos científicos, pedagógicos e várias competências que me preparam e dão confiança para integrar a carreira docente de forma ajustada.

Concluindo, o ano letivo da prática de ensino supervisionado torna-se no maior momento de formação, aprendizagem e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, visto que é neste ano letivo que estive em contacto com todas as dimensões do desempenho docente num contexto real, em que as dificuldades e imprevistos têm de ser ultrapassados no decurso do mesmo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranha, Á. (2007). Observação de Aulas de Educação Física: Sistematização da Observação- Sistemas de Observação e Fichas de Registo. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (32), 121-133.
- Araújo, M. P. D., Barela, J. A., Celestino, M. L., & Barela, A. M. F. (2012). Contribuição de diferentes conteúdos das aulas de educação física no ensino fundamental I para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 18, 153-157.
- Bailey, R. (2006) Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76, 33, 397-401.
- Batalha, A. P. (2004). Metodologia do Ensino da Dança, Lisboa: FMH
- Bento, J. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física (1ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2001). DA CRISE DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO. *Olho Mágico*, 93.
- Cairney, J.; Dudley, D.; Kwan, M.; Bulten, R.; Kriellaars, D. (2019). *Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an EvidenceInformed Conceptual Model*. Sports Med., 49, 371–383.
- Carreiro da Costa, F. (1988). O sucesso pedagógico em educação física: estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao exito numa unidade de ensino. Tese de Douturamento. ISEF-UTL.
- Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objectivos, conteúdos e estratégias. In Carreiro da Costa, F. et al., Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação, Prática. Lisboa: Ciências da Educação, Edições FMH.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. Cadernos Cenpec| Nova série, 3(1).
- Decreto-Lei nº 240/2001, Série I-A de 2001-08-30, páginas 5569 – 5572. Lisboa: Ministério da Educação.
- DGE, Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, ME/DGE, Lisboa, 2017.
- DGE (2021). *Programa de Desporto Escolar*. Disponível em: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde\\_2017\\_2021\\_dge\\_final.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf)
- Ferreira, L., Vieira, J. L. L., Silva, P. N. D., Chaves, R. N. D., Fernandes, R. A., Cheuczuk, F., ... & Caçola, P. (2019). O PAPEL DA PARTICIPAÇÃO ESPORTIVA E DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL NA PREDIÇÃO DA COMPETÊNCIA MOTORA DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR. Journal of Physical Education, 30.
- Flôres, F. S., Milani, M. F., Copetti, F., Luz, C., & Cordovil, R. (2020). *O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças*. Motrivivência, 32(63), 01-13.

- Flôres, F. S., Rodrigues, L. P., Luz, C., & Cordovil, R. DIFERENÇAS ENTRE A COMPETÊNCIA MOTORA DE CRIANÇAS BRASILEIRAS E PORTUGUESAS. DESENVOLVIMENTO MOTOR da CRIANÇA \_ XIII\_.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. AMGH Editora.
- Garcia, C., & Garcia, L. (2002). Examining developmental changes in throwing. In J. E. Clark & J. Humphreys (Eds.), *Motor development: Research and reviews*, volume 2, (pp. 62–95). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A. & Aranha, A. (2010). Avaliação um caminho para o sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Vila Real: UTAD.
- Goodway, J., Robinson, L., Crowe, H. (2010) Gender Differences in Fundamental Motor Skill Development in Disadvantaged Preschoolers From Two Geographical Regions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81, 17-24.
- Goodway, J. D., Famelia, R. and Bakhtiar, S. (2014). Future Directions in Physical Education and Sport: Developing Fundamental Motor Competence in the Early Years Is Paramount to Lifelong PA. *Asian Social Science*, 10, 44-54.
- Graça, A., & Januário, C. (1998). Como se formam e transformam as concepções de ensino dos professores. *Educação Física: contexto e inovação*, 103-114.
- Graham, G. Holt, S. A. and Parker, M. (2007). *Children Moving. A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. New York, McGraw Hill.
- Graham, S., & Perin, D. (2007). What we know, what we still need to know: Teaching adolescents to write. *Scientific studies of reading*, 11(4), 313-335.
- Hay, I. (2006). Transformational leadership: Characteristics and criticisms. *E-journal of Organizational Learning and Leadership*, 5(2).
- Heacox, D., & dos Santos Almeida, J. F. P. (2006). Diferenciação curricular na sala de aula: como efectuar alterações curriculares para todos os alunos, 2o e 3o ciclos do ensino básico e ensino secundário.
- Jardim, M. M., & Onofre, M. (2009). As experiências do Practicum e a sua influência no sentimento de auto-eficácia no ensino dos professores-estagiários de Educação Física. In *I Practicum más allá del empleo formación vs. training: una universidad orientada a la formación y al desarrollo personal: un practicum que responda a dicho propósito: Poio (Pontevedra) 29 de junio-1 de julio de 2009: X Symposium Internacional sobre el Prácticum y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitaria* (p. 771-782). Universidade de Santiago de Compostela.
- JEAN-LUC FERRY, *Lettre à tous ceux qui aiment l'école*, Odile Jacob, Paris, 2005.
- Lourenço, A. & Paiva, M., (2010). “A motivação escolar e o processo de aprendizagem”. *Ciências & Cognição*; Vol 15 (2): 132-141.

- Luz C, Rodrigues LP, Meester AD, Cordovil R (2017) *The relationship between motor competence and health-related fitness in children and adolescents*. PLoS ONE 12(6): e0179993.
- Marques, A. (Janeiro-Fevereiro de 2004). O ensino das atividades físicas e desportivas - Factores determinantes de eficácia. *Horizonte*, XXIX, 24-27.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2013). Levels of physical activity of urban adolescents according to age and gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais confiante no início do estágio. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 38, 27-43.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R. & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ministério da Educação/Direção Geral da Educação.
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2013). Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Res Q Exerc Sport*, 84(4), 419-430.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. 1ª Edição Online.
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: Author.
- Nazario, Patrik Felipe; VIEIRA, José Luiz Lopes. O contexto esportivo no desenvolvimento motor de crianças. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 86-95, 2013.
- Nobre, L. N., & Freitas, R. R. (2017). A evolução da pós-graduação no Brasil: histórico, políticas e avaliação. *Brazilian Journal of Production Engineering-BJPE*, 26-39.
- Northway, M. & Weld, L. (1976). *Testes sociométricos, um guia para professores*. Lisboa: Livros Horizonte
- OLGA POMBO, *A escola, a recta e o círculo, Relógio d'Água*, Lisboa, 2006.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12, 75-97. Disponível em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/167/154>.
- Onofre, M., & da Costa, F. C. (2017). O sentimento de capacidade na intervenção Pedagógica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (9), 15-26.
- Peralta, M., Carrilho, D., Maurício, Í., de Sousa, P. M. L., Costa, S., & da Cunha, A. M. (2015). Correlatos da participação no desporto escolar nos ensinos regular e militar o papel do sexo, idade, estatuto socioeconómico e das atitudes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 133-138.
- Petrica, J. M. P. D. (2003). A formação de professores de educação física. A formação de professores de educação física.