



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

Isabel Maria de Almeida Alves Ribeiro

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada

Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Amândio Alberto Pedro Dias

Almada, 2019



**Instituto
PIAGET**

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

Isabel Maria de Almeida Alves Ribeiro

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada

Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares

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

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Amândio Alberto Pedro Dias

Almada, 2019

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Isabel Maria de Almeida Alves Ribeiro do Ciclo de Estudos de Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, no ano letivo de 2018/2019.

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

30 de abril de 2019

Isabel Ribeiro

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, a quem devo o exemplo de humanismo e integridade que nortearam toda a minha vida.

Aos meus filhos pela sua compreensão e à Catarina em especial, pelo contributo inestimável no uso criativo das novas tecnologias.

Ao João, pelo apoio incondicional que tornou possível abraçar este desafio.

Aos meus colegas e à equipa da Direção com quem aprendo e partilho, a cada dia, o espírito de missão e entrega que inspirou este trabalho.

Aos meus alunos, que continuam a ser a razão que dá sentido à minha ação.

À minha orientadora da PES e colega de Departamento, Dra. Rita Roda, pela paciente generosidade e inteligência do seu acompanhamento.

Ao meu orientador Professor Doutor Amândio Dias, pela elevada competência e sentido ético que trouxeram a qualidade e a confiança, essenciais à concretização deste projeto.

RESUMO

O trabalho desenvolvido como docente no Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos no ano letivo de 2017/18, foi objeto de estudo no âmbito do Mestrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT). O presente relatório que encerra a Prática de Ensino Supervisionada, contempla as seguintes áreas de formação do futuro professor: (i) Profissional, social e ética; (ii) Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; (iii) Participação na escola e relação com a comunidade e (iv) Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Dos capítulos apresentados, destacamos a reflexão acerca de todo o processo ensino aprendizagem (planeamento, organização e avaliação), da turma do 2º ano do Curso de Pré-Impressão. São, também, descritas as atividades que contribuíram para um melhor conhecimento do meio e da ligação entre a escola e o meio envolvente. Ao longo do documento são referidas as principais necessidades da função docente, que estiveram na tomada de decisão em frequentar as formações realizadas durante o período de estágio. Como resultado desta reflexão, surge a temática que esteve na origem do Estudo de Investigação: *Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos*. Esta investigação teve como principal objetivo verificar qual a relação entre estas duas variáveis e procurou ser um pequeno contributo para a promoção do sucesso educativo no Agrupamento em estudo, indo ao encontro dos objetivos do seu Projeto Educativo. A reflexão acerca da área *Profissional, Social e Ética*, sempre presente na prática docente, e é transversal a todos os capítulos deste relatório final. A finalizar, as Referências Bibliográficas mostram as principais escolhas nas pesquisas efetuadas, em particular, no Estudo de Investigação.

Palavras Chave: Educação Física, Planeamento, Ensino, Aprendizagem, Desporto Escolar.

ABSTRACT

The work developed as a teacher in Alto dos Moinhos School Group during the academic year of 2017/18 was object of study in the Master's Degree Program in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, of the Higher Institute of Intercultural Studies and Transdisciplinary (ISEIT). This report, which closes the Supervised Teaching Practice, includes the following areas of the future teacher training: (i) Professional, social and ethical; (ii) teaching and learning development; (iii) Participation in school and relationship with the community and (iv) Professional development throughout life.

From the presented chapters, we highlight the reflection about the entire teaching-learning process (planning, organization and evaluation) of the class of the 2nd year of the Pre-Printing Course. Also described are the activities that have contributed for a better knowledge of the environment and the link between the school and the surrounding environment. The main needs of teaching function are mentioned throughout the document, which were directly related with the decision taken to attend training during the internship period. As a result of this reflection, the original theme of this study research emerges: The relationship between the Physical Activity and the School Results of the Alto dos Moinhos Basic School students.

The main goal of this research was to verify the relation between these two variables and sought to be a small contribution for the success promotion of this under studied Schools Group, meeting the goals of its educational project.

The reflection about the professional, social and ethical area, always needed and present in teaching practice, is transversal to all the chapters of this final report. Finally, the bibliographical references shows us the main choices in the research carried out, in particular, in the Study Research.

Keywords: Physical Education, Planning, Teaching, Learning, School Sports.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE QUADROS	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE FIGURAS	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS	XIV
INTRODUÇÃO	1
1. DIMENSÃO PESSOAL	3
1.1. Percurso Biográfico	3
1.2. Expetativas em relação à Prática de Ensino Supervisionada	5
2. CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	6
2.1. Caracterização Geral do Agrupamento	6
2.2. A Escola Básica do Alto dos Moinhos (EBAM)	7
2.3. Projeto Educativo	7
2.4. A Organização e Gestão do Agrupamento de Escolas	8
2.5. Departamento de Educação Física - Ano letivo de 2017-2018	11
2.6. Cursos de Educação e Formação e Enquadramento na EBAM	15
3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	18
3.1. Planeamento	18
3.2. Ensino	25
3.3. Avaliação	28
3.4. Atitude Ético-profissional	30
3.5. Influência do Orientador Cooperante	31
4. ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	32
4.1. Atividades de participação com o CPI	32
4.2. Atividades no âmbito do Departamento de Educação Física	33
4.3. Responsável pelo Grupo Equipa do Desporto Escolar	34
4.4. Direção	39

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	40
5.1. Ações de Formação	40
5.2. Resumo das Temáticas Abordadas	40
5.3. Resumo da Participação em Ações de Formação como Oradora.....	46
5.4. Contributo das ações para o desenvolvimento pessoal e profissional	47
6. ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO – A Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares	49
6.1. Introdução	51
6.2. Revisão de Literatura.....	52
6.3. O problema	60
6.4. Objetivos e hipótese	60
6.5. Metodologia	61
6.6. Apresentação e Discussão dos Resultados	62
6.7. Conclusões	71
6.8. Propostas para novos estudos.....	71
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	73
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
8.1. Sites com Informação Relacionada com as Ações de Formação Frequentadas.....	80
9. ANEXOS	81

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Elementos do Departamento de Educação Física	12
Tabela 2 - Conteúdos e Matérias do Programa Nacional de Educação Física	14
Tabela 3 - Testes de Fitnessgram	14
Tabela 4 - Quadro Competitivo da Coordenação Local do Desporto Escolar de Sintra	36
Tabela 5 - Alunos selecionados para o Campeonato Regional de Natação	37
Tabela 6 - Classificações Finais do Quadro Competitivo de Sintra.....	38
Tabela 7 - Ações frequentadas no âmbito da Educação Física e da Gestão Escolar.....	40
Tabela 8 - Participação como oradora convidada.	46
Tabela 9 - Distribuição dos alunos em função do ano, género e idade.	61
Tabela 10 - Distribuição dos alunos em função da participação nas Atividades Desportivas Extracurriculares.....	63
Tabela 11 - Distribuição dos alunos em função da participação no Desporto Escolar.....	63
Tabela 12 - Distribuição dos alunos em função da participação na Atividade Interna.....	64
Tabela 13 - Praticantes de Desporto Escolar e Praticantes na Atividade Interna, em função do Género.	64
Tabela 14 - Praticantes de Desporto Escolar e Praticantes na Atividade Interna, em função do Género.....	64
Tabela 15 - Atividades Desportivas Extracurriculares e Ciclo de Escolaridade.	65
Tabela 16 - Atividades Desportivas Extracurriculares, Resultados Escolares e Sucesso Escolar.	66
Tabela 17 - Atividades Extracurriculares e Alunos Aprovados.....	67
Tabela 18 - Atividades Extracurriculares e Quadro de Excelência.....	68
Tabela 19 - Avaliação nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.....	68
Tabela 20 - Atividades Desportivas Extracurriculares e Avaliações nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.....	69

Tabela 21 - Atividades Desportivas Extracurriculares e Avaliações nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.....	70
--	-----------

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Plano Anual de Atividades de Educação Física (2017/2018).....	15
Quadro 2 - Mapa de distribuição de espaços.....	21
Quadro 3 - Aulas previstas e distribuição pelos espaços.	22
Quadro 4 - Opções Curriculares.....	23
Quadro 5 – Planeamento Anual.	23
Quadro 6 - Avaliação Inicial das Atividades Físicas Desportivas.....	29
Quadro 7 - Avaliação Inicial da Aptidão Física	29
Quadro 8 - Sistematização da Revisão de Literatura.	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Matérias de Educação Física que os alunos Mais Gostam.....	19
Gráfico 2 - Matérias de Educação Física que os alunos Menos Gostam.	19
Gráfico 3- Distribuição dos alunos de acordo com os escalões de Ação Social Escolar (ASE) 20	20
Gráfico 4 - Avaliação Final de Educação Física no 1º ano do CPI	20

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Localização dos estabelecimentos de ensino do Agrupamento	6
Figura 2- Exemplos dos trabalhos efetuados pelos alunos.	33

LISTA DE ABREVIATURAS

AC – Acompanhamento de Crianças

ADE – Atividades Desportivas Extracurriculares

AEAM – Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos

ASE – Ação Social Escolar

CEF – Curso de Educação e Formação

CFAES – Centro de Formação *da Associação de Escolas de Sintra*

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

CPI – Curso de Pré-Impressão

EBAM – Escola Básica do Alto dos Moinhos

EF – Educação Física

EUL – Estádio Universitário de Lisboa

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FPN – Federação Portuguesa de Natação

GIAE – Gestão Integrada para a Administração Escolar

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

ISEF – Instituto Superior de Educação Física

ISCTE - Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

ISEIT - Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

PAM – Projeto de Ações de Melhoria

PDD – Programas de Desenvolvimento Desportivo

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PEF/CEF – Programa de Educação Física para Cursos de Educação e Formação

SAD – Sport Algés e Dafundo

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

INTRODUÇÃO

O presente relatório final insere-se no âmbito da Unidade Curricular, Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) e apresenta o trabalho desenvolvido enquanto docente no Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos no ano letivo de 2017/18.

O relatório está estruturado respeitando as quatro Áreas de formação do futuro professor, de acordo com o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada (PES): (i) Profissional, social e ética; (ii) Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; (iii) Participação na escola e relação com a comunidade e (iv) Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A Prática de Ensino Supervisionada pretende iniciar os estudantes na prática profissional docente através da vivência não só de situações reais de atividade letiva, nas dimensões pedagógica, didática e científica, mas também de envolvimento na vida da comunidade Educativa onde se realiza esta Prática. (in Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada).

O nosso documento foi organizado em oito capítulos, onde procuramos responder a todos objetivos da PES e apresentamos os principais temas desenvolvidos dentro das áreas anteriormente mencionadas. No primeiro capítulo dedicado à Dimensão Pessoal, apresentamos um resumo do percurso biográfico e das expectativas iniciais relativas ao estágio. O segundo capítulo ilustra o contexto socioeconómico e as condições de realização da Prática de Ensino Supervisionado.

A Área I - Profissional, social e ética - está presente em todo o trabalho do professor. Assim, a sua reflexão é transversal à totalidade deste relatório, i.e., vamos encontrar em todos os capítulos aspetos relativos a esta área. A Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem – está contemplada no capítulo três. Neste capítulo apresentamos de forma exaustiva todo o trabalho por nós realizado no âmbito do processo ensino aprendizagem como docentes da turma do 2º ano do Curso de Pré-Impressão e elemento do Departamento de Educação Física da Escola Básica do Alto dos Moinhos.

Quanto à Área III - Participação na escola e relação com a comunidade – está descrita no capítulo quatro e abrange todas as componentes não letivas que contribuíram para um melhor conhecimento do meio, das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio envolvente.

O capítulo cinco diz respeito à Área IV – Desenvolvimento Profissional. Nele está contemplada a Unidade Curricular de Seminários, onde é descrita e analisada toda a formação realizada durante o período em que decorreu a Prática de Ensino Supervisionado.

Todo o sexto capítulo foi dedicado ao Estudo de Investigação. O tema escolhido: *Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos*, teve como principal objetivo, verificar qual a relação entre estes dois importantes itens, procurando com este trabalho, dar um pequeno contributo para o sucesso educativo no nosso Agrupamento e indo ao encontro dos objetivos do seu Projeto Educativo.

Por fim, serão apresentadas algumas considerações sobre todo o processo inerente ao Estágio Pedagógico, relacionando todas as áreas de intervenção e retratando os momentos marcantes da Prática de Ensino Supervisionada. No oitavo e último capítulo, estão as principais Referências

Bibliográficas que foram consultadas ao longo de todo trabalho e em particular no Estudo de Investigação.

1. DIMENSÃO PESSOAL

1.1 Percurso Biográfico

1.1.1 Professora na Escola

No ano letivo 1991/92, a Escola Secundária de Mem Martins foi o local de realização do meu estágio pedagógico integrado na licenciatura. Esse momento poderia ter sido o início da minha formação enquanto professora, mas a minha carreira profissional como docente começou no ano anterior no Colégio Vasco da Gama, também no concelho de Sintra, onde lecionei a disciplina de Educação Física num horário reduzido, o que me permitiu conciliar o primeiro contato com a lecionação da disciplina e concluir o bloco curricular do último ano de estudos na Licenciatura em Educação Física e Desporto na Faculdade de Motricidade Humana.

Ainda hoje se verifica que um professor em início de carreira no ensino público passa por uma fase itinerante que o leva muitas vezes aos mais diversos locais do nosso país. Os meus primeiros anos de ensino ficaram marcados por esta itinerante viagem por diferentes escolas pertencentes a três diferentes concelhos: Vila Franca de Xira, Torres Vedras e Sintra. Esta experiência profissional moldou a minha vida pessoal e familiar que durante mais de cinco anos me obrigou a um esforço suplementar em particular pelo tempo de duração das viagens diárias que obrigatoriamente fazia da minha residência para o local de trabalho.

Desde o ano 2000 que pertenço ao quadro de nomeação definitiva da Escola Básica do Alto dos Moinhos (escola sede do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos) como Professora do grupo 620. Nestes últimos dezoito anos de prática pedagógica, lecionei a disciplina de Educação Física nos três níveis do 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano) e nos Cursos Vocacionais e de Educação e Formação.

Desde os primeiros anos do meu percurso que tenho desempenhado diversas funções inerentes à profissão de professora, nomeadamente: diretora de turma, professora responsável de um grupo equipa do desporto escolar (Trampolins, Orientação e Natação), coordenadora do desporto escolar, delegada de grupo e diretora de instalações. Em 2009, integrei a Direção Executiva como Assessora e Coordenadora de Projetos. Inerente ao lugar no conselho pedagógico, em 2012, fui nomeada para a Seção de Avaliação do Desempenho Docente do Conselho Pedagógico e para a Equipa de Autoavaliação do agrupamento. Em 2016, fui convidada para o lugar que agora ocupo, de Adjunta da Direção com a responsabilidade da área pedagógica dos alunos entre outras tarefas.

1.1.2 Treinadora de Natação

A experiência como atleta teve início nos jogos desportivos coletivos com a prática do basquetebol, mas rapidamente passou pelo atletismo e mais tarde pelo judo. Seguiu-se a natação e o polo aquático. Estas duas derradeiras modalidades, acabaram por definir o meu futuro profissional.

Enquanto nadadora no Sport Algés e Dafundo (SAD), o meu clube de prática dos desportos aquáticos, surgiu a oportunidade de integrar, como monitora, a Escola de Natação do SAD e conseqüentemente a frequência do Curso de Monitores de Natação de IV Grau, da FPN (1985), depois o I Curso de Treinadores de Pólo Aquático da FPN (1986) e, ainda, o Curso de Treinadores de Natação de III Grau, da FPN (1988). Estas formações, da competência da Federação Portuguesa de Natação (FPN), aconteceram em simultâneo com a minha vida académica. Enquanto estudante da licenciatura no Ramo de Desporto da FMH, elas serviram de complemento aos meus estudos fornecendo-me

ferramentas úteis para o meu desempenho na função de monitora de natação e posteriormente, a de treinadora adjunta dos escalões de competição de jovens (cadetes e infantis) no meu clube (1987 a 1991).

Enquanto Monitora de Natação, trabalhei no Clube de Natação de Oeiras, no Sport Algés e Dafundo (1985 a 1987); no Grupo Desportivo do Banco Pinto e Sotto Mayor e no Grupo Desportivo do Banco Nacional Ultramarino (entre 1986 e 1995). Como resultado destes anos passados no “cais das piscinas”, era inevitável que a opção de natação fosse a minha primeira escolha na faculdade, traçando como principal objetivo seguir uma carreira de treinadora. Enquanto foi possível conciliar os treinos e os estudos, treinei polo aquático e representando a equipa do SAD. Esse esforço durou apenas três épocas desportivas, mas com resultados desportivos de relevo.

Em 1988, a alteração de ISEF para FMH foi acompanhada de profundas mudanças nos currículos. No nosso caso, a frequência de um conjunto de disciplinas na área da pedagogia e planeamento no 3º ano do curso, permitiu-nos integrar a Licenciatura em Educação Física e Desporto com o objetivo de realizar o estágio pedagógico e a consequente possibilidade de lecionar a disciplina de educação física nas escolas públicas. Com a frequência na disciplina de opção Natação, fiquei com habilitação no treino desportivo. Estas alterações acabaram por me influenciar na redefinição do meu principal objetivo profissional.

Quando terminei a Licenciatura, graças à parceria com duas colegas de trabalho, fundámos a empresa Pistazul - Desporto e Lazer, Lda. Na área dos desportos aquáticos, a empresa fazia a implementação de projetos e gestão de instalações desportivas (coordenação e organização de piscinas e escolas de natação).

1.1.3 Coordenadora do Complexo de Piscinas do Estádio Universitário de Lisboa

O Complexo de Piscinas do Estádio Universitário de Lisboa (EUL) foi inaugurado em 1997. Com a experiência acumulada até 1997 na área da natação surge o convite para assumir a coordenação deste equipamento desportivo que estava sob a tutela do Ministério da Educação e do Ensino Superior. A possibilidade de trabalhar numa área desportiva que era a minha formação de base (desportos aquáticos) e de, simultaneamente, estruturar uma escola de natação em moldes inéditos no nosso país fez com que a minha decisão não tivesse demorado muito tempo. No início senti uma enorme insegurança para assumir um cargo de gestão com a responsabilidade que uma estrutura do estado exige, mas cedo percebi que ao construir uma equipa de trabalho de confiança seria possível atingir os objetivos propostos, experimentar novas metodologias e, ainda aceitar novos desafios. Durante este percurso desempenhei diferentes funções na área da formação que me permitiram vivenciar experiências extremamente enriquecedoras a nível profissional e pessoal. Entre elas refiro como exemplo, a participação nos Congressos da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, e o facto de ter sido professora orientadora do Estágio no âmbito da Nutrição, de duas alunas do Instituto Superior de Ciências e Saúde do Sul.

O Complexo de Piscinas e a Escola de Natação do EUL tornaram-se um caso de sucesso na gestão de instalações desportivas na cidade de Lisboa. A requisição no EUL entre 1997 e 2002 e o resultado do trabalho realizado, acabou por ser “uma carta de recomendação” para a nomeação de Diretora Técnica Nacional da Formação da Federação Portuguesa de Natação (FPN). Para estar à altura de

mais um novo desafio, senti a necessidade de atualizar os meus conhecimentos na área da gestão. Durante 2003, realizei uma pós-graduação em Marketing do Desporto na FMH, sendo o tema do relatório final focado no trabalho desempenhado na federação: “Plano Estratégico de Marketing para a Formação na Federação Portuguesa de Natação”.

Enquanto formadora dos Cursos de grau I e II, lecionei as disciplinas de Organização de Escolas de Natação e Programas de Desenvolvimento Desportivo (PDD) e, em 2004, lecionei na Faculdade de Motricidade Humana (FMH), na disciplina de Metodologia do Treino II – Natação (Gestão e Organização de Escolas de Natação) da Licenciatura em Ciências do Desporto.

Na Casa Pia de Lisboa, fui professora de natação do 2º ano do Curso Técnico de Desporto do Colégio de Pina Manique (2003 a 2005) e orientadora dos Estágios dos alunos do 3º Ano do Curso Técnico de Desporto, opção Natação de 2003 a 2007.

Na FPN, iniciei o projeto de referência *Jovem Nadador* ao mesmo tempo que coordenei os *Programas de Desenvolvimento Desportivo (PDD) – Combi Aquático*. Este último projeto, surgiu de uma candidatura ao IPDJ no âmbito do Programa Jovens no Desporto, Um Pódio para Todo.

Exerci as funções na FPN em regime de requisição pelo Instituto Nacional do Desporto até 2006.

1.2 Expetativas em relação à Prática de Ensino Supervisionada

Freire (2001) refere acerca do estágio pedagógico que este “... permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional”. Realidade que se confirmou em 1991/1992 aquando da realização do estágio pedagógico integrado na licenciatura em educação física e desporto. Hoje a Prática de Ensino Supervisionada possibilitou-me momentos de reflexão sobre a minha profissão e o trabalho desenvolvido ao longo dos anos.

Desde 2007, que leciono a disciplina de Natação na Licenciatura de Motricidade Humana, no ISEIT de Almada. Durante os anos letivos de 2011/12 e 2012/13 acumulei com a disciplina de Didática da Educação Física e Desporto III, no Mestrado do 2º Ciclo, do Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. A experiência que tenho tido no ensino superior, permite-me encarar a Natação enquanto matéria de ensino não dissociada da pedagogia do ensino dos restantes desportos individuais. Neste momento, mantenho a minha vida profissional entre a escola pública e a Escola Superior de Educação Jean Piaget Campus Universitário de Almada, onde sou professora convidada. O futuro, apesar de incerto, continua a ser visto com esperança e, mais uma vez, senti apelo em me manter atualizada. A realização deste Mestrado no ISEIT está a revelar-se como um processo de enriquecimento académico e uma avaliação das minhas competências.

2. CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

A Prática de Ensino Supervisionada realizou-se na Escola Básica do Alto dos Moinhos, na qual sou professora do quadro de nomeação definitiva do grupo de recrutamento 620, desde o ano 2000.

Neste ano letivo foi-me atribuído um horário com uma turma de um curso de educação e formação, o 2º ano do curso de pré-impressão (CPI) e o grupo equipa de natação do desporto escolar. Fui também nomeada secretária do conselho de turma do CPI, o que permitiu o acompanhamento do diretor de turma nas diferentes atividades inerentes ao cargo.

O restante horário foi desempenhado como adjunta da direção executiva.

Para contextualizar o meio socioeducativo em que decorreu a Prática de Ensino Supervisionada procurei, neste capítulo, caracterizar as três realidades da comunidade escolar:

- a) o agrupamento e a escola;
- b) o departamento de educação física;
- c) a turma do CEF/CPI.

Quanto ao desporto escolar e ao cargo de adjunta da direção caracterizarei mais à frente no ponto 5 relativo à participação na escola e relações com a comunidade.

2.1. Caracterização Geral do Agrupamento

O Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos (AEAM) situa-se na União das Juntas de Freguesia de São João das Lampas e Terrugem, no concelho de Sintra e foi constituído no ano letivo de 2003/2004.

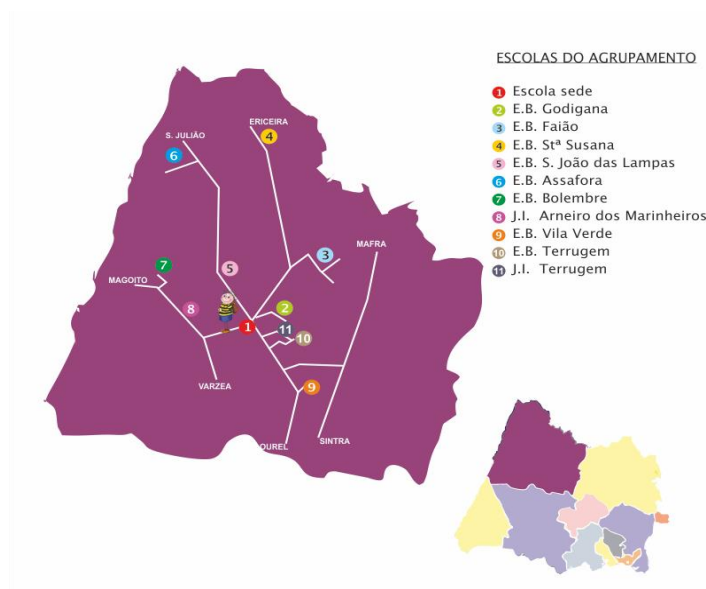


Figura 1 - Localização dos estabelecimentos de ensino do Agrupamento

1 - Escola Básica do Alto dos Moinhos (sede), 2 - EB da Terrugem nº 2 (Godigana), 3 - EB de Faião, 4 - EB de Santa Susana, 5 - EB de São João das Lampas, 6 - EB da Assafora, 7 - EB de Bolembre, 8 - JI do Arneiro dos Marinheiros, 9 - EB de Vila Verde, 10 - EB da Terrugem nº 1 e 11 - JI da Terrugem.

O Agrupamento abrange um território vasto e heterogéneo, incluindo espaços rurais e industriais, encontrando-se os seus estabelecimentos de ensino geograficamente dispersos.

O nome do Agrupamento deve-se ao facto de a Escola Sede (anteriormente designada por EB 2, 3 da Terrugem e atualmente por Escola Básica Alto dos Moinhos (EBAM)) ter sido construída de raiz em 1997/98, no lugar tradicionalmente designado por Alto dos Moinhos, terra onde, no passado a população moía a farinha com a força dos ventos.

O AEAM oferece ensino desde o Pré-Escolar até ao 3.º ciclo e integra 11 estabelecimentos de ensino: a sede - Escola Básica do Alto dos Moinhos, 5 Escolas Básicas com 1.º ciclo e Jardim de Infância, 3 Escolas Básicas de 1.º Ciclo e 2 Jardins de Infância.

No presente ano letivo, a população escolar totaliza 1452 alunos, distribuídos por 65 turmas, 8 grupos de Pré-Escolar, 27 turmas de 1.º ciclo, 12 turmas de 2.º ciclo, 18 turmas de 3.º ciclo e 2 cursos de educação e formação.

O corpo docente é constituído por cerca de 115 docentes, sendo a maior percentagem do quadro de Agrupamento ou de quadro de zona pedagógica e os restantes contratados, conta ainda com uma psicóloga que assegura o funcionamento do Serviço de Psicologia e Orientação.

O pessoal não docente do Agrupamento é constituído por 8 assistentes técnicos e 42 assistentes operacionais.

Todas as escolas do Agrupamento têm associação de pais e encarregados de educação com exceção da EB da Terrugem e do JI da Terrugem.

2.2. A Escola Básica do Alto dos Moinhos (EBAM)

A escola sede, EBAM, é constituída por quatro blocos que dispõem de 26 salas de aula, 9 das quais são salas de educação visual e tecnológica, educação musical, informática, laboratórios de ciências naturais e físico-química. Existem ainda os gabinetes de atendimento aos encarregados de educação; gabinete de psicologia; gabinete de apoio ao aluno; sala de professores e a biblioteca – Centro de Recursos Educativos.

Por outro lado, as instalações desportivas que a escola oferece são um campo polidesportivo exterior com balneários de apoio e um pavilhão polidesportivo com ginásio e balneários de apoio.

É uma escola que dispõe de serviços, como sejam:

- Serviços Administrativos, Serviços de Psicologia e Orientação, Papelaria, Reprografia, Refeitório, Bufete/Bar de alunos e professores, Biblioteca/Centro de Recursos Educativos, Gabinete de Saúde e Gabinete de Apoio ao Aluno.

2.3. Projeto Educativo

Analisada a situação e o contexto em que o agrupamento se insere, as prioridades definidas no projeto educativo para 2017/2021 têm os seguintes objetivos:

- A. Promover o Sucesso Educativo e reconhecer o mérito
- B. Promover a Cidadania Ativa e Responsável, valorizando atitudes de respeito, cooperação e tolerância.
- C. Desenvolver a capacidade de pensar, a criatividade e o sentido estético.
- D. Promover um estilo de vida saudável
- E. Melhorar as práticas letivas promovendo a supervisão e o trabalho colaborativo entre os docentes
- F. Consolidar a Identidade do Agrupamento, privilegiando a interação com Comunidade.

Pretende-se contribuir para uma melhoria da qualidade do ensino, da formação e da educação da nossa comunidade educativa, contando para tal com a colaboração, a intervenção, o empenho e a disponibilidade de todos. O agrupamento trabalha de forma a preparar o melhor possível, os alunos para o seu futuro, de forma exigente, permitindo-lhes obter as ferramentas necessárias, através de uma boa preparação académica e de uma sólida formação humana, afetiva e social.

Assim sendo, “Educar para o sucesso e para uma cidadania ativa e responsável” assume-se como linha orientadora da ação do Agrupamento.

2.4. A Organização e Gestão do Agrupamento de Escolas

2.4.1. Estruturas de Gestão

A organização do Agrupamento assenta nos normativos legais em vigor e desenvolve-se no âmbito da sua autonomia. Assim são os seguintes os órgãos que o compõem:

- Conselho Geral (cinco representantes do pessoal docente, dois do pessoal não docente, sete representantes dos pais e encarregados de educação, três representantes do município e três representantes da comunidade local);
- Direção (Diretora; Subdiretor; dois Adjuntos da Direção; dois Assessores);
- Conselho Pedagógico (dezasseis elementos: dez Departamentos Curriculares, dois Coordenadores Diretores de Turma; um Delegado do 1º CEB, uma Professora Bibliotecária, uma Psicóloga e a Diretora);
- Conselho Administrativo (Diretora, Subdiretor, Chefe dos Serviços Administrativos);

Os diversos órgãos do Agrupamento trabalham em colaboração permanente e estreita entre si atuando no âmbito das competências que lhe estão confinadas, diligenciando no sentido que o seu trabalho seja exercido de forma pró-ativa de modo a encontrar as melhores soluções e compromissos para os problemas que vão surgindo.

Há a preocupação por parte da Direção em envolver os elementos dos restantes órgãos numa perspetiva de uma liderança partilhada e de corresponsabilização. Entre os vários órgãos há um completo entendimento, colaborando entre si, com a consciência plena da necessária complementaridade de esforços.

Nas estruturas intermédias existem seis Departamentos Curriculares divididos em grupos disciplinares e ainda o Conselho de Diretores de Turma. A importância destas estruturas intermédias tem sido relevante para o sucesso e qualidade da aprendizagem dos alunos que frequentam este Agrupamento de Escolas pois constituem-se como pilares chave.

Além destas estruturas, são ainda determinantes as equipas multidisciplinares criadas com um propósito específico, tais como as equipas de Autoavaliação, BE/CRE (Biblioteca Escolar e Centro de Recursos Educativos), PTE (Recursos e Tecnologias Educativas), Gabinete de Saúde, Gabinete de Acompanhamento ao Aluno, equipas de preparação de eventos e decoração de espaços, comissão de apoio a procedimentos disciplinares, secretariado de exames e equipa de verificação de documentos de reuniões de avaliação.

Esta forma de organização tem-se revelado funcional e eficiente e está diretamente ligada a uma lógica de descentralização, articulação e participação das diferentes estruturas.

2.4.2. Gestão Pedagógica

O Agrupamento promove a equidade e justiça trabalhando de forma a garantir a integração plena dos alunos e a promover igualdade de oportunidades. Para tal disponibiliza um projeto de tutorias, apoios educativos, apoio pedagógico acrescido para os alunos com necessidades educativas especiais, sala de Estudo para Português, Matemática e Línguas Estrangeiras.

A equipa de Educação Especial acompanha os alunos com necessidades educativas especiais.

Os Serviços de Psicologia e Orientação contam com uma psicóloga a tempo inteiro, que promove o desenvolvimento de projetos de mediação e integração na vida ativa. Sendo este tipo de serviço essencial em termos do enquadramento multidisciplinar das situações mais problemáticas.

A supervisão pedagógica é feita pelos Coordenadores de Departamento que também se responsabilizam pela monitorização de resultados apresentados em Conselho Pedagógico e aí analisados. Estes elementos são parte essencial do garante da qualidade pedagógica pois por eles passa a coordenação da planificação de conteúdos, feita em conjunto, e o apoio aos docentes no desempenho das suas funções. Incumbe ainda, aos coordenadores de departamento a supervisão das atividades e do cumprimento das planificações.

2.4.3. Autoavaliação do Agrupamento

Desde o ano letivo de 2007/2008 que o AEAM tem vindo a desenvolver processos avaliativos formais, nas modalidades, interna (autoavaliação) e externa (IGEC) e através de metodologias diversas que permitiram enriquecer o olhar sobre o Agrupamento.

Sendo a autoavaliação um processo contínuo, de permanente e sistemática reflexão sobre a eficácia das práticas educativas e um instrumento para melhorar o ensino e a aprendizagem, com o objetivo de prestar um serviço público de educação de qualidade. Foi nessa procura de encontrar um processo e uma metodologia mais ajustada, de fácil comparação com outras escolas e mais eficaz, que o Agrupamento deu início a um terceiro ciclo de autoavaliação com base no modelo CAF (*Common Assessment Framework*).

A partir destas avaliações e com o conhecimento produzido, tem sido possível identificar, pontos fortes, pontos fracos, que permitiram, por sua vez a implementação de planos de melhoria, com a consequente atualização dos documentos orientadores, nomeadamente o projeto educativo.

O Plano de Ações de Melhoria é determinado pelas ações de melhoria selecionadas pela equipa de autoavaliação e conduz diretamente ao projeto de ações para melhorar o desempenho da organização escolar. Assim, a partir dos resultados obtidos são delineadas, priorizadas e divulgadas ações de melhoria, havendo responsáveis para a monitorização de cada uma delas.

2.4.4. Parcerias

O Agrupamento tem a preocupação de estabelecer parcerias para a concretização do Projeto Educativo e do Plano Anual de Atividades. Além disso, desenvolve esforços para consolidar os projetos já existentes com as diversas entidades parceiras e promover, caso necessário, novos projetos no âmbito das parcerias estabelecidas.

Têm-se apresentado como entidades parceiras: Câmara Municipal de Sintra, União das Freguesias de São João das Lampas e Terrugem, Centro de Saúde, Bombeiros Voluntários de Sintra, Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra, Proteção Civil, Escola Segura, Centro de Formação Associação

de Escolas de Sintra, Faculdade de Letras de Lisboa, Clube Alto dos Moinhos Vólei, Centro Social e Paroquial de São João das Lampas, Conservatório de Música “Sons e Compassos”, Centro de Educação e Reeducação do Cidadão Inadaptado de todo o País (CERCITOP), Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco, EPIS, Psilexis e Espaço Pessoa, empresas e sociedades recreativas locais.

As empresas locais reconhecem o trabalho desenvolvido pela escola e disponibilizam-se para acolher os estágios dos alunos dos cursos de educação e formação, chegando alguns a ficar a trabalhar nesses locais.

O Agrupamento tem uma grande preocupação com a Segurança e é encarado como um modelo pela Proteção Civil no que concerne às atividades desenvolvidas neste âmbito. Existe uma Equipa de Coordenação da Segurança que organiza todos os anos exercícios de evacuação e simulacros em todos os estabelecimentos de ensino, com a colaboração da Proteção Civil, Bombeiros e Escola Segura, sendo também, disponibilizada formação a alunos e pessoal docente e não docente.

2.4.5. Projetos

No Agrupamento há a preocupação de disponibilizar uma oferta variada de projetos e de clubes que refletem e deem resposta às motivações dos alunos proporcionando-lhes atividades que sejam adequadas aos diferentes interesses de cada um.

Estas atividades de complemento curricular visam o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a integração dos alunos (LBSE nº46/86, de 14 de outubro).

2.4.6. Ambiente Educativo

Um dos pontos fortes identificado pela avaliação externa foi a existência de um ambiente educativo favorecedor do estabelecimento de relações interpessoais positivas entre todos os elementos da comunidade educativa e de iniciativas geradoras de sentido de pertença.

. A escola tem conhecimento fundamentado do impacto da sua ação educativa através do tratamento dos inquéritos aplicados no âmbito da autoavaliação e de inquérito para determinação do grau de satisfação após a realização de determinados eventos.

. O Agrupamento tem como uma das suas prioridades, promover uma boa relação com a comunidade. Desenvolve diversas iniciativas que facilitam esse objetivo, nomeadamente a celebração de datas festivas, os eventos desportivos e as atividades de final de ano. É comum nas atividades desportivas o grande envolvimento dos pais e encarregados de educação, nomeadamente nas atividades de desporto escolar.

. Há a preocupação em promover a vinda de Pais e Encarregados de Educação à Escola, para além da habitual convocatória formal. Dentro desse espírito realizam-se momentos de reflexão e de formação para Pais e Encarregados de Educação (Escola de Pais), havendo uma participação ativa no Plano Anual de Atividades, sendo estes responsáveis pela realização de diversas atividades e iniciativas que fazem já parte da vida das comunidades locais.

. A valorização dos sucessos expressa-se através da exposição de trabalhos das crianças e dos alunos, de atividades desportivas, do teatro, da música, dos concursos de talentos e de mesas de Natal, favorecendo o envolvimento e motivação dos alunos.

. Em outubro decorre a Cerimónia de entrega dos diplomas do Quadro de Excelência, Valor e Mérito Desportivo, que abrange alunos dos 1.º ao 3.º ciclo, através da qual se pretende motivar e incentivar os alunos a alcançarem bons resultados, promover o sucesso educativo e reconhecer o mérito, tendo uma grande participação da Comunidade. No final do ano, é realizado um jantar de finalistas do 4.º ano e do 9.º ano, sendo o do 4.º ano organizado pelos encarregados de educação havendo também uma grande adesão da comunidade à bênção dos finalistas.

. No início do ano letivo, em todas as escolas do Agrupamento, são realizadas reuniões de receção aos alunos e encarregados de educação onde estão presentes membros da Direção, representantes da autarquia, associações de pais, para além do pessoal docente e não docente.

. Os alunos são envolvidos na vida da escola, através da participação na dinamização e organização de diferentes atividades do Agrupamento, em colaboração com a Direção, nomeadamente eventos desportivos e culturais. São auscultados no âmbito do processo de autoavaliação e representados na equipa de autoavaliação. Os alunos fazem parte da assembleia do Eco Escolas, havendo também assembleias de delegados ambientais e de delegados de turma. Com estas ações, envolveram-se os alunos na elaboração dos documentos orientadores, promovendo-se assim a sua responsabilização ao nível do funcionamento da escola.

. O Agrupamento promove ações integradoras, sendo um bom exemplo o apadrinhamento pelos alunos de 9.º ano ou dos Cursos de Educação e Formação dos que ingressam no 5.º ano. Os alunos de 9.º ano e dos Cursos de Educação e Formação são, também, anfitriões dos alunos de Pré-Escolar e 1.º ciclo nas atividades da escola sede, o que tem tido resultados positivos ao nível da responsabilização dos mais velhos e da integração dos mais novos. A escola participa todos os anos nas iniciativas do Banco Alimentar, envolvendo alunos, pessoal docente e não docente em ações solidárias. São também dinamizadas ações como recolha de alimentos, de roupa e de brinquedos para posteriormente serem distribuídos na Aldeia SOS de Bicesse e outras instituições de solidariedade.

. As crianças e os alunos participam ativamente em programas nacionais, alguns dos quais transversais a todos os níveis de ensino, como é o caso do Programa de Educação para a Saúde; Referencial de Educação para a Segurança, a Defesa e a Paz; Eco Escolas e Desporto Escolar.

. O leque diversificado de modalidades do Desporto Escolar - voleibol, natação, rãguebi, badmington, o corta-mato, os torneios interturmas e de Gira Vólei - tem sido uma estratégia de incentivo a alunos mais desmotivados e de participação e agregação dos alunos das várias escolas, potenciando o sucesso educativo.

. Verificam-se poucas situações graves de indisciplina, apostando-se num trabalho preventivo que passa pelo funcionamento do Gabinete de Acompanhamento ao Aluno para o qual são encaminhados os alunos que demonstram comportamentos menos adequados. A criação de um bom clima de escola e de um ambiente propício às aprendizagens é uma prioridade que leva a que se atue de forma célere, face aos casos de indisciplina detetados.

2.5. Departamento de Educação Física - Ano letivo de 2017-2018

2.5.1. Docentes

O Departamento de Educação Física é constituído por sete professores, dois dos quais são contratados e cinco pertencem ao quadro de agrupamento.

Tabela 1 - Elementos do Departamento de Educação Física

Grupo de recrutamento	Situação Profissional	Desporto Escolar	Outros Cargos
260	Quadro de Agrupamento	Rugby	Presidente do Conselho Geral
		Natação	Coordenadora de Departamento
		Badminton	Diretor de Instalações
	Contratado	--	--
620	Quadro de Agrupamento	Natação	Coordenadora do Plano Anual de Atividades; Adjunta da Direção
		Voleibol	Coordenador do Desporto Escolar
	Contratado	--	--

2.5.2. Instalações Desportivas

As aulas de Educação Física funcionam nas instalações desportivas que a escola oferece, que constam de três espaços, um pavilhão polidesportivo, ginásio e campo polidesportivo exterior com balneários de apoio no interior e no exterior.

O pavilhão e campo polidesportivos são instalações que permitem a prática, principalmente de modalidades desportivas coletivas, Basquetebol, Andebol, Futsal, Voleibol e ainda o Badminton.

A zona lateral do campo polidesportivo dispõe de duas pistas de 40 metros destinadas a corridas de velocidade. No limite do campo situa-se uma caixa de areia onde se realiza o salto em comprimento e o lançamento do peso.

Os espaços exteriores, possuem ainda uma arrecadação e balneários de apoio.

O ginásio é uma instalação que está vocacionada essencialmente para a prática de modalidades gímnicas como por exemplo: Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática e Ginástica Rítmica, mas também podem ser desenvolvidas neste espaço, aulas de Luta e Dança.

Na galeria do pavilhão existe uma sala que foi adaptada com máquinas ergonómicas, remo indoor, step e passadeira onde funciona o Clube de Exercício.

No que concerne a estas instalações e seu funcionamento, estas têm uma utilização normalizada, de acordo com o mapa de distribuição de espaços elaborado com base nos horários das turmas e dos docentes.

A existência de duas funcionárias responsáveis pelo pavilhão e o facto de as mesmas terem uma parte do horário coincidente permite a distribuição dos alunos pelos balneários exteriores e interiores e um maior controlo em períodos de três turmas. Por outro lado, verifica-se uma manutenção mais eficaz do material e das instalações.

2.5.3. Horários / Rotação de Espaços / Distribuição de Serviço

A distribuição de serviço dos professores foi realizada pela direção tendo em conta a continuidade pedagógica e a manifestação de preferências realizada pelos docentes no final do ano letivo anterior.

Os cursos de educação e formação são atribuídos aos professores do quadro e de forma rotativa de maneira a todos lecionarem estas turmas.

Os horários de funcionamentos dos treinos dos grupos/equipa do desporto escolar são definidos apenas após o estudo prévio da disponibilidade horária dos professores, dos alunos e das instalações.

2.5.4. Desporto Escolar

O projeto de Desporto Escolar tem vindo a funcionar desde os primeiros anos de funcionamento da escola. Nos últimos anos as modalidades existentes são: Badminton, Natação, Voleibol e Rugby. A natação e o voleibol têm dois grupos cada atribuídos a três professores. As horas do desporto escolar são distribuídas apenas aos professores do quadro para que exista continuidade no trabalho desenvolvido.

2.5.5. Clube de Exercício

A Educação Física tem tido um papel de extrema importância na intervenção relacionada com o Projeto de Promoção da Educação para a Saúde.

Com a aquisição de aparelhos de cardiofitness e uma balança ergonómica foi possível criar um espaço, Clube de Exercício, para acompanhamento dos alunos que são sinalizados através da determinação do Índice de Massa Corporal (testes de FitnessGram) pelos docentes de Educação Física. É um espaço onde se realiza um atendimento e acompanhamento personalizado dos alunos, onde se pode encontrar resposta adequada a dúvidas, situações e problemas específicos relacionados com as áreas temáticas prioritárias.

A intervenção prioritária do Clube de Exercício está direcionada para o acompanhamento personalizado dos alunos e da restante comunidade escolar em parceria com o Projeto de Promoção da Educação para a Saúde, tendo como referência a metodologia vocacionada para alunos pré-obesos e obesos, com base nos resultados da aplicação da bateria de testes FitnessGram realizada pelos docentes do departamento de Educação Física.

2.5.6. Projeto Curricular de Educação Física

O Projeto Curricular de Educação Física é uma referência fundamental na orientação, planificação e organização do trabalho conjunto dos professores e de cada um em particular.

O projeto é atualizado no início do ano, com base nas informações recolhidas sobre os alunos/turmas e foi tido em conta o trabalho realizado nos anos anteriores, as estatísticas e os níveis de sucesso atingidos.

Assim foram seguidos alguns procedimentos de forma a atualizar e operacionalizar este processo:

- Realização da aferição geral da planificação plurianual;
- Revisão dos critérios de avaliação para cada ano de escolaridade;
- Elaboração da planificação através da estruturação das etapas ou módulos no caso dos CEF;
- Aferição do Protocolo de Avaliação Inicial;
- Promoção de reuniões com os professores do 1º ciclo das Atividades de Enriquecimento Curricular a fim de aferir critérios, e planificar as atividades com o objetivo de articular o projeto de educação física dentro do agrupamento;
- Definição de estratégias conjuntas de atuação para situações como: alunos que não trazem, com frequência, material para a aula prática e alunos que apresentam atestado médico (aplicação do regulamento Interno de Educação Física);

- Análise dos documentos e a aplicação dos mesmos / Após a avaliação inicial, é feita a reunião de departamento para conferência curricular – quadro de composição curricular.

2.5.6.1. Conteúdos / Matérias

Os conteúdos e matérias são os definidos pelo Programa Nacional de Educação Física e estão de acordo com os recursos materiais da escola.

Tabela 2 - Conteúdos e Matérias do Programa Nacional de Educação Física

Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos, as Ginásticas, o Atletismo, a Dança e as Raquetas;
Aptidão Física	Desenvolvimento das principais capacidades motoras;
Conhecimentos	Centrados nos “Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física” e na “Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-escolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas”.

2.5.6.2. Critérios de Avaliação

Na definição dos critérios de avaliação considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada Atividade Física num dos seguintes níveis de desenvolvimento: Não atinge nível introdução NI; Parte de nível introdução PI; c) nível introdução I; d) Parte de nível elementar PE; e) Nível elementar E; f) Parte nível avançado PA; Nível avançado A.

2.5.6.3. Aplicação da Bateria de Testes de Fitnessgram

Para desenvolver a aptidão física dos alunos e avaliar este processo, o departamento tem adotado a bateria de testes do FitnessGram.

Tabela 3 - Testes de Fitnessgram

ITENS DA BATERIA FITNESSGRAM		
Aptidão Aeróbia		Vaivém
Composição Corporal		Índice de Massa Corporal
Aptidão Muscular	Força Abdominal e Resistência	Abdominais
	Força Superior	Extensões de Braços
	Flexibilidade	Senta e Alcança / Flexibilidade de Ombros

2.5.6.4. Avaliação Inicial

Para a avaliação de diagnóstico é utilizado o protocolo de avaliação inicial, sendo este um processo decisivo, que permitirá a cada professor orientar, planificar e organizar o seu trabalho com as diferentes turmas, e possibilita também aos professores assumirem compromissos coletivos e adequarem os seus objetivos procedendo a reajustes na composição curricular.

Assim, após a aplicação do protocolo da avaliação inicial será realizada a conferência curricular para análise detalhada dos resultados obtidos e atualizado o quadro de composição curricular para posteriormente adequar o planeamento em cada ano de escolaridade.

2.5.7. Plano Anual de Atividades de Educação Física

O Plano Anual de Atividades é estruturado de acordo com o projeto de educação física.

As atividades planeadas são um complemento dos conteúdos/matérias abordadas nas aulas de Educação Física e com elas pretende-se atingir determinados objetivos tais como:

- Fomentar o gosto pela prática da atividade física;
- Promover o convívio entre os alunos dos diferentes anos / ciclos;
- Promover o respeito pelas normas do espírito desportivo e fomentar, entre todos os participantes um clima de boas relações interpessoais e de competição leal e fraterna;
- Estimular sentimentos de solidariedade, cooperação e autonomia;

Assim o Plano Anual de Atividades contempla as vertentes decorrentes do plano curricular, a atividade interna e as atividades do Desporto Escolar.

Quadro 1 - Plano Anual de Atividades de Educação Física (2017/2018)

	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano/AC	9ºAno/CPI	Calendarização
1º Período	Atividades de Integração – 5º ano					11 setembro
	Feira dos Clubes					11 a 15 setembro
	Torneio de Abertura - Badminton					16 a 20 outubro
	Torneio de Abertura - Voleibol					23 a 27 outubro
	Corta Mato Escolar					13 dezembro
	Mata / Bola ao Capitão	Voleibol 2x2	Voleibol 3x3	Voleibol	Futebol	14 dezembro (5º/6º/9º ano) 15 dezembro (7º/8º ano)
2º Período	MegaSprint Semana da Primavera – Torneio de Atletismo e Badminton Corta Mato Distrital (alunos selecionados)					22 a 26 janeiro 19 a 23 março A definir
3º Período	Tag-rugby	Basquetebol	Basquetebol	Andebol	Voleibol	4 junho (9º ano) 14 junho (5º/6º ano) 15 junho (7º/8º ano)
	A Educação Física recebe o Pré-Escolar					3 maio
	Regata Ecológica					26 maio (7º/CEF)
	Festa final do Desporto Escolar					6 / junho

2.6. Cursos de Educação e Formação e Enquadramento na EBAM

Os Cursos de Educação e Formação (CEF) são uma oportunidade para os alunos concluírem a escolaridade obrigatória, através de um percurso flexível e ajustado aos seus interesses, ou para poderem prosseguir estudos ou formação que lhes permita uma entrada qualificada no mundo do trabalho.

Neste sentido, cada curso corresponde a uma etapa de educação/formação (desde o Tipo 1 ao Tipo 7) cujo acesso está relacionado com o nível de habilitação escolar e profissional que o aluno já alcançou. No final de cada etapa o aluno obtém uma certificação escolar e profissional. Os CEF destinam-se a alunos que reúnam um conjunto de requisitos entre eles a idade igual ou superior a 15 anos e uma ou mais retenções.

Face à população escolar, universo heterogéneo, onde encontramos uma diversidade de necessidades educativas, e no sentido de servir a sua comunidade educativa, o agrupamento tem vindo a diversificar e a adequar a sua oferta educativa, disponibilizando cursos de educação e formação desde 2004.

Assim é grande a experiência acumulada pelo agrupamento, com a avaliação do trabalho desenvolvido e dos resultados obtidos muito positivas.

O público-alvo é identificado, de acordo com o levantamento conjunto efetuado pelos diretores de turma, o serviço de psicologia e orientação e a direção, sinalizando alunos que ao longo do seu percurso escolar têm apresentado dificuldades de aprendizagem e/ou dificuldades de integração, com consequentes retenções. É igualmente desenvolvido o processo de avaliação vocacional, mostrando ser esta a via mais adequada às necessidades de formação deste grupo de alunos.

A atual oferta formativa, Pré-impressão e Acompanhamento de Crianças, estando de acordo com os normativos vigentes, responde às necessidades de formação da comunidade educativa onde se insere, adequando a oferta às necessidades das empresas e de desenvolvimento económico, articulando parcerias e otimizando recursos, enquadrando-se e tendo por referência as áreas de educação e formação e de saídas profissionais prioritárias no concelho.

A escola reúne boas condições, quer em termos de recursos materiais quer em relação aos recursos humanos.

Com a criação destes cursos a EBAM visa ainda assegurar o cumprimento da escolaridade básica de nove anos (conclusão do 3º ciclo) e a formação profissional qualificante de nível 2.

A conclusão de um CEF tipo 2 permite o ingresso num curso do nível secundário de educação desde que o aluno queira continuar nesta modalidade de educação e formação ou caso opte por regressar ao ensino regular desde que realize os exames nas disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática.

2.6.1. Curso de Pré-Impressão

O curso de pré-impressão é o CEF mais antigo a funcionar na EBAM.

É um curso tipo 2 ou seja, está vocacionado para alunos com o 2º ciclo concluído, tem a duração mínima de 2400 tempos letivos distribuídas por dois anos e certifica os alunos com o 3º ciclo do ensino básico e a certificação profissional de nível 2.

Esta formação profissional concretiza-se através de um perfil de saída profissional classificado de “operador de pré-impressão”, cuja descrição será a de executar trabalhos gráficos comerciais; paginação de documentos gráficos; digitalização e tratamento de imagens para reprodução gráfica; conversão vetorial e/ou criação de imagens, utilizando técnicas adequadas, servindo-se de meios informáticos.

Pelas características do plano curricular deste curso, das áreas disciplinares e da área técnica, as metas definidas são concomitantemente atingidas com a aquisição de competências e atitudes fundamentais, tais como a adaptabilidade, espírito de inovação, criatividade, capacidade de trabalhar em equipa, espírito empreendedor e capacidade de avaliação e resolução de problemas.

Foi tido em conta o facto de no concelho de Sintra existir uma das maiores concentrações de empresas do ramo da indústria gráfica, o que permite que os estágios dos alunos sejam assegurados por essas mesmas empresas.

O estágio proporciona uma experiência profissional em contexto real de trabalho permitindo que os conhecimentos adquiridos em sala de aula sejam cimentados e testados na prática. Os alunos adquirirão conhecimentos, desenvolvem competências e vivenciam uma experiência profissional, que lhes permitirá no futuro integrar uma vida profissional válida e ativa.

3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Neste capítulo é apresentado o trabalho desenvolvido nas três áreas de intervenção do processo ensino e aprendizagem – Planeamento, Ensino e Avaliação.

A análise reflexiva centra-se na docência da disciplina de Educação Física enquanto professora da turma do Curso de Pré-Impressão e como elemento do departamento de Educação Física (EF).

Acerca dos diversos pontos-chave da Prática de Ensino Supervisionada, analisaremos:

- a) o planeamento - constituído pelo plano anual e plano de turma;
- b) o ensino – aplicação do planeamento, tendo em consideração as quatro dimensões de intervenção pedagógica (instrução, gestão, clima e disciplina) e decisões de ajustamento.
- c) a avaliação – reflexão acerca das modalidades de avaliação realizadas, sendo elas a autoavaliação, a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa;
- d) a atitude ético-profissional – reflexão acerca dos princípios e valores que regem a função docente.

3.1. Planeamento

O plano de turma no ensino da Educação Física apresenta-se como um documento fundamental para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem da disciplina.

A partir da etapa da avaliação inicial construiu-se o plano de ensino-aprendizagem para o presente ano letivo. A sua elaboração teve por base os resultados obtidos e os compromissos estabelecidos no projeto curricular de Educação Física que foi produzido em conformidade com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

Para Jacinto et. al. (2001), o plano de turma deve considerar a organização do ano letivo em etapas facilitando, assim, a regulação do processo de ensino aprendizagem. As etapas devem assumir características diferentes ao longo do ano consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor. A sua organização considera o calendário escolar, os recursos temporais, espaciais, materiais e ainda as características e particularidades do grupo/turma.

Este plano teve de ser reajustado de acordo com as informações recolhidas ao longo do processo de avaliação contínua.

Após a análise da turma e tendo em conta o projeto curricular do departamento e as suas orientações estratégicas, foi desenhado um plano de trabalho, onde foram definidos os objetivos gerais e os objetivos específicos para cada grupo de nível de acordo com as matérias de Educação Física. Tendo em vista o sucesso dos alunos, foram definidas as estratégias de ensino a utilizar e as opções relativas à avaliação formativa e à avaliação sumativa.

3.1.1. Caracterização da turma do Curso de Pré-Impressão 2016-2018

Os alunos que integraram a turma do curso de Pré-Impressão (CPI) no 1º ano, 2016-2017 foram selecionados após fazerem a sua pré-inscrição no CEF. A seleção foi realizada pelo serviço de psicologia e orientação (SPO) através da aplicação de uma prova de avaliação de interesses profissionais. O coordenador de curso fez a triagem de acordo com critérios estabelecidos, como exemplo: 2º ciclo concluído; idade igual ou superior a 15 anos e/ou uma ou mais retenções consecutivas.

Os conselhos de turma que compõem os CPI são formados por docentes que fazem parte do quadro definitivo do Agrupamento. Desta forma, estão assegurados os professores para este curso para lecionarem pelo menos dois anos. É uma mais-valia, porque permite uma continuidade pedagógica. Foi rigorosamente o que aconteceu com a disciplina de Educação Física neste Curso de Pré-impressão. A turma foi constituída inicialmente por um grupo de dezassete alunos que no início do 2º ano, 2017-2018, passou para quinze, na sua totalidade, devido a um abandono e a uma transferência de escola. Onze dos alunos são do sexo masculino e quatro do sexo feminino. As idades oscilam entre os dezasseis e os dezoito anos, sendo a média de dezasseis anos. O número de retenções varia entre uma e quatro com maior incidência no 7º ano de escolaridade.

Os Gráficos 1 e 2 mostram os resultados do questionamento à turma acerca das suas preferências em relação às matérias de Educação Física que mais apreciavam e menos apreciavam.

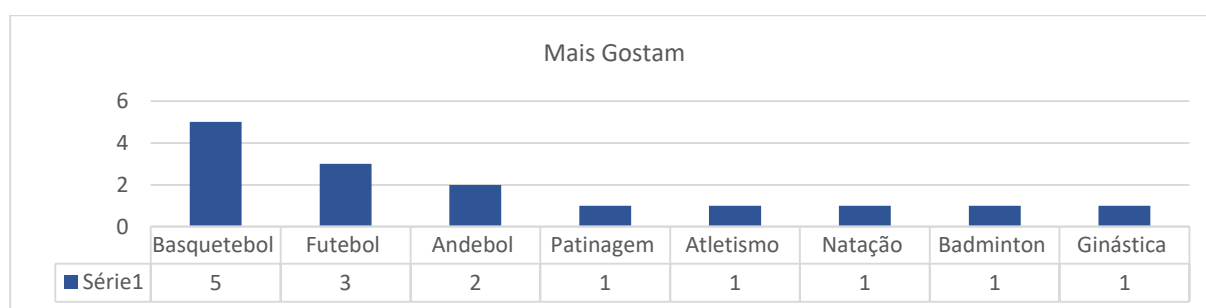


Gráfico 1 - Matérias de Educação Física que os alunos Mais Gostam.

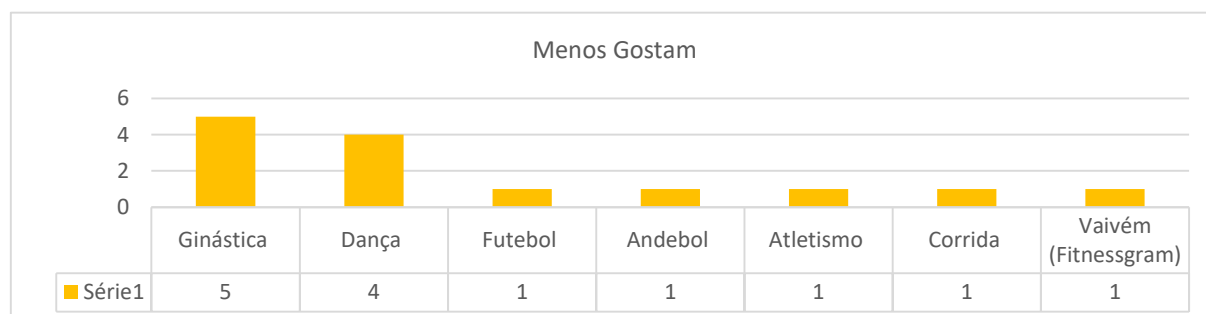


Gráfico 2 - Matérias de Educação Física que os alunos Menos Gostam.

Apenas três alunos se encontram inscritos no Desporto Escolar, nos grupos equipas de Râguebi (2) e Natação (1). Quatro alunos frequentam atividades fora da escola – Futsal (1), Ginásio (2) e Bodyboard/surf (1).

Os alunos são oriundos de diferentes localidades da união de freguesias e um deles é de origem romena. Existem dois alunos abrangidos por um regime especial ao abrigo do decreto-lei nº3/2008¹ de 7 de janeiro, um que apresenta défice cognitivo e o outro com uma perturbação específica do desenvolvimento da linguagem de grau moderado. Uma das características dos CEF (neste caso - 80% dos alunos), é a necessidade de apoios por parte das famílias, que muito frequentemente provêm de

¹ A 6 de julho de 2018 foi publicado o Decreto-Lei 54/2018, que veio substituir o Decreto-Lei 3/2008 que regulamentou a educação especial durante os últimos dez anos.

um meio desfavorecido cuja situação económica é muito baixa. O Gráfico 3 apresenta a distribuição dos alunos da turma de acordo com os escalões de Ação Social Escolar².

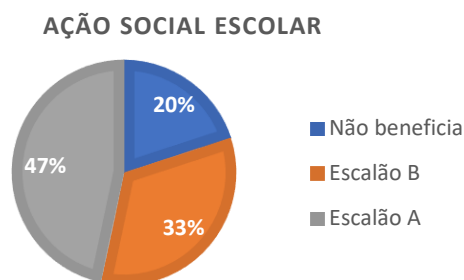


Gráfico 3- Distribuição dos alunos de acordo com os escalões de Ação Social Escolar (ASE)

Quanto às habilitações dos encarregados de educação, embora alguns alunos (40%) não respondam por desconhecerem, nos restantes podemos verificar que a grande maioria de respostas (40%) indicam que os encarregados de educação têm o ensino secundário concluído.

3.1.2. Aproveitamento da turma no final do 1º ano

No 1º ano foram diagnosticadas algumas situações de dificuldades na assimilação e aplicação de conteúdos, falta de hábitos de trabalho e de concentração nas aulas. Dado que uma grande maioria de alunos tinha comportamentos desajustados em sala de aula, foi necessário estabelecer medidas concertadas em conselho de turma para ultrapassar esta situação. As avaliações no final do 1º ano vieram confirmar, em certa medida, o sucesso das estratégias conjuntas das várias disciplinas.

Após a conclusão do 1º ano, o aproveitamento individual e global da turma foi considerado muito bom, uma vez que a turma obteve 100 % de sucesso. No total de alunos da turma (15), dez alunos não registaram nenhum nível inferior a 3.

O comportamento individual e global da turma, foi considerado satisfatório pelo conselho de turma.

EDUCAÇÃO FÍSICA- AVALIAÇÃO 1º ANO

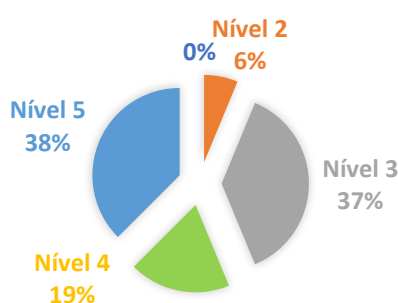


Gráfico 4 - Avaliação Final de Educação Física no 1º ano do CPI

O Gráfico 4, referente às avaliações em Educação Física mostra que 94% dos alunos tiveram sucesso.

² ASE é conjunto de medidas destinadas a garantir a igualdade de oportunidades de acesso e sucesso escolares a todos os alunos dos ensinos básico e secundário, e a promover medidas de apoio socioeducativo destinadas aos alunos de agregados familiares cuja situação económica determina a necessidade de participações financeiras. O escalão de Ação Social Escolar é indexado ao escalão de abono de família de que beneficia o aluno: O escalão A do ASE corresponde ao escalão 1 do Abono de Família; O escalão B do ASE corresponde ao escalão 2 do Abono de Família; O escalão C do ASE é atribuído às crianças e alunos com escalão 3 ou mais do Abono de Família.

Quanto aos níveis de *qualidade do sucesso*, 19% dos alunos obtiveram o nível 4 e 38% atingiram o nível 5 (totalizando 57% da turma). Os 6% de insucesso dizem respeito a um aluno que não atingiu os objetivos definidos devido à falta de assiduidade e posterior abandono.

Ao nível da Educação Física as situações de comportamento menos adequado foram sendo ultrapassadas à medida que os alunos foram interiorizando e respeitando as regras definidas e compreendendo a dinâmica das aulas. Estabeleceu-se um clima muito agradável entre a professora e os alunos o que proporcionou um trabalho positivo promovendo o desenvolvimento da turma em geral e de cada aluno em particular.

3.1.3. Recursos espaciais, materiais e temporais

Para além dos espaços já referidos anteriormente, aos CEF é possível a utilização de mais um espaço – piscina.

Através do Programa de Desenvolvimento da Natação nas Escolas Públicas do Concelho de Sintra os CEF utilizam o Complexo de Piscinas de Fitares para as aulas de Natação, no entanto como esta instalação fica a 11 quil metros da EBAM,   necessário o aluguer de um autocarro para as deslocações. Assim o período de utilização da instalação varia de acordo com as verbas disponíveis no agrupamento.

3.1.3.1. Rotação dos Espaços e Aulas Previstas

Para o ensino regular as aulas estão distribuídas ao longo da semana em dois blocos (90' + 45'). Quanto aos CEF, ficou estabelecido um bloco (90') tendo em conta o número de horas definido na matriz curricular e por opção da direção e coordenação dos cursos.

Quadro 2 - Mapa de distribuição de espaços

EDUCAÇÃO FÍSICA																		
Mapa de distribuição dos espaços 2017/2018*																		
		segunda			terça			quarta			quinta			sexta				
A		GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	GIN	PAV	EXT	A	
8.30h																		8.30h
9.15h		6º D	7º E		5º F		5º D	6º E	6º A	5º E	6º E		5º D				5º B	9.15h
9.15h		6º D	7º E		5º F		5º D	6º E	6º F		5º F		CEI				5º A	9.15h
10.00h		6º B	6º A	8º C														10.00h
10.00h		6º B	6º A	8º C														10.00h
11.00h		6º B	6º A	8º C	6º C	8º D	5º E											11.00h
11.00h		6º B	6º A	8º C	6º C	8º D	5º E											11.00h
11.45h		6º C	7º F	8º A				6º D						9º C		5º C		11.45h
11.55h		6º C	7º F	8º A				6º D						9º C		5º C		11.55h
12.40h		6º C	8º E											9º F	7º E			12.40h
12.40h		6º C	8º E											9º F	7º E			12.40h
13.25h																		13.25h
13.40h																		13.40h
14.25h																		14.25h
14.25h																		14.25h
15.20h																		15.20h
15.20h		9º C			9º B	7º G	7º B				9º E		7º C	9º E	7º G	7º D		15.20h
16.05h		9º C			8º B		7º B				9º D			9º E	7º G			16.05h
16.05h		9º C			8º B		7º B				9º D			9º E	7º G			16.05h
16.50h		9º D			9º A		7º C	9º A		7º D	9º B				7º F	7º A		16.50h
17.05h		9º D			9º F		7º C	9º A		7º D	9º B				7º F	7º A		17.05h
17.50h		9º D																17.50h
18.35h		9º D																18.35h

AC – 5ªA, B,C,D,E	
CP – 7ªA, B, C, D	
EP – 8ªA, C,D,E	
Isabel Ribeiro – CPI	
JM – 6ªA, F, 7ªE, F, G	
MJC – 8ªB, 9ªA, B, C, D, E,E	
Nita Roda – 5ªF, 6ªB, C, D, E	

Sequência da rotação		
GIN	→	PAV
		→
		EXT

A rotação das turmas e dos professores pelos espaços é feita semanalmente e seguindo a sequência – Ginásio, Pavilhão e Exterior (Quadro 2).

A partir desta rotação o número de aulas previstas para o 2 o ano / CPI ficou a sua distribuição pelos espaços que o Quadro 3 mostra.

Quadro 3 - Aulas previstas e distribuição pelos espaços.

Matriz Curricular	2º Ano - CPI		
	48h		
Aulas Previstas	32 aulas (90') de 14 de setembro 2017 a 30 maio 2018		
Espaço / Período	1º período	2º período	3º período
Ginásio	4	4	2
Pavilhão	4	4	2
Exterior	4	4	1
Piscina (CMS)	-	-	3

3.1.4. Área de Extensão da Educação Física (Módulos a estruturar)

Após a conferência curricular o departamento de educação física propôs o nível de referência de trabalho para cada ano de escolaridade.

Com base no plano curricular e tendo em conta a carga horária disponível para a disciplina no âmbito dos cursos de educação e formação e a sua organização no PNEF/CEF estão mencionadas as seguintes áreas de extensão da Educação Física:

A – Atividades Físicas:

1. Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)
2. Ginástica ou Atletismo (Solo, Aparelhos, Acrobática e Corridas, Saltos e Lançamentos)
3. Outras Atividades Físicas Desportivas (Natação/Raquetas/Patinagem/ Combate)
4. Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, entre outras)
5. Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas e Aeróbica)

B - Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas;

C - Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. (in PNEF/CEF, pp.7)

“Garantindo a flexibilidade curricular e as características da escola, cabe a cada um dos professores e aos alunos a seleção das matérias em cada Área. Estruturando os diversos módulos, na escola, (...) Admite-se, assim, um regime de opções no seio da escola, de modo a que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias, conforme os objetivos gerais: - Nos cursos de tipo 1 a 3 da escolaridade básica: uma de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, uma de Outras Atividades Desportivas, uma das Atividades de Exploração da Natureza e uma da Dança “(in PNEF, pp13).

3.1.5. Decisões de Planeamento

Em função dos dados recolhidos na etapa de avaliação inicial e após a conferência curricular em departamento de educação física, tendo em conta as características da turma e o facto de existir continuidade pedagógica, foram identificadas as matérias prioritárias e adequados os critérios de avaliação à realidade dos alunos. Relativamente às opções decididas para este ano letivo são as que se apresentam no Quadro 4:

Quadro 4 - Opções Curriculares.

		Matérias		Avaliação Inicial	Período	Nº de aulas	
ATIVIDADES FÍSICAS	A	A1	Jogos Desportos Coletivos	Basquetebol	21/set	1º Período	4
				Andebol	28/set	2º Período	8
				Voleibol	21/set	1º/ 2º Período	6
		A2	Ginástica	Solo	26/out	1º/ 2º Período	6
				Atletismo	Salto, Corridas e Lançamentos	19/out	1º/ 2º Período
		A3	Outras Atividades Físicas e Desportivas	Desportos de Combate - Judo	-	2º Período	4
				Desportos de Raquetes - Badminton	12/out	1º/ 2º Período	6
				Natação	-	3º Período	3
		A4	Atividades de Exploração da Natureza	Orientação	-	3º Período	2
		APTIDÃO FÍSICA	B	B	Desenvolvimento das Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas	Resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.	Ao longo do ano
Testes de Fitnessgram	1º Momento 16-27 outubro					2º Momento 7-18 maio	-
CONHECIMENTOS	C	C2	Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física	Matérias associadas à atividade prática da disciplina (Integrado nos diferentes módulos)	Ao longo do ano		
		C3	Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as atividades físicas	Participação e Dinamização de Atividades do PAA de Educação Física	Ao longo do ano		

3.1.5.1. Distribuição dos módulos ao longo do ano

No Quadro 5 apresentamos o planeamento anual com a distribuição dos módulos ao longo do ano de acordo com os espaços e número de aulas e ainda as atividades integradas no plano anual de atividades do departamento de educação física.

Quadro 5 – Planeamento Anual.

Período	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO						
Datas	Início - 11 setembro Fim - 15 dezembro				Início - 3 janeiro Fim - 23 março				Início - 9 abril Fim - 31 maio						
Ínicio	Módulos	11/set	Módulos	02/nov	14/15 dez	Módulos	03/jan	19 a 23 mar	Módulos	09/abr	Módulos	10/mai	04/jun		
Fim		27/out		14/dez		23/mar		23 mar		04/mai		31/mai			
Nº Aulas		6		6		12		12		3		3			
Ginásio		2		2		4		4		-		1			
Matérias	Todos os Módulos	Ginástica Solo, Aparelhos e Acrobática; Badminton; Fitnessgram	A2	Ginástica Solo	CORTA MATO / INTERTURMAS DE FUTEBOL	A2/A3	Judo Ginástica Solo	TORNEIO DE ATLETISMO / MEGASPRINT / TORNEIO DE BADMINTON			A4	Orientação	INTERTURMAS DE VOLEIBOL		
Pavilhão		2		2			4			4		-			1
Matérias		Basquetebol; Voleibol; S. Altura; Fitnessgram	A1/A3	Basquetebol Voleibol Badminton			A1/A3		Andebol Voleibol Badminton		-			A4	Orientação
Exterior		2		2			4			4		-			1
Matérias		S. Comprimento; Lanç. Peso; Velocidade; Andebol	A1/A2	Atletismo Basquetebol			A1/A2		Atletismo Andebol		-			A4	Orientação
Piscina		-		-			-			-		3			-
Matérias		-		-			-			-		A3		Natação	-
Aptidão Física		Bateria de testes Fitnessgram	B	Aptidão Aeróbia, Força Média e Superior, Flexibilidade			B		Aptidão Aeróbia, Força Média e Superior, Flexibilidade		B	Aptidão Aeróbia, Força Média e Superior, Flexibilidade		B	Aptidão Aeróbia, Força Média e Superior, Flexibilidade
Conhecimentos		Avaliação Inicial	C	As capacidades físicas; As adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; Estilos de vida saudáveis.			C		As capacidades físicas; As adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; Estilos de vida saudáveis.		C	As capacidades físicas; As adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; Estilos de vida saudáveis.		C	Avaliação Final
AVALIAÇÃO			AI			AF / AS			AF / AS		AF / AS			AF / AS	

3.1.6. Justificação das escolhas

Tendo em vista a obtenção do nível de sucesso definido nos PNEF/CEF optámos pelas matérias que os alunos mais gostam e para as quais estão mais motivados para a sua aprendizagem. Seguimos, como primeira opção, as próprias indicações do PNEF/CEF: permitindo que os alunos *se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades representem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal, característicos das áreas de Educação Física*, (in PNEF/CEF pp. 8). Estabelecemos como objetivo o desafio de ultrapassarem as suas dificuldades para atingirem o sucesso nas matérias onde os alunos apresentaram piores resultados, tendo sido esta a nossa segunda opção.

As áreas do conhecimento, o treino das capacidades motoras e as atitudes, foram tratadas como características ou elementos intrínsecos às aulas de educação física em todas as aulas e ao longo do ano. Não foram contempladas as atividades como o Futebol, a Ginástica de solo e o Salto em altura, por terem sido já lecionadas no 1º ano e por não serem as principais opções dos alunos. O Andebol foi abordado numa perspetiva de revisão e por ser uma matéria do agrado de todos. Optámos por seleccionar nos Desportos de Combate, o Judo, devido ao facto de na escola existirem condições para a prática da modalidade e porque o contacto físico entre os alunos, o respeito com as regras e o conhecimento da própria força e da força dos adversários, normalmente potencializa a aproximação dos elementos da turma. Na abordagem do Judo, utilizei jogos iniciais de cooperação para criar um bom clima aluno-aluno, aluno-tarefa e aluno-professor.

Relativamente à Orientação, a opção de lecioná-la relacionou-se com o desenvolvimento de competências como a capacidade de interpretar mapas e documentos, que permite uma transversalidade com outras disciplinas, tais como a Cidadania e o Mundo Atual, Matemática Aplicada e as Artes Visuais. Pretendeu-se, também, com esta matéria desenvolver um trabalho lúdico que promovesse a socialização e cooperação entre os alunos. O contacto direto com a natureza permite inculcar valores de respeito e proteção do meio ambiente.

A opção de escolha da Nataação surgiu da possibilidade dos alunos frequentarem a piscina graças ao programa de apoio da Câmara Municipal de Sintra, que começou no passado ano letivo, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no 1º ano do CPI.

O tempo dedicado a cada módulo esteve dependente da rotação dos espaços e do tempo necessário para os alunos cumprirem os objetivos estabelecidos, podendo eventualmente ser ajustado ao longo do ano. Houve uma flexibilidade de duração diferente de aluno para aluno dependendo dos ritmos de aprendizagem ou devido à disparidade dos níveis iniciais em relação às competências esperadas.

Os módulos de Aptidão Física e os Conhecimentos teóricos foram trabalhados ao longo do ano. Na área dos Conhecimentos, as temáticas a abordar encerram as regras, o contexto histórico, a técnica e a tática nas diferentes atividades físicas e desportos e a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

Os módulos de áreas diferentes foram tratados simultaneamente, na linha dos princípios que orientam a disciplina de Educação Física, ou seja, em cada aula houve, pontualmente, períodos temporais dedicados a um módulo específico e outros em que coexistiram vários módulos.

Embora o planeamento tenha sido organizado por módulos, utilizámos o princípio básico de construção de etapas com revisões, recuperação e consolidação de competências do ciclo formativo anterior. Durante o ano e no final do curso, foram previstos períodos de revisão e consolidação das aprendizagens já efetuadas, ainda que não integrassem o módulo cuja abordagem é prioritária nesse momento. Os conteúdos teóricos foram abordados em articulação com as aulas práticas, utilizando em algumas situações, a proposta de realização de fichas de apoio ou a pesquisa na Internet, em dias em que o espaço de prática não reunia as condições de realização da aula. As diferentes tarefas utilizadas enquadram-se num duplo objetivo, por um lado o aluno demonstra os seus conhecimentos e, por outro lado, marcar a dinâmica da sua aprendizagem dos conteúdos necessários a serem aprendidos. Foram utilizados como instrumentos de avaliação essencialmente trabalhos de grupo ou individuais, resumos de artigos, apresentação em PowerPoint, questões orais, etc. As tarefas que os alunos obrigatoriamente realizaram permitiram a recolha de informação nos vários períodos para ajudar a definição da sua classificação final.

Na área dos Conhecimentos, realizou-se pelo menos uma tarefa por cada período, de forma a haver elementos de avaliação em todos os períodos e também para permitir a sua distribuição ao longo do ano letivo e o seu encadeamento e articulação com as outras áreas.

3.2. Ensino

3.2.1. Estratégias de Ensino

3.2.1.1. Estilos de Ensino

A utilização dos estilos de ensino variou de acordo com as matérias a lecionar e com as necessidades dos alunos, bem como o seu grau de desenvolvimento/autonomia nessa mesma matéria. Variou, de igual forma, entre os grupos, sendo possível a aplicação de mais do que um estilo de ensino na mesma tarefa para grupos diferentes, visto que existiram também diferenças entre os alunos e, conseqüentemente, necessidades diferentes da parte do professor.

Os estilos de ensino mais utilizados foram o de comando e o de tarefa. A utilização destes estilos de ensino visa a promoção de uma participação ativa na aula por parte dos alunos, tal como o fomentar a construção de hábitos de trabalho e rotinas, de modo a incutir nos alunos uma maior autonomia.

Assim o estilo por comando foi o mais utilizado nas fases iniciais das aulas, nomeadamente em exercícios ligados ao aquecimento ou aptidão física. O estilo de ensino por tarefa será utilizado essencialmente nas fases principais, altura em que os alunos estão a realizar os exercícios de aprendizagem por mim estipulados.

Pretendeu-se que os alunos fossem ser mais autónomos no término do ano letivo, sendo por isso de esperar que a utilização dos estilos de ensino a que mais se recorre nesta fase inicial (comando, tarefa e autoavaliação), possam dar lugar a estilos de ensino como descoberta guiada e programa individual.

3.2.1.2. Formação de Grupos

A formação de grupos como estratégia de diferenciação do ensino é muito importante pois tem em vista o alcance dos objetivos definidos. A nossa opção foi agrupar os alunos por grupos de nível, assegurando assim a homogeneidade. No entanto estavam previstos também grupos de alunos com níveis diferentes para que haja interação e facilidade no processo de ensino-aprendizagem. Os alunos

com um nível mais avançado podem funcionar como agentes de ensino atribuindo-lhe tarefas de exemplificação ou ajudas. Ou no caso inverso de alunos com dificuldades, como se verificou com três alunas desta turma, distribuí-las pelos restantes grupos em determinadas tarefas para que fossem ajudadas pelos alunos de nível superior.

Em grupos com poucos elementos e quando alguns faltaram foram feitos ajustes integrando alunos com nível intermédio.

Cumpra-se assim as orientações metodológicas do programa nacional de educação física referente aos *diferentes modos de agrupamento (grupos heterogéneos e homogéneos) devem ser consideradas processos convenientes em períodos limitados do plano de turma, adequados, portanto, às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos.* (PNEF/CEF pag.205)

3.2.1.3. Dimensões da Intervenção Pedagógica

Para potencializar o processo de ensino aprendizagem existe um conjunto de estratégias de intervenção pedagógica fundamentais que tive o cuidado de implementar, nomeadamente no que diz respeito às Dimensões: instrução, Gestão, Clima e Disciplina.

a) Dimensão Instrução

Na dimensão instrução tive em conta:

- Instrução concisa, explicitando os principais critérios de êxito dos exercícios e a organização da aula;
- Garantir a qualidade e pertinência da informação;
- Transmitir a instrução, preferencial, com os alunos sentados no chão em meia lua;
- Dividir a informação a transmitir por vários momentos, mais curtos e ao longo da aula;
- Sempre que necessário foi realizado um balanço da aula anterior reforçando algum ponto mais pertinente;
- Melhorar os momentos de instrução final através de um feedback mais geral da aula e questionamento dos alunos em relação aos conhecimentos;
- Utilizar sempre que possível a demonstração, especialmente nas primeiras aulas de cada módulo, por ser mais representativa e para poupar tempo de instrução e organização nas outras aulas;
- Na demonstração utilizamos alunos com e sem dificuldades conforme os nossos objetivos;
- Controlar ativamente a prática dos alunos e no acompanhamento do desenrolar das aulas procurar dar um maior número de feedback positivo, descritivo, prescritivo e/ou interrogativo aos alunos, assim como ter em atenção em realizar ciclos de feedback;
- Fazer um feedback coletivo para toda a turma quando se verificar um erro comum;
- Utilizar o questionamento como método de ensino entre outros;
- Fazer o balanço final da aula utilizando o questionamento e salientando aspetos positivos da mesma.

b) Dimensão Gestão

Os nossos objetivos para a dimensão gestão foram:

- Definir o local das instruções e demonstrações;
- Definir a formação de grupos assim como os critérios dentro dos grupos;
- Definir a organização das estações (caso existam) e as rotações das estações;
- Definir o posicionamento e o deslocamento entre as estações.

- Preparar a arrumação do material com antecedência para que todos passem pela experiência;
- Criar regras/rotinas para participar durante o período de instrução;
- Criar regras de rotação de estação;
- Rentabilização e controlo do tempo da aula;
- Procurar elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas.

c) Dimensão Clima

A criação de uma boa relação aluno-tarefa é fulcral para um bom funcionamento da aula e a diminuição de comportamentos fora da tarefa ou de indisciplina.

É necessário ajustar as tarefas às necessidades e capacidades dos alunos juntamente com a utilização de feedback positivo, descritivo e prescritivo, mantendo os alunos mais tempo em prática.

- Chamar todos os alunos pelo seu nome criando uma relação mais próxima;
- Procurar o equilíbrio entre uma postura de autoridade e afetividade;
- Procurar um relacionamento próximo dos alunos, demonstrando interesse pelas suas aprendizagens e melhores desempenhos;
- Promover o diálogo entre os alunos e entre alunos e professor, criar um clima de abertura para resolução de problemas;
- Elogiar com frequência as boas prestações ou comportamentos perante a turma e reforçar os bons exemplos perante todos;
- Utilizar várias formas de organização promovendo o relacionamento saudável entre todos os elementos da turma.
- Esclarecer os objetivos para cada aluno, para cada matéria mantendo os alunos motivados e focados na tarefa;
- Promover a cooperação entre os alunos para contribuir para o sucesso de todos;

A relação aluno-professor, deverá ser consistente dentro e fora da aula, assim como assertiva para que exista algum respeito entre os alunos e o professor.

d) Dimensão Disciplina

Para estabelecer um ambiente de disciplina tive em conta:

- Instruções e tempos de transição curtos;
- Planeamento de aulas dinâmicas diminuindo os tempos de espera;
- Definição prévia dos grupos de trabalho para cada aula;
- Implementação desde cedo das regras de funcionamento da aula e das tarefas;
- Circular pelo espaço de aula de forma a controlar a atividade dos alunos e fazer-se sentir a presença durante as mesmas;
- Ser assertivo e não permitir comportamentos de indisciplina por parte dos alunos.
- Realizar controlo à distância de forma a prevenir comportamentos menos apropriados.
- Propor exercícios lúdicos, nomeadamente na parte inicial da aula para motivar os alunos para as tarefas da parte principal.
- Utilizar tarefas massificadas sempre que se justifique, para garantir maior controlo e organização da turma.

3.3. Avaliação

3.3.1 Referências para o Sucesso em Educação Física

O Sucesso em Educação Física reporta-se às competências adquiridas pelos alunos. As competências associadas à consciência e domínio do corpo implicam que os alunos sejam capazes de:

- Realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço;
- Dominar a capacidade perceptivo-motora (imagem corporal, direccionalidade, afinamento perceptivo e estruturação espacial e temporal);
- Ter consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral de maneira a estabelecer consigo próprio e com os outros, uma relação harmoniosa e salutar. (in Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, ME /DGE, 2017)

3.3.2. Avaliação Inicial

A avaliação inicial corresponde à 1ª etapa do planeamento e é um processo fundamental, pois permite assumir decisões de orientação e escolher a organização mais adequada ao trabalho a ser desenvolvido ao longo do ano, possibilita ainda, um compromisso entre professor e alunos com vista a atingir o sucesso na sua disciplina.

A Prática de Ensino Supervisionada corresponde ao 2º ano do CPI. No entanto, pelo fato de termos sido professora desta turma no 1º ano, assegurámos uma continuidade pedagógica. Ao iniciar o novo ano letivo, partimos de um conhecimento mais aprofundado acerca de cada aluno e da turma em geral graças ao trabalho já desenvolvido. Sabemos que com estes alunos, o período de férias de verão nem sempre é sinónimo de mais atividade física, pelo contrário, a inatividade física torna-se uma constante para a grande maioria deles. Suspeitando que possa ter havido alguma regressão, decidimos realizar a avaliação inicial em determinadas matérias e reavaliar a aptidão física de toda a turma.

O Departamento de Educação Física elaborou um documento, protocolo de avaliação inicial de acordo com as orientações metodológicas dos Programas Nacionais de Educação Física e que foi o seguido para esta etapa.

Em resumo, os alunos foram avaliados cumprindo-se as orientações do protocolo de avaliação inicial, de acordo com os seguintes níveis: NI- Não Introdutório; PI – Parte Introdutório; I – Introdutório; PE – Parte Elementar; E – Elementar; PA – Parte Avançado; A – Avançado.

3.3.2.1. Atividades Físicas Desportivas

Na tabela seguinte (Quadro 6), são apresentados os resultados da avaliação inicial para cada aluno, nas Atividades Físicas Desportivas, com os respetivos níveis diagnosticados e prognosticados. Devido ao facto de já conhecermos bem a turma, desde o ano anterior, optámos por fazer o prognóstico para o nível seguinte de cada aluno, considerando que já todos tinham atingido os níveis diagnosticados no final do ano anterior.

Quadro 6 - Avaliação Inicial das Atividades Físicas Desportivas.

Matérias		ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - DIAGNÓSTICO / PROGNÓSTICO																					
		JDC						Ginástica						Atletismo						Raquetes			
		Voleibol		Basquetebol		Andebol		Futebol		Solo		Aparelhos		Acrobática		Peso		Altura		Comprimento		Badminton	
Nº	Nome	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P		
1		I	PE	PE	E	I	PE	PI	I	PI	I	PE	E	PI	I	PE	E	I	PE	I	PE	I	PE
2		PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	PI	I	PE	E	PI	I	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE
3		I	PE	PE	E	PI	I	I	PE	PI	I	PE	E	PI	I	I	PE	I	PE	I	PE	PI	I
4		PI	I	I	PE	PI	I	I	PE	PI	I	NI	PI	PI	I	I	PE	NI	PI	PI	I	PI	I
5		I	PE	PE	E	I	PE	PE	E	PI	I	PE	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE
6		PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	PI	I	PE	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE
7		PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	PI	I	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE
8		PI	I	I	PE	PI	I	PI	I	PI	I	NI	PI	PI	I	I	PE	I	PE	PI	I	PI	I
9		PI	I	I	PE	PI	I	PI	I	PI	I	NI	PI	PI	I	I	PE	I	PE	PI	I	PI	I
10																							
11		I	PE	PE	E	PI	I	I	PE	PI	I	PI	I	PI	I	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE
12		PE	E	PE	E	PI	I	PE	E	PI	I	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE
13		PE	E	PE	E	PI	I	PE	E	PI	I	PE	E	PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE
14		PE	E	PE	E	PI	I	PE	E	PI	I	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E
15		PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E
16		PE	E	PE	E	I	PE	PE	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E	PE	E
Sucesso CEF		PE		PE		I		PE		PE		PE		PE		PE		PE		PE		PE	

NI												3											
PI	3		2		8		5		13		1		7						3		4		
I	4	3	3	2	7	8	2	5	2	13		4	2	7	4		10		2	3	8	4	
PE	8	4	12	3	7		9	2		2	11		6	2	11	4	5	10	10	2	3	8	
E		8		11			9					11		6		11		5		10		3	
PA																							

3.3.2.2. Aptidão Física

O Quadro 7 mostra o diagnóstico na área da Aptidão Física feito a partir da realização dos testes de Fitnessgram.

Quadro 7 - Avaliação Inicial da Aptidão Física

Nº	Nome	Idade	APTIDÃO FÍSICA - DIAGNÓSTICO									
			IMC			Apt. Aeróbia		Força		Flexibilidade		Velocidade
			Peso	Altura	IMC	Vaivém	Superior	Abdominal	Ombros	Senta e alcança		
											D	
1		16	1,75	107	34,9	15	9	18	4	35	7,2	
2		17	1,86	104	30,1	58	14	10	3	17	5,6	
3		16	1,67	52	18,6	62	25	30	3	20	5,8	
4		16	1,6	86	33,6	não fez	não fez	10	2	31	8	
5		17	1,56	44	18,1	71	24	50	4	21	6,1	
6		17	1,78	72	22,7	66	22	80	4	28	5,5	
7		16	1,68	56	19,8	90	14	59	4	22	5,6	
8		16	1,58	58	23,2	20	6	20	3	33	7,5	
9		16	1,59	65	25,7	não fez	7	19	3	30	7,7	
10												
11		15	1,7	57	19,7	45	13	40	4	25	6,1	
12		16	1,8	62	19,1	não fez	20	55	5	22	5,7	
13		17	1,66	73	26,5	40	15	80	4	23	5,5	
14		16	1,83	68	18,8	79	25	80	5	20	5,5	
15		16	1,73	61	20,4	51	20	80	4	24	6,1	
16		17	1,8	53	16,4	60	28	80	5	23	6	

3.3.2.3. Conhecimentos

A área dos Conhecimentos foi avaliada através da colocação de questões no decorrer das aulas com o objetivo de avaliar se os alunos mantinham os conhecimentos que foram transmitidos no ano anterior. Os resultados foram positivos, todos os alunos apresentam níveis satisfatórios e dentro do definido nos Programas Nacionais de Educação Física para os CEF.

3.3.3. Avaliação Formativa

A avaliação formativa decorreu de forma contínua e sistemática ao longo do ano letivo permitindo a recolha de informações necessárias à reorganização do processo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. O instrumento de avaliação, por excelência, foi a observação em todas as aulas, com a escolha rigorosa das situações de avaliação e com critérios de observação bem definidos, fundamental e determinante para a qualidade e validade das informações que se pretendiam de forma a fundamentar as decisões pedagógicas.

Foram implementadas estratégias como: a informação dos objetivos da aula e de cada tarefa que o aluno iria realizar; a utilização de feedback e ciclos de feedback sobre as suas prestações e sobre a sua evolução para que estes fossem capazes de regular e avaliar a sua aprendizagem; a promoção da autoavaliação; a utilização dos alunos para a observação de outros colegas; a demonstração das tarefas e posterior análise da sua execução. Este processo de avaliação, apesar de decorrer ao longo de todas as aulas, no final de cada período teve um carácter mais formal através da realização da autoavaliação.

Em relação à Aptidão Física a avaliação formativa ocorreu formalmente em dois momentos, com a aplicação da bateria de testes do *Fitnessgram*.

A área dos Conhecimentos, foi avaliada em momentos de questionamento, a decorrer essencialmente no balanço final das sessões e através de trabalhos que foram elaborados ao longo do ano letivo.

3.3.4. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa ocorreu quando esteve em causa uma decisão de classificação dos alunos em função do grau de concretização dos objetivos, ou seja, no final de cada módulo e teve como base a informação recolhida ao longo do mesmo, o nível prognosticado e o cumprimento dos critérios de avaliação definidos pelo departamento de educação física.

3.3.5. Avaliação Final

A classificação final resultou do balanço das aprendizagens e competências adquiridas pelo aluno em cada uma das matérias lecionadas até ao final do ano.

Da análise realizada aos resultados obtidos pelos alunos consideramos que foram alcançados com sucesso os objetivos definidos para a turma em geral e para cada aluno em particular, e as metas definidas pelo Departamento de Educação Física. A turma obteve 93,3% de sucesso (os 6,6% de insucesso corresponderam a um aluno que obteve um nível inferior a três).

3.4. Atitude Ético-profissional

Esta é uma dimensão transversal a todo o processo de ensino aprendizagem e ao trabalho desenvolvido pelo professor. Se os alunos olham para o professor como um modelo a seguir, há que

ter a preocupação de adotar uma conduta profissional de respeito. Desde sempre que procurámos inculcar nos alunos atitudes e valores (como a assiduidade e pontualidade, o compromisso com o trabalho a realizar, as relações com o professor e com os colegas, entre outros) que os tornassem seres mais responsáveis na sua vida escolar. Ao longo do ano letivo, a nossa assiduidade e pontualidade foram duas constantes preocupações. Sempre respeitámos as características de cada aluno, moldando as tarefas de acordo com as suas capacidades, e os diferentes pontos de vista dos alunos foram tomados em consideração, no sentido de promover um ambiente positivo nas aulas. Em relação à lecionação dos conteúdos, para além das várias adaptações no ensino já mencionadas, procurámos ajudar cada aluno a ultrapassar as dificuldades que são inerentes às características da nossa disciplina. Como objetivo final da nossa atitude ética profissional estão os alunos para quem trabalhamos tentando que se sintam integrados, motivados e demonstrando-lhes a nossa disponibilidade para atuar conforme os seus interesses e dificuldades.

3.5. Influência do Orientador Cooperante

Ao longo da minha vida profissional procurei manter-me sempre atualizada através da partilha de informação com os docentes de outras escolas, de outras áreas disciplinares e, naturalmente, do departamento disciplinar da minha escola. A participação nas reuniões, nas diferentes organizações e, em particular, nas decisões de planeamento ligadas à disciplina de Educação Física, fizeram sempre parte do meu dia-a-dia de trabalho. Para a realização da minha PES, foi proposta para orientadora cooperante, a professora Rita Roda, que tem realizado um trabalho irrepreensível na EBAM, como coordenadora do DEF e professora do 2º ciclo. Em relação ao trabalho efetuado, destaco a parceria que estabelecemos no âmbito do Desporto Escolar com a criação, implementação e desenvolvimento do grupo equipa de Natação. Quanto à influência direta do seu trabalho na minha PES, sublinho a sua disponibilidade para a observação de aulas, como observadora e observada, o que nos permitiu fazer uma profunda análise e reflexão. A parceria pedagógica ficou marcada pela partilha de boas práticas, como professora reflexiva a preocupação desta colega foi sempre criar estratégias para melhorar o processo de ensino e aprendizagem com vista ao sucesso dos alunos. Outro dos pontos de realce é a sua relação com os alunos e com os restantes docentes do departamento. Esta atitude perante o ensino influenciou-me de forma muito positiva e sendo uma referência no meu próprio desempenho. Em síntese, destaco o bom entendimento que estabelecemos e o empenho profissional da colega Rita Roda que teve como resultado final um profícuo trabalho em equipa.

4. ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Neste capítulo estão descritas as atividades que fizeram parte da componente letiva e não letiva com vista a integração na comunidade escolar e que contribuíram para um melhor conhecimento do meio, das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio. O envolvimento nas várias atividades tiveram sempre em vista a qualidade do serviço que prestamos, e a concretização dos objetivos do Projeto Educativo.

As atividades no âmbito da vida da comunidade educativa que destacamos dividem-se em quatro áreas organizacionais: o trabalho com a turma do CPI/CEF, (da qual fui docente de Educação Física e secretária no conselho de turma apoiando o diretor de turma); a organização de atividades da escola no âmbito do departamento de Educação Física; a tarefa de professora/treinadora de natação e a organização das atividades inerentes às competições do Desporto Escolar (como responsável pelo grupo equipa de Natação/DE) e no âmbito da Direção do Agrupamento como adjunta, cargo que tem inerente um vasto conjunto de tarefas de trabalho individual e em equipa das quais destaco: Área de alunos; Coordenação do Plano Anual de Atividades; Elemento da Equipa de Autoavaliação.

4.1. Atividades de participação com o CPI

Ao longo do ano fui secretária da turma do CPI tendo desenvolvido todas as tarefas inerentes - receção de alunos e de encarregados de educação no início do ano letivo, apoio ao diretor de turma, elaboração das atas, colaboração na elaboração do Plano de Turma e matrículas. A escolha das empresas para os alunos estagiarem e a organização dos estágios foi também realizada em colaboração com o diretor de turma. Estive presente em todos os conselhos de turma, nomeadamente: Reunião de apresentação dos novos docentes e caracterização da turma; Avaliações intercalares com a presença dos representantes dos encarregados de educação, delegado e subdelegado de turma; Reuniões de avaliação do 1º, 2º e 3º períodos.

4.1.1. Plano Anual de Atividades do CPI

Tendo verificado que os alunos no geral, aderem com grande entusiasmo à participação na organização das atividades do agrupamento, promovi o envolvimento da turma neste tipo de tarefas, nomeadamente no acompanhamento dos alunos mais novos (pré-escolar, 1º ciclo e 5º anos), nas funções de arbitragem e secretariado dos interturmas e no corta-mato.

No âmbito do plano de turma foram integradas as seguintes atividades:

- Corta Mato – 13/12; / Interturmas de Futebol – 1º Período; Megasprint – janeiro; Torneio de Atletismo – 2º Período; Torneio de Badminton – 2º Período; Torneio de Voleibol – 3º Período; Regata Ecológica – 26/5.

Tradicionalmente o departamento de Educação Física promove uma atividade em que recebe as crianças do pré-escolar denominada “A Educação Física recebe o Pré-Escolar”, e que tem como objetivo a promoção da atividade física nas escolas do agrupamento desde cedo.

A turma do CPI foi responsável pelas tarefas de acompanhamento dos grupos de crianças dos diversos jardins-de-infância e dinamização das estações gímnicas.

4.1.2. Atividades no âmbito da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

a) Estendal dos Direitos

Como representante da escola para os assuntos relacionados com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), integrei as duas das atividades desta entidade no plano anual do CPI:

- Estendal dos Direitos;
- Cidade Ideal das Crianças.

Perante o convite da CPCJ às escolas e agrupamentos, apelando à participação na ação “Estendal dos Direitos” no mês para a proteção das crianças e contra a exploração sexual e o abuso sexual, foi proposto aos alunos desta turma que desenvolvessem trabalhos de acordo com este tema. Pretendia-se a sua colaboração na elaboração de mensagens sobre os direitos da criança, com o objetivo de aumentar a consciência das crianças, jovens e toda a comunidade sobre a convenção dos direitos das crianças e a proteção contra qualquer tipo de abuso, exploração sexual e abuso sexual.

Os alunos foram desafiados a escrever uma mensagem numa das peças de roupa, que foram enviadas para a escola, com total liberdade de criatividade para a ilustração.

O produto final foi exposto em forma de estendal, numa primeira fase na escola sede e posteriormente na Casa Mantero em Sintra para comemorar o dia 18 de novembro, dia Europeu para proteção das crianças contra a exploração sexual e o abuso sexual.



Figura 2- Exemplos dos trabalhos efetuados pelos alunos.

b) Cidade Ideal das Crianças

O Curso de Pré-impressão em conjunto com o Jardim de infância do Arneiro dos Marinheiros participaram no projeto “Cidade Ideal para as Crianças” proposto pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Sintra. O trabalho desenvolveu-se ao longo do 1º e 2º período. Os alunos do JI construíram uma maquete de acordo com o que para eles era a Cidade Ideal e os alunos do CPI entrevistaram e filmaram estas crianças.

O trabalho final teve duas vertentes, um filme com a montagem das entrevistas e com a maquete da Cidade Ideal. O filme foi apresentado às escolas do concelho, no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra e a maquete esteve em exposição na Biblioteca da Casa Mantero.

4.2. Atividades no âmbito do Departamento de Educação Física

O trabalho desenvolvido ao nível do departamento de EF, caracterizou-se por um trabalho colaborativo que incidiu na elaboração de todos os documentos estruturantes da disciplina, (entre eles o protocolo

curricular de educação física, protocolo de avaliação inicial, critérios de avaliação e planeamento anual de atividades), que são a base para se atingir o objetivo principal que é o sucesso dos alunos. Participei nas reuniões de departamento e colaborei nas atividades previstas no Plano Anual de Atividades do departamento. Propus e organizei a II Regata Ecológica destinada aos 7^{os} anos e CEF.

4.2.1. Regata Ecológica

Um dos aspetos importantes da troca de experiências com outros docentes de outras escolas é a oportunidade de adquirirmos Boas Práticas que posteriormente poderão ser implementadas no nosso dia-a-dia ou na nossa escola. Exemplo disso é a Regata Ecológica, atividade de Educação Física em articulação com Educação Visual e o projeto Eco Escolas, que organizei para todas as turmas do 7^o ano e dos cursos de educação e formação. Esta atividade surge da articulação entre as disciplinas de Educação Física, Educação Visual, Educação para a Cidadania e Artes e Expressões. Contou com a participação de todas as turmas do 7^o ano e dos cursos de educação e formação, um total de 9 turmas, cerca de 200 alunos e 18 professores. As canoas utilizadas foram concebidas e construídas pelos alunos, ao longo do ano, com materiais reutilizáveis, nomeadamente garrações e garrafas de plásticos. No dia da Regata as canoas foram colocadas na água e cada turma realizou um percurso na pista de canoagem, com dois a três tripulantes escolhidos pela turma enquanto os restantes tinham tarefas de arbitragem, claque e fotografia.

Foi uma competição composta por três provas das quais resultaram três turmas vencedoras eleitas por um júri composto pelos professores acompanhantes.

1a Prova – Melhor Embarcação - eleição da embarcação mais eficaz

2a Prova – Melhor imagem - embarcação mais “gira” e imagem da equipa (equipamento/cenário / claque)

3a Prova – Regata - Classificação das turmas de acordo com a ordem de chegada.

Concluída a prova da manhã, foi realizado um piquenique e no período da tarde cerca de 100 alunos de 5 turmas, participaram no Mega Circuito de Arborismo do Adventure Park do Jamor, composto por 44 atividades de Arborismo, divididas em 4 baterias de obstáculos, que acabam sempre com um slide de 200 m.

4.3. Responsável pelo Grupo Equipa do Desporto Escolar

Como professora responsável pelo grupo equipa de natação do Desporto Escolar ao longo do ano; O Desporto Escolar na EBAM é um projeto que funciona há vários anos e cujas atividades desenvolvidas permitiram o progressivo envolvimento e a consolidação da prática desportiva dos alunos, passando este a fazer parte integrante do Projeto Educativo da Escola.

O projeto elaborado pelo Departamento de Educação Física, define as prioridades ao nível das modalidades a desenvolver e os grupos/equipas de Desporto Escolar a criar, tendo em conta a cultura desportiva que se tem vindo a consolidar na população escolar. As modalidades que integram este projeto são: Badminton, Natação, Rugby e Voleibol envolvendo cinco docentes e cerca de 130 alunos.

4.3.1. Grupo Equipa de Natação

O ano letivo de 2017-2018 foi o sexto ano de funcionamento do grupo-equipa de natação.

O aparecimento deste grupo surge com o objetivo de enriquecer o projeto de Desporto Escolar da Escola, mas também para fornecer uma ferramenta aos alunos que, embora a sua zona de residência e a localização da escola sejam junto à costa marítima a maioria não sabe nadar. A natação tem vindo a funcionar com o apoio da Câmara Municipal de Sintra que estabeleceu um protocolo com o Desporto Escolar permitindo o a utilização das piscinas do concelho. Embora o Programa de Desenvolvimento da Natação nas Escolas Públicas do Concelho de Sintra seja uma mais valia no concelho a piscina mais próxima da EBAM fica a 11 km de distância e não existe transporte direto. Esta dificuldade só foi ultrapassada com a colaboração dos pais e encarregados de educação dos alunos inscritos na natação, que aceitaram suportar o encargo com o transporte.

No primeiro ano de funcionamento as inscrições excederam completamente as expectativas ultrapassando em muito o número de inscrições previstas e possíveis obrigando-nos a criar uma lista de espera e regras rigorosas de funcionamento.

No ano a que diz respeito a Prática de Ensino Supervisionada, foi-me atribuído novamente o grupo equipa de desporto escolar de natação, proporcionando aos alunos a continuidade do trabalho anteriormente realizado.

Segundo o regulamento do programa do desporto escolar, art. 20º, as minhas competências como professora responsável pelo Grupo-Equipa foram as seguintes:

- a) Elaborar o plano técnico anual do seu Grupo-Equipa;
- b) Promover ações de recrutamento de praticantes e de divulgação da modalidade;
- c) Realizar as sessões de treino previstas no plano de atividades;
- d) Atualizar as fichas de presença e a base de dados;
- e) Acompanhar e preparar as competições, jogos e atividades;
- f) Realizar ações de formação para os alunos com funções de juizes-árbitros, em articulação com o Coordenador Técnico do Clube do Desporto Escolar;
- g) Elaborar o relatório de atividades, que deverá incluir a avaliação qualitativa referente ao desempenho e assiduidade dos alunos.

O horário estabelecido para os treinos foi definido tendo em conta a disponibilidade dos alunos do 3º ciclo, do professor e do complexo de piscinas.

No que diz respeito a este grupo, inscreveram-se 35 alunos dos quais treinaram semanalmente uma média constante de 25 nadadores.

Este grupo era constituído por alunos que:

- Transitaram para o 7º ano e que vieram do grupo equipa do 2º ciclo, treinados pela outra docente;
- Já pertenciam a este grupo desde o 5º ano ou do 7º ano;
- Novos alunos;
- Concluíram o 3º ciclo e prosseguiram os estudos noutra agrupamento.

Para estes últimos procedi à realização de um protocolo com a Escola Secundária de Santa Maria do Agrupamento Monte da Lua, escola para onde foram frequentar o secundário e que uma vez que neste estabelecimento não existe esta modalidade é possível os alunos continuarem a treinar e representar a EBAM.

Para além das competências referidas anteriormente também participei nas reuniões com a coordenação do desporto escolar de Sintra, acompanhei os alunos a todos os Encontros de Apuramento da fase Local e aos Campeonatos Regionais que se realizaram nas Piscinas de Vila Franca de Xira.

4.3.2. Plano Anual de Atividades

4.3.2.1. Quadro Competitivo da Coordenação Local de Desporto Escolar (CLDE) de Sintra

Tabela 4 - Quadro Competitivo da Coordenação Local do Desporto Escolar de Sintra

DATA	HORA	ENCONTROS	LOCAL	ORGANIZAÇÃO
20 jan.	14.00h	1º Encontro de Apuramento – Nível 3 1º Encontro – Nível 2	Piscina Municipal de Ouressa	EB Ferreira de Castro EB Mestre Domingos Saraiva
27 jan.	14.00h	1º Encontro – Nível 1 e alunos c/ NEE	Piscina Municipal de Fitares	EB Padre Alberto Neto EB Alto dos Moinhos
10 fev.	14.00h	2º Encontro de Apuramento – Nível 3 2º Encontro – Nível 2	Piscina Municipal de Monte Abrão	ES Padre Alberto Neto EB Dom Domingos Jardo
10 março	14.00h	3º Encontro de Apuramento – Nível 3 3º Encontro – Nível 2	Piscina Municipal de Ouressa	ES Leal da Câmara EB António Sérgio
9 maio	9.00h	Aquatlo	Piscina Municipal de Fitares	EB Escultor Francisco dos Santos
26 maio	14.00h	Estafeta Americana	Piscina Municipal de Fitares	EB Escultor Francisco dos Santos EB Alto dos Moinhos

4.3.2.2. Campeonato Regional de Natação

Os alunos que participaram em pelo menos dois encontros de apuramento podiam ser apurados para os Campeonatos Regionais desde que cumprissem com os seguintes critérios:

- Os melhores resultados de cada CLDE por prova/escalão etário/género;
- Limite de quota definida pela DSR (Direção de Serviços Regional) deverá ter em conta o número de grupos-equipa existentes em cada CLDE e os limites máximos admitidos pela logística do Campeonato/Encontro e o número de provas de nível 3.
- O primeiro classificado de cada prova terá apuramento direto à fase regional, sendo que, quando se encontra apurado para mais do que uma prova será rebuscado o segundo classificado e assim sucessivamente, até completar a quota da CLDE.

Do meu grupo-equipa foram apurados oito nadadores para as seguintes provas:

Tabela 5 - *Alunos selecionados para o Campeonato Regional de Natação*

Escalão / Género	Prova	Classificação na CLDE Sintra
Iniciado Feminino	100 m livres	1º lugar
	100 m estilos	1º lugar
	100 m bruços	2º lugar
	50 m livres	1º lugar
	50 m costas	2º lugar
Iniciado Feminino	50 m bruços	2º lugar
Iniciado Masculino	100 m livres	2º lugar
	100 m estilos	3º lugar
	50 m livres	2º lugar
	50 m costas	1º lugar
Iniciado Masculino	100 m livres	1º lugar
	100 m estilos	1º lugar
	100 m bruços	1º lugar
Juvenil Feminino	100 m livres	1º lugar
	100 m estilos	2º lugar
	50 m livres	1º lugar
	50m mariposa	2º lugar
	Estafeta 4x25m estilos	1º lugar
	Estafeta 4x50m livres	1º lugar
Juvenil Feminino	100m bruços	2º lugar
	50m bruços	1º lugar
	Estafeta 4x25m estilos	1º lugar
	Estafeta 4x50m livres	1º lugar
Juvenil Feminino	50m costas	3º lugar
	Estafeta 4x25m estilos	1º lugar
	Estafeta 4x50m livres	1º lugar
Juvenil Masculino	100 m estilos	3º lugar
	100 m costas	3º lugar

4.3.2.3. Atividades organizadas pela EBAM

O departamento de Educação Física tem por tradição organizar no final do ano letivo uma atividade, Encontro Final do Desporto Escolar, que promove o convívio entre todos os envolvidos no Desporto Escolar, alunos de todos os grupos equipa e respetivos professores.

Este ano letivo a atividade planeada foi a canoagem, a descida do rio Tejo, de Constância a Vila Nova da Barquinha.

4.3.3. Classificações finais do Quadro Competitivo de Sintra

Tabela 6 - Classificações Finais do Quadro Competitivo de Sintra.

Escalão / Género	Prova	Classificações na CLDE Sintra
Infantis B Masculinos	25m livres	5º lugar
	50m livres	7º lugar
	50m bruços	1º lugar
	50m mariposa	1º lugar
Iniciados Femininos	50m livres	1º lugar / 6º lugar
	50 m costas	2º lugar / 4º lugar
	100 m livres	1º lugar
	100 m estilos	1º lugar
	100 m bruços	2º lugar
	4x25 m estilos	1º lugar
	4x 50 m livres	1º lugar
	100 m livres	1º lugar / 2º lugar
Iniciados Masculinos	100 m estilos	1º lugar / 3º lugar
	100 m bruços	1º lugar
	50 m livres	2º lugar / 3º lugar
	50 m costas	1º lugar
	4x25 m estilos	3º lugar
	4x 50 m livres	3º lugar
	100 m livres	1º lugar
Juvenis Femininos	100 m estilos	2º lugar
	100m bruços	2º lugar
	50m livres	1º lugar / 3º lugar / 5º lugar
	50m costas	3º lugar
	50m mariposa	2º lugar
	100 m livres	5º lugar / 6º lugar
Juvenis Masculinos	100 m estilos	3º lugar
	100 m costas	3º lugar
	50m livres	1º lugar

4.3.4. Quadro de Mérito Desportivo

Este ano letivo, dez alunos, do grupo equipa de Natação reuniram os critérios para serem propostos para o Quadro de Mérito Desportivo do Agrupamento. São candidatos ao Quadro de Mérito Desportivo os alunos que, pela continuidade ou repetição de ações ou fatos relevantes no domínio desportivo, prestigiem o desporto e o bom nome da escola, nomeadamente através de uma prestação excecional na disciplina de Educação Física e/ou em provas desportivas escolares.

4.4. Direção

No desempenho das funções de adjunta da direção foram-me atribuídas diversas tarefas das quais se destacam as seguintes:

- a) Área pedagógica de Alunos;
- b) Coordenadora de Projetos - o Plano Anual de Atividades;
- c) Elemento do grupo de Autoavaliação do Agrupamento;
- d) Apoio na elaboração de documentos e apresentações para reuniões de professores e receção de alunos.

4.4.1. Área pedagógica de Alunos

Esta função abrange a maioria dos assuntos relacionados com os alunos, desde as matrículas, formação de turmas, disciplina, tutorias, apoios pedagógicos, secretariado de provas de aferição e exames, contactos com entidades como a CPCJ, Saúde Escolar e a Escola Segura, colaboração com os Serviços de Psicologia e Orientação, Educação Especial e outras.

4.4.2. Coordenação do Plano Anual de Atividades

Como coordenadora do PAA, cabe-me a elaboração do documento e a respetiva divulgação, assim como a sua supervisão, elaboração dos relatórios trimestrais e balanço final para apresentação ao conselho pedagógico e conselho geral. Inerente ao PAA está a candidatura ao Programa de Apoio à Qualidade nas Escolas (PAQUE) da Câmara Municipal de Sintra, coordenação do processo e elaboração do relatório final.

4.4.3. Autoavaliação do Agrupamento

Desde 2008 que o agrupamento tem vindo a desenvolver diferentes processos avaliativos com vista à melhoria da qualidade no ensino e desde essa data que pertenço ao grupo responsável pela autoavaliação. A partir destas avaliações e com o conhecimento produzido, tem sido possível identificar, pontos fortes e pontos fracos que permitiram, por sua vez a implementação de planos de melhoria, e a atualização dos documentos orientadores, nomeadamente o projeto educativo.

Após a apresentação do relatório de autoavaliação à comunidade e depois de identificadas as ações de melhoria, o passo seguinte foi a elaboração do Projeto de Ações de Melhoria.

Este ano letivo foi também elaborado o novo Projeto Educativo 2017-2021, como tal coordenei e participei na equipa responsável por esta tarefa, convocando as reuniões de trabalho, distribuição de tarefas e apresentação do documento final para aprovação no conselho pedagógico.

4.4.4. Participação na elaboração de documentos

Demonstrei sempre toda a disponibilidade para qualquer tarefa solicitada pela equipa da Direção nomeadamente na elaboração de documentos e das apresentações em PowerPoint. Colaborei na organização de momentos como: Receção dos Alunos (5^{os} e 7^{os} Anos); Receção do pessoal docente e não docente; Cerimónia de Entrega dos diplomas do Quadro de Excelência; Convívio de Natal; Jantar de Finalistas e elaboração do Livro Final de Curso.

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Neste capítulo são referidas as ações de formação nas quais participei no período definido pela minha inscrição no Mestrado de Educação Física (setembro 2016) e pela data correspondente ao final do último ano letivo (julho 2018). Dado que nos últimos dez anos faço parte da direção do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos, tem sido pertinente frequentar seminários no âmbito da Gestão Escolar, da Liderança, Supervisão Pedagógica e outros que não fizeram parte da minha formação inicial.

A partir da listagem de ações frequentadas faço uma breve abordagem à temática tratada em cada uma delas justificando também as razões da minha participação.

5.1. Ações de Formação

A Tabela 7 apresenta todas as ações que foram frequentadas e está organizado pela seguinte lógica: âmbito temático, cronologia e entidade organizadora.

Tabela 7 - Ações frequentadas no âmbito da Educação Física e da Gestão Escolar.

AÇÃO	DATA / DURAÇÃO	ORGANIZAÇÃO
No âmbito da disciplina de Educação Física		
Aprender no Século XXI - “(mais)Exercício, (maior)Sucesso, (melhor)Futuro	21-10-2016 / 4 horas	Direção Geral da Educação
Fórum Educação & Desporto – Rumo a Lisboa XX XXI	12-5-2018 / 6 horas	Junta de Freguesia de Alcântara
Por uma Escola Diferente	17-5-2017 / 4horas	Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de EAM
No âmbito da Gestão Escolar		
Jornadas de Reflexão – Compromisso para a Construção de um Território Educador	15-12-2016 / 4 horas	NOVAFOCO – Centro de Formação da Associação de Escolas da Área Pedagógica de Cacém/Queluz
II Jornadas de Reflexão – Compromisso para a Construção de um Território Educador	21-6-2017 / 4 horas	
A Autoavaliação nas organizações escolares: como atuar?	21- 4-2016 a 26-6-2017 / 15 horas	Centro de Formação da Associação de Escolas de Sintra
Autonomia e Flexibilidade Curricular – Liderança Escolar e Desenvolvimento Curricular	2/3/16/17-3-2018 / 12 horas	Porto Editora
Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar	5-7-2018 / 5 horas	Câmara Municipal de Sintra
Articulação e Supervisão Pedagógica	11-5-2018 a 22-6-2018 / 25h presenciais e 25h autónomas.	Centro de Formação da Associação de Escolas de Sintra

5.2. Resumo das Temáticas Abordadas

5.2.1. Aprender no Século XXI - “+ (Mais) Exercício, > (Maior) Sucesso, M³ (Melhor) Futuro”, Simpósio com a duração de 4horas, promovido pela equipa da Direção Geral da Educação com o apoio científico da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa.

Este evento de âmbito internacional teve como objetivo demonstrar como o exercício físico pode melhorar as funções cognitivas que estão na base do sucesso escolar dos alunos.

O enquadramento desta iniciativa foi realizado pelo Diretor Geral de Educação e pelo Presidente da Faculdade de Motricidade Humana.

Nas várias apresentações e comunicações apresentadas por especialistas das Ciências da Educação, nacionais e estrangeiros estiveram: Luís Bettencourt Sardinha – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Charles Hillman – Neurocognitive Kinesiology Laboratory, University of Illinois, Darla Castelli – Kinesiology and Health Education, University of Texas at Austin, Rodrigo Cunha – Centro de Neurociências e Biologia Celular, Universidade de Coimbra.

O maior interesse residiu no termo comparativo que foi possível fazer após as apresentações da avaliação da importância da Educação Física em diferentes países. As intervenções foram no sentido de fundamentar o atual valor que a Atividade Física, a Educação Física e o Desporto têm no desenvolvimento integral das crianças e jovens.

A apresentação de Anna Bugge – University of Southern Denmark, sobre Boas Práticas foi o mote para o debate que se seguiu no âmbito das Estratégias Escolares. Ficou demonstrado que existem boas práticas, quer ao nível do projeto internacional que decorreu na Dinamarca, quer ao nível nacional, nas intervenções dos diretores de duas escolas portuguesas, Paulo Mota da Escola Secundária Almeida Garrett em Vila Nova de Gaia e Rui Duarte do Agrupamento de Escolas de Afonso de Paiva em Castelo Branco com a apresentação dos projetos que decorrem nas suas escolas.

Estes diretores demonstraram como é possível criar projetos plurianuais de escola que sejam sustentáveis e que consigam integrar e levar a uma participação da comunidade educativa e onde a Educação Física e o Desporto Escolar são vistos como essenciais tendo um grande impacto na dinamização das escolas.

O debate contou ainda com a participação de Avelino Azevedo, Presidente do CNAPEF, Nuno Ferro, Presidente da SPEF e José Eduardo Lemos, Presidente do Conselho de Escolas, e Carlos Neto, Professor da Faculdade de Motricidade Humana como moderador.

Em Portugal, o facto de a disciplina de Educação Física ser curricular e estar incluída no período de escolaridade obrigatória, tem permitido proporcionar a todas as crianças jovens portuguesas a prática regular de exercício físico e de aprendizagens significativas que ajudam a promover um desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Relativamente ao programa FITescola, desenvolvido a partir de uma plataforma informática que tem como finalidade diagnosticar a aptidão física de cada aluno e incentivar a prática de atividade física dos jovens com vista ao desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, foi feita a apresentação da mesma e das novas funcionalidades desta ferramenta. Este programa vem substituir o antigo Fitnessgram que foi implementado na grande maioria das escolas portuguesas.

Como conclusão ficou a ideia geral de que a escola é o meio privilegiado para a promoção de comportamentos saudáveis, contrariando o sedentarismo para o qual os jovens são facilmente aliciados, considerando para o efeito que a disciplina de Educação Física é uma mais-valia para a educação, o desporto e a saúde em Portugal.

5.2.2. Fórum Educação & Desporto – Rumo a Lisboa XX XXI

No âmbito da celebração do Dia Olímpico, a Junta de Freguesia de Alcântara em parceria com o Ministério da Educação – Desporto Escolar, o Comité Olímpico de Portugal e o Centro de Formação

Desportiva, do Agrupamento de Escolas Francisco Arruda, organizou no dia 12 de maio, o Fórum Educação & Desporto que se realizou no auditório da Escola Básica 2,3 Francisco Arruda.

Este evento teve a certificação pelo IPDJ com a atribuição de créditos para o Título Profissional de Treinador de Desporto. Contou com a presença de diversas entidades do panorama desportivo nacional bem como de um conjunto de preletores com um percurso distinto ao nível escolar e desportivo.

O programa foi composto por quatro momentos com os seguintes temas: “Educação e Desporto”, “Desporto Escolar – Que estratégias para o Desenvolvimento Desportivo Nacional?”, “Atletas Olímpicos – Da Escola para o Alto-Rendimento” e “Formação de Jovens Atletas”.

Em cada mesa redonda os participantes tiveram a oportunidade de apreciar as intervenções de vários especialistas nas diferentes áreas.

As primeiras apresentações deram-nos a conhecer os projetos em desenvolvimento quer ao nível da autarquia quer ao nível dos clubes.

A Junta de Freguesia de Alcântara implementou o projeto “ESCOLA MAIS” no âmbito do 1º ciclo que proporciona aos alunos o acesso a melhores refeições escolares, alimentação mais saudável e reforço de horas de atividade física. Entendendo que a atividade física é fundamental para a criança do 1º ciclo, foi desenvolvido este programa em articulação com os professores permitindo o reforço de duas horas semanais de atividade física, onde as crianças podem aprender a nadar, andar de bicicleta, correr e jogar.

Ao nível das associações desportivas e dos clubes ouvimos as intervenções dos responsáveis pelo CCRCCR, Cristina Coelho, Atlético CP, Ricardo Delgado e Boa-Hora FC, José Ramos que apresentaram as boas práticas que têm sido dinamizadas ao longo dos anos. De realçar a celebração este ano (2018) do centenário do “Boa-Hora Futebol Clube”, clube que ao longo dos anos se integrou na sociedade e na vida dos que o rodeiam de modo a potenciar a vida desportiva, cultural, associativa e social da zona.

Representando o GCDE, Pedro Kay, a SPEF, Nuno Ferro, a CNAPEF, Nuno Fialho e o COP, Rafael Salgueiro, estiveram juntos na mesa redonda dirigida ao Desporto Escolar. O debate criado à volta do tema enriqueceu com a intervenção dos participantes, uma plateia bem informada do processo educativo (professores de escolas públicas e privadas e, treinadores das mais diversas modalidades). Foi possível questionarmos diretamente os responsáveis pelo Desporto Escolar acerca do caminho traçado para o futuro e o ponto de vista do Comité Olímpico.

Na intervenção relativa aos atletas Olímpicos os destaques foram para as experiências de Luís Deus, responsável das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, Pedro Roque do Comité Olímpico Português e Filipe Coelho, treinador de natação. Falaram das suas experiências enquanto participantes e responsáveis por atletas que atingiram o mais alto nível desportivo. A visão destes especialistas foi apresentada com a contrapartida de dois deles serem simultaneamente professores de educação física em escolas do ensino público e, por isso, saberem das reais dificuldades que os alunos/atletas têm perante as exigências do percurso de formação e especialização no desporto com vista ao alto rendimento.

Por fim, tivemos o ponto de vista dos treinadores de jovens atletas e as dificuldades que estes vivenciam na conciliação dos treinos e dos estudos e da falta de condições para conciliar a vida académica e

desportiva. O professor Paulo Barrigana, responsável pela escola de atletismo do CFDE Sintra, ilustrou a realidade dos alunos que frequentam este centro de formação do desporto escolar e explicou como é possível na sua realidade fazer a ligação entre o desporto escolar e o desporto federado sem comprometer os resultados escolares, acrescentado valor ao debate.

5.2.3. Por uma Escola Diferente

Esta ação de formação vem no seguimento da candidatura do Agrupamento ao Selo de Escola Saudavelmente da Ordem dos Psicólogos Portugueses. A atribuição deste selo tem como objetivos distinguir as escolas que privilegiem no seu quotidiano a promoção da saúde e o bem-estar da comunidade educativa. Pretende-se reconhecer o mérito dos agrupamentos e de escolas que através das suas práticas, têm vindo a contribuir para a promoção de relações interpessoais saudáveis, envolvendo toda a comunidade educativa e criando uma imagem positiva da escola. Este Selo referenciará as escolas potenciadoras do crescimento e desenvolvimento de crianças, de jovens e de adultos saudáveis.

Neste âmbito o Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos promoveu uma ação de formação com a duração de 4 horas que foi dinamizada pela Dra. Madalena Alves, elemento do movimento cívico “Por uma Escola Diferente”.

Na introdução teórica para enquadramento da ação, foi-nos transmitido que a promoção da Saúde Psicológica e do Sucesso Educativo é crucial para o desenvolvimento das crianças e jovens. Há uma urgência em chegar ao maior número de estabelecimentos de ensino no sentido de se criarem políticas e práticas de intervenção nestas áreas. Segundo a formadora, a **Escola Saudavelmente** não tem apenas um papel promotor do desenvolvimento académico, nem se restringe a ser um espaço de aprendizagem de conteúdos curriculares. Preocupa-se em ultrapassar os novos desafios com que a Escola é confrontada diariamente propondo que sejam resolvidos através de uma abordagem holística, espelhada nas estruturas e práticas da escola e que implique o envolvimento de toda a comunidade escolar. Segundo o movimento “Por Uma Escola Diferente” as evidências científicas demonstram que as escolas mais saudáveis e eficazes na promoção do sucesso educativo possuem níveis elevados de envolvimento dos seus alunos e professores, dos não-docentes, dos técnicos especializados e dos serviços, da família e da comunidade. Este envolvimento está fortemente relacionado com a melhoria da aprendizagem dos alunos, o comportamento e disciplina escolar, assim como com a diminuição do absentismo.

Foram apresentadas algumas experiências realizadas em algumas escolas e concluíram-se os trabalhos com a apresentação de sugestões da parte dos docentes presentes para temas e ideias para abordar em articulação com várias disciplinas.

5.2.4. Jornadas de Reflexão – Compromisso para a Construção de um Território Educador

O projeto “Sintra, Compromisso para a Construção de um Território Educador” liderado pelo docente António Rochette da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, com a parceria de Joaquim Medeiros Alcoforado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra tem o objetivo de construir um plano estratégico para a educação do município, com vista à elaboração do projeto educativo local.

Neste âmbito o município considera que o sucesso educativo constitui um eixo estratégico determinante, implicando uma visão holística que não se deve limitar à sala de aula e aos resultados escolares.

Atendendo à importância da participação de todos os envolvidos neste processo as Jornadas de Reflexão (I e II) tratou-se de dois momentos de exercício reflexivo proposto aos elementos das equipas de avaliação interna dos Agrupamentos de Escolas, com a duração de 4 horas cada e promovidos pela NOVAFOCO – Centro de Formação da Associação de Escolas da Área Pedagógica de Cacém/Queluz, dinamizadas por António Rochette e Joaquim Alcoforado.

No primeiro momento, realizado em dezembro de 2016, foi feita a apresentação do Projeto Educativo Local de Sintra e o ponto de situação relativamente à sua elaboração. Posteriormente foram constituídos grupos de trabalho com vista à reflexão sobre as seguintes questões: Principais debilidades e pontos fortes; Visão para a escola do futuro; Perfil do aluno de Sintra; Divisa para a educação do Município de Sintra.

No segundo momento, que se realizou em junho de 2017, os conteúdos programáticos foram os seguintes:

- Apresentação e discussão sobre o documento elaborado pelo grupo de trabalho criado nos termos do Despacho nº9311/2016, de 21 de julho, referente ao Perfil do Aluno do século XXI; Reflexão sobre o Perfil do Aluno – Articulação entre a perspetiva dos agentes locais envolvidos e o documento do Ministério de Educação; Debate sobre as melhores soluções educativas e de mobilização de recursos com vista ao incremento de uma política integrada e global, promotora do sucesso dos alunos.

5.2.5. A Autoavaliação nas organizações escolares: como atuar?

A melhoria da qualidade no ensino tem sido uma das preocupações dos docentes do nosso Agrupamento, que nos últimos anos têm desenvolvido uma cultura de reflexão e uma procura de práticas que levam ao sucesso educativo dos alunos. Neste âmbito, o processo de autoavaliação assume-se como uma metodologia de grande importância, uma vez que permite identificar, analisar e avaliar as práticas de funcionamento e de desempenho das nossas escolas do agrupamento orientando a sua ação para o sucesso educativo.

A ação “A Autoavaliação nas organizações escolares: como atuar?” foi promovida pelo Centro de Formação da Associação de Escolas de Sintra e vem na continuidade do trabalho desenvolvido anteriormente pela equipa de Autoavaliação do Agrupamento e a empresa Melissa Marmelo e Associados, para a elaboração do Relatório de Autoavaliação do Agrupamento.

Depois de apresentado o resultado do relatório à comunidade educativa e depois de identificadas as ações de melhoria, o passo seguinte foi a formação de uma equipa de trabalho mais alargada que se subdividiu em três equipas operacionais, de acordo com as ações de melhoria nas seguintes áreas: Sucesso Escolar; Comunicação; Envolvimento do Pessoal não docente.

A constituição destas equipas composta por elementos representativos de todos os ciclos de escolaridade teve, em cada uma delas, um coordenador que supervisionou o planeamento, a implementação e a monitorização das atividades, tendo por isso participado na ação de formação.

Em todas as sessões após uma abordagem teórica seguiu-se a aplicação desses mesmos conteúdos em exercícios práticos. Cada tema foi analisado através de exemplos e problemas com resolução prática que cativou o interesse por parte dos formandos.

No final da ação, os documentos que foram sendo elaborados acabaram por resultar no próprio Planeamento Estratégico da AutoAvaliação e no Projeto de Ações de Melhoria (PAM).

A formação foi realizada entre 21 de abril de 2016 e 26 de junho de 2017 de modo a acompanhar o período de tempo necessário ao desenvolvimento do PAM.

5.2.6. Autonomia e Flexibilidade. Curricular – Liderança Escolar e Desenvolvimento Curricular

A Porto Editora foi responsável pela organização desta ação que se prolongou por quatro dias de formação. O seminário Autonomia e Flexibilidade. Curricular – Liderança Escolar e Desenvolvimento Curricular, pretendeu dotar os participantes com as competências para a tomada de decisão mais consciente e fundamentada relativamente às alterações da política educativa, atualmente em fase de experiência pedagógica relativamente à Autonomia e a Flexibilização do Currículo.

A equipa de formadores foi constituída por Joana Costa, Mariana Barros e Isidro Beleza e liderada pela Coordenadora Pedagógica, professora doutora Maria Isabel Tavares Candeias.

Os temas abordados durante os quatro dias foram distribuídos pelas seguintes temáticas:

- Projetos de Ensino e Projeto de Aprendizagem: Uma Convivência Pacífica? Projetos Curriculares: A Essência;
- Projetos de Ensino e Projeto de Aprendizagem: Uma Convivência Pacífica? Ensino e Aprendizagem: A Harmonia;
- Projetos de Ensino e Projeto de Aprendizagem: Avaliar para aprender, aprender para avaliar;
- Projetos de Ensino e Projeto de Aprendizagem: Um olhar sobre si, com os outros. A identidade profissional.

Os conteúdos teóricos apresentados foram: Desafios para a Escola; Competências para o século XXI; Perfil do aluno no fim da escolaridade obrigatória; Atualidade, futuro e desenvolvimento profissional; Competências do professor do século XXI; Projetos de ensinar e Projetos de aprender; O ciclo avaliativo; As gerações de ensinar, aprender e avaliar; Obstáculos à avaliação; Construção do projeto curricular; Multidisciplinaridade e Interdisciplinaridade; Aceitar desafios: as questões essenciais. Para além destes conteúdos programáticos, os formadores promoveram exercícios práticos de grupo, recorrendo a estratégias de *gamificação*.

O grupo de trabalho, constituído por 7 professores do meu Agrupamento construiu uma proposta de projeto curricular com base no tema – Moinhos aplicando os conceitos e práticas da multidisciplinaridade e interdisciplinaridade.

5.2.7. Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar

A Câmara Municipal de Sintra promoveu o Seminário Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar aberto à comunidade, com a participação de todos os Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas do concelho.

Os preletores convidados foram: Susana Cruz Martins, ISCTE, que apresentou um estudo sobre o Sucesso e Insucesso Escolar e José Verdasca, Coordenador do Plano Nacional de Promoção do Sucesso Escolar, que apresentou a Educação: Território de Convergências.

Foram também apresentados os Projetos Locais para a Promoção do Sucesso Escolar no Concelho de Sintra por elementos representantes de cada núcleo territorial. Estes projetos vêm na sequência das várias sessões de trabalho realizadas anteriormente com a orientação dos professores Luís Capucha e Nuno Nunes do ISCTE.

No final, João Sebastião, ISCTE, conclui o seminário com a apresentação do tema Municípios e a Promoção do Sucesso Escolar.

5.2.8. Articulação e Supervisão Pedagógica

A ação de formação, Articulação e Supervisão Pedagógica, no âmbito do Programa Nacional de Sucesso Escolar foi organizada na sequência das necessidades de formação apresentadas pelo meu Agrupamento ao CFAES.

A ação decorreu entre os dias 11 de maio e 22 de junho, em Sintra, com o formato de oficina de formação, com a duração de 50 horas, 25h presenciais e 25h autónomas.

A professora doutora Maria Rosa dos Santos, da Direção Geral de Administração Escolar foi a principal dinamizadora, apresentando as mais recentes investigações nesta área procurando responder às necessidades dos docentes.

Com esta formação pretendeu-se que os docentes ficassem dotados de competências no âmbito da conceção e implementação da supervisão pedagógica e, do trabalho colaborativo e em rede, para melhorar o desempenho profissional.

Produzir técnicas para aplicar e instrumentos adequados ao desenvolvimento de competências de comunicação, bem como, desenvolver a predisposição para a partilha de práticas e a reflexão conjunta, foram as temáticas abordadas.

A organização e desenvolvimento da ação na modalidade de oficina de formação, permitiu o trabalho autónomo com base na observação de aulas, a monitorização dos processos, a análise e a reflexão sobre a prática e a sua reorientação, com vista à melhoria, sistematização e divulgação de boas práticas.

5.3. Resumo da Participação em Ações de Formação como Oradora.

No Tabela 8 estão mencionadas as minhas participações como oradora convidada.

Tabela 8 - Participação como oradora convidada.

AÇÃO / TEMA APRESENTADO	DATA	ORGANIZAÇÃO
Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar Planos Inovadores no Combate ao Insucesso Escolar	12-6-2018	Câmara Municipal de Sintra
III Encontro Nacional CAF – “A CAF na resposta aos desafios das organizações públicas” A CAF Educação e a melhoria do sucesso escolar	24-5-2018	Direção-geral da Administração e do Emprego Público (dgaep)

5.3.1. Planos Inovadores de combate ao Insucesso Escolar

Nas sessões de trabalho que antecederam o Seminário – Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar, cada agrupamento representado pela equipa de Autoavaliação, fez uma apresentação focando os problemas existentes e as respetivas áreas de intervenção.

Sob a orientação dos professores Luís Capucha e Nuno Nunes do ISCTE, foi possível a recolha de informação e a reflexão conjunta de modo a serem definidos quais os problemas, as medidas e os eixos de intervenção para cada um dos cinco núcleos territoriais.

5.3.2. III Encontro Nacional CAF – “A CAF na resposta aos desafios das organizações públicas”

A convite da Direção-geral da Administração e do Emprego Público (DGAEP) participei em conjunto com diretora do meu Agrupamento no III Encontro Nacional CAF (Common Assessment Framework). A CAF é um modelo de autoavaliação para a Qualidade através do qual uma organização procede ao diagnóstico do seu desempenho numa perspetiva de melhoria contínua, através da identificação de pontos fortes e áreas de melhoria.

Considerando que o programa contemplou uma sessão sobre a “A CAF Educação e a melhoria do sucesso escolar”, e que o Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos é um dos utilizadores da CAF com resultados relevantes ao nível do sucesso escolar, justificou-se inteiramente a nossa presença. Assim, foi possível partilhar com os restantes participantes a vivência da nossa experiência, o enquadramento do projeto, as ações implementadas para promoção do sucesso escolar, os progressos obtidos através de evidências e resultados observados e a previsão para o futuro.

A sessão em que participámos, realizou-se no salão nobre do Ministério da Finanças, e constituíram o painel de oradores os seguintes docentes: M^a José Chagas e Ana Florbela Mamede do Agrupamento de Escolas nº2 de Beja, Eurico Valente do Agrupamento Professor Reynaldo dos Santos, Ana Paula Pio e Paula Pessoa do Agrupamento de Escolas do Gavião e Luísa Oliveira e Isabel Ribeiro do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos. O debate foi moderado pelo professor doutor José Verdasca, Coordenador do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar.

5.4. Contributo das ações para o desenvolvimento pessoal e profissional

Considerar a formação como um processo, significa aceitar que não existe separação entre formação pessoal e profissional.

A compreensão e o estudo das metodologias de ensino ligadas à disciplina de educação física são fundamentais para o meu desempenho enquanto professora desta disciplina, considero por isso que é fundamental acompanhar a evolução permanente dos aspetos técnicos das diferentes modalidades e respetivos regulamentos.

Pelo facto de nos últimos anos letivos ter estado mais ligada à administração escolar e, também, pelo facto de a escola estar em constante mudança, a minha preocupação tem sido colmatar o défice de conhecimentos nas áreas para as quais sinto mais dificuldades e no âmbito das matérias que não fizeram parte da minha formação inicial. Assim, as ações de formação vocacionadas para a gestão escolar, acabaram por ser uma maioria dos seminários que frequentei, pela razão de que abordaram temas que virei a desenvolver no meu trabalho futuro e, alguns que vieram responder a necessidades

dos atuais cargos desempenhados. No entanto tenho procurado, em simultâneo, fazer uma constante atualização de conhecimentos na minha área científica.

6. ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos

RESUMO

Na Escola Básica do Alto dos Moinhos, no concelho de Sintra, a prática desportiva vai muito para além das aulas de Educação Física. Diversas atividades são desenvolvidas e integradas em projetos que valorizam as dimensões sociais, ecológica e artística da prática educativa. Com o intuito de perceber se existe uma relação entre a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares e os Resultados Escolares realizou-se um estudo com os alunos desta escola que frequentaram o ensino básico no ano letivo de 2017/18. A amostra foi constituída por 758 alunos dos géneros masculino e feminino, com uma média de idades de $12,8 \pm 4$ anos. A recolha de dados foi baseada na Plataforma GIAE, na Plataforma de Gestão do Desporto Escolar e nos dados do Departamento de Educação Física. As avaliações dos alunos foram obtidas a partir da análise das pautas do 3º período e foram consideradas as avaliações de Português, Matemática e Educação Física como referência. Os dados recolhidos foram analisados com recurso à análise estatística descritiva com utilização de percentagem (%), média e desvio padrão ($X \pm DP$). Para o tratamento estatístico, foi utilizado o *Software IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows, Versão 20*. Os dados revelaram que 67,2% dos alunos da escola são praticantes de Atividades Desportivas Extracurriculares e, comparativamente com os alunos não praticantes, a média obtida por esses alunos é superior nas avaliações das três disciplinas. Foram encontrados resultados significativos entre os alunos que praticam Atividade Desportiva Extracurricular e os seus Resultados Escolares nas disciplinas de Português ($p=0.001$), Matemática ($p=0.000$) e Educação Física ($p=0.000$). A relação mais forte desta associação verificou-se na disciplina de Educação Física ($p= 0,000$ e V Cramer = 0,314). Face aos resultados apresentados, concluiu-se que há uma associação entre a prática de Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos.

Palavras Chave: Atividades Desportivas Extracurriculares, Resultados Escolares, Desporto Escolar, Atividade Interna, Educação Física.

ABSTRACT

At Alto dos Moinhos Elementary School, in Sintra County, sports practice goes beyond physical education. Several activities are incorporated in projects that focus on the social, ecological and artistic dimensions of sports.

It was carried out a study with students of basic education during 2017/18 school year, trying to pinpoint direct correlations between extracurricular sport activities and educational outcomes.

The established cross-section had 758 students from both genders, with the average age of $12,8 \pm 4$ years old. The data gathering was based on the student program called GIAE, from School Sport management platform and the Physical Education Department database. School registers from the 3rd term, concerning the subjects of Portuguese, Maths and Physical Education, were considered for the student's assessments analysis.

A descriptive statistical analysis was used on the collected data, together with the use of an average percentage (%) and standard deviation ($X \pm DP$). The chosen software for processing the statistics was IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows, Version 20.

Data revealed that 67,2% of school students practice extracurricular sport activities and, comparing with the non-participants, their average is superior on the three disciplines results.

Significant outcomes were found among students who practice extracurricular sport activities and their school performance in the subjects of Portuguese ($p=0.001$), Maths ($p=0.000$) and Physical Education ($p=0.000$).

The strongest correlation happened with Physical Education subject ($p= 0,000$ e V Cramer = 0,314).

In the light of the results, it was concluded that there is indeed a direct association between physical activity and student's educational outcomes.

Keywords: Extracurricular sport activities, School results, Student's assessments, School sports, Internal activity, Physical Education

6.1. Introdução

As sociedades dos dias de hoje, não podem ignorar que as atividades desportivas são, cada vez mais, um fator cultural indispensável para a formação integral da pessoa humana (Zenha, Gomes & Resende, 2009).

Compreender a forma como a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares influencia o rendimento escolar dos alunos é fundamental para conseguir implementar melhorias nos resultados escolares e no sucesso académico dos alunos.

A escola pode desempenhar um papel relevante na consciencialização dos seus alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse pelo desporto e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade. Por sua vez, a prática de exercício físico na escola, nomeadamente no que diz respeito a atividades extracurriculares, como é o caso do desporto escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a identificarem-se mais com a comunidade educativa e, deste modo, levá-los também a obterem resultados académicos mais elevados (Sobral, 1996).

No caso da Escola Básica do Alto dos Moinhos, a prática desportiva vai muito para além das aulas de Educação Física. Diversas atividades são desenvolvidas e integradas em projetos que valorizam as dimensões sociais, ecológicas e artísticas da prática educativa. Consideramos como Atividades Desportivas Extracurriculares, todas as atividades promovidas na escola fora do horário letivo do aluno e onde se incluem: treinos dos grupos-equipa de Desporto Escolar, Atividade Interna (corta mato e os torneios interturmas) e, ainda, o clube de exercício. O presente estudo tem em vista relacionar o sucesso escolar (resultados escolares), a atividade física e as atividades extracurriculares, considerando que estas atividades como oferta de escola podem ser consideradas como uma estratégia para os alunos obterem bons resultados escolares.

6.2. Revisão de Literatura

6.2.1. Os Resultados Escolares e o Sucesso escolar

O fenómeno do sucesso escolar dos alunos tem vindo a ser debatido ao longo dos anos, existindo um interesse e investimento por parte dos investigadores, sociólogos e pedagogos no sentido de contribuir para a sua melhor explicação e compreensão (Lemos, Almeida, Guisande & Primi, 2008; Mills, Pajares & Heron, 2007; Pina Neves & Faria, 2008; Tavares et al., 2006) cit. Torres (2010).

O sucesso escolar está associado a uma multiplicidade de fatores, sendo difícil encontrar uma definição clara e consensual tornando-se necessário clarificar este conceito e perceber o sistema educativo na íntegra, nomeadamente todos os intervenientes. (Sil, 2004; Mendonça, 2009). Para Formosinho, (1987), o sucesso escolar é entendido como o sucesso do aluno certificado pela escola, proposição que sugere que o insucesso é veiculado pela não certificação escolar num determinado nível.

Para Saavedra, (2001), as classificações têm uma influência determinante no futuro escolar dos alunos, e é com base nas notas que uns continuam no sistema de ensino e outros são excluídos. Nesta linha de pensamento, Perrenoud (2003), afirma que a ideia de sucesso escolar poderá estar associada ao desempenho dos alunos, obtendo êxito os que satisfazem as normas de excelência escolar e progridem os estudos, ou noutro sentido, poderá estar associado ao êxito das escolas, e a publicação dos rankings, listas de classificação ordenadas de acordo com os estabelecimentos com maior sucesso escolar, que acaba por designar o sucesso de um estabelecimento ou de um sistema escolar no seu conjunto.

Existe insucesso escolar sempre que um aluno tem resultados escolares inferiores aos desejados ou esperados, não existindo apenas quando o aluno não transita de ano, mas também quando os resultados atingidos não correspondem às expectativas esperadas pelos professores e pelo próprio aluno.

Segundo Cerqueira (2005), existem inúmeras visões sobre o sucesso escolar, sendo que uma possível visão poderá ser a relação deste com o conceito de qualidade; para além desta relação pode-se ter sucesso como aprovação escolar, sucesso como sinónimo de aprendizagem, sucesso como mudança de comportamento individual e social e sucesso como estimulador de premiações para a escola ou instituição. Desde 1990 que a tutela instituiu os *quadros de valor e de excelência* que se destinam a tornar patente o reconhecimento de aptidões e atitudes dos alunos ou grupos de alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico que tenham evidenciado valor e excelência nos domínios cognitivo, cultural, pessoal ou social. (Despacho Normativo n.º 102/90, Diário da República n.º 211/1990, Série I de 1990-09-12).

Em resumo, o sucesso e o insucesso escolar poderão não ter uma relação direta com as classificações, mas continua a ser através delas que a análise do sucesso e do insucesso escolar é feita na maioria dos países europeus. No estudo da rede Eurydice de 1995, o (in)sucesso escolar está definido como a capacidade que o aluno revela de atingir os objetivos globais definidos para cada ciclo de estudos. Para tal deve-se considerar que são as classificações que têm uma influência determinante no futuro escolar dos alunos e que é com base nos resultados que uns continuam no sistema de ensino e outros são excluídos. Os resultados da rede Eurydice correspondente ao ano de 2000, revelam que para a obtenção dos dados sobre o insucesso escolar não foi apenas utilizado um indicador para este

fenómeno, mas sim, vários indicadores, tais como: os exames, as reprovações, os abandonos da escolaridade e os atrasos.

No âmbito da avaliação do desempenho escolar, os indicadores utilizados são o sucesso escolar efetivo, medido através das taxas de aprovação/retenção e da qualidade do sucesso, indicadores de desempenho escolar, nomeadamente as taxas de sucesso escolar, a qualidade do sucesso escolar, as avaliações externas (exames e aferições), as taxas de conclusão de ciclo. É de salientar que os resultados escolares são uma das fontes mais seguras, para se compreender se o aluno consegue ou não alcançar o sucesso. (Inspeção Geral da Educação, 2016/2017).

Podemos então afirmar que os resultados escolares, enquanto indicadores do desempenho e da competência em termos gerais, parecem constituir uma fonte de informação relevante para compreender se os alunos conseguem ou não obter sucesso académico.

Também para a grande maioria dos alunos, o significado de sucesso escolar, está associado à noção de resultado. Esta realidade, tornou-se a preocupação dos alunos relativamente à escola e aos seus objetivos de estudo.

“A avaliação dos alunos, enquanto parte integrante do processo educativo e da prática pedagógica, constitui-se como um instrumento regulador do ensino e da aprendizagem, orientador do percurso escolar dos alunos e da certificação das diversas aquisições realizadas ao longo do ensino básico”. (Inspeção Geral da Educação, 2007/2008).

No nosso sistema educativo ao nível do ensino básico, a avaliação acontece ao longo dos três períodos compreendendo a frequência nas atividades escolares e o aproveitamento escolar em diferentes momentos. Esta situação permite uma recolha sistemática de informação essencial para tomar as decisões apropriadas, visando a melhoria da qualidade da aprendizagem do aluno. A avaliação tem por objetivo central a melhoria do ensino e da aprendizagem baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica (Art. 23.º, ponto 1 e 2 do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril).

Nos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, a informação resultante da avaliação sumativa expressa -se numa escala de 1 a 5, em todas as disciplinas. (Diário da República, 2.ª série — N.º 66 — 5 de abril de 2016, Artigo 13.º). A avaliação sumativa dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão ou a retenção do aluno, expressa através das menções, respetivamente, Transitou ou Não Transitou, no final de cada ano, e Aprovado ou Não Aprovado, no final de cada ciclo.

6.2.2. A atividade física e as atividades extracurriculares

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resulta alteração do dispêndio energético, incluindo todas as atividades da vida diária, como as que são realizadas no trabalho, desporto, tarefas domésticas ou lazer (Caspersen et al. 1985). Deste modo, não implica apenas a prática desportiva, visto que esta definição pode abranger a atividade física que executamos ao deslocarmo-nos nas tarefas do dia-a-dia, nas atividades praticadas por lazer e no que respeita às crianças e jovens nas atividades desportivas que praticam na escola. O tipo de atividade física refere-se às diferentes atividades específicas nas quais as pessoas estão integradas. A atividade física pode ser vista à luz de diferentes dimensões como a frequência, a intensidade, a duração e ainda o tipo de atividade (Nahas, 1996). Apresenta-se como um fenómeno

complexo em que uma gama diferente de comportamentos pode teoricamente ser classificada (Sallis & Owen, 1999).

Segundo Caspersen et al. (1985) a atividade física pode ser classificada de acordo com a sua intensidade, apresentando-se três categorias: fraca, moderada ou vigorosa. Mas a quantificação da atividade física não está limitada ao conceito de dispêndio energético. O reconhecimento dos padrões de atividade física representa também uma importante forma de a quantificar. Nesta medida, o padrão de atividade física refere-se ao tipo, duração, frequência e intensidade da atividade física durante um período de tempo limitado (Mota & Sallis, 2002). Para essa quantificação pode-se dividir os instrumentos em três tipos principais: os que utilizam informação fornecida pelas pessoas (questionários, entrevistas, diários), os que utilizam indicadores fisiológicos (consumo de oxigénio, frequência cardíaca) e os sensores de movimento, que registam objetivamente certas características das atividades durante um período determinado (Barros & Nahas, 2000).

As atividades extracurriculares consistem num currículo paralelo ao currículo obrigatório, sendo as atividades escolhidas desenvolvidas em simultâneo com o currículo oficial e realizadas de forma voluntária (Peres, Andrade & Garcia, 2007), podendo ser entendidas como atividades de caráter voluntário.

Para Galli (1989), estas atividades constituem um conjunto de experiências e estímulos que os alunos recebem informalmente. Quanto à sua relação com o desempenho académico, esta continua a ser motivo de estudo, sendo que um estudo demonstrou que os participantes da maioria das atividades extracurriculares alcançaram melhores resultados educacionais do que os não participantes (Eccles et al., 2003).

No cumprimento do art.º 48º da Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) as atividades curriculares «devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral e realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres» e que «estas atividades de complemento curricular visam o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos educandos na comunidade». (Lei nº 46/86, de 14 de outubro).

As atividades extracurriculares que têm lugar na escola incluem, na maior parte dos casos, clubes e projetos das áreas artísticas, mas também das áreas académicas ou desportivas, entre outras. Proporcionando aos alunos a oportunidade de vivenciar experiências diferentes das atividades curriculares, num ambiente lúdico e motivante, onde se estabelecem fortes ligações interpessoais que conduzem ao desenvolvimento de competências cujas consequências serão «forçosamente positivas nos planos da identidade e desenvolvimento pessoal, vocacional e social» (Figueiredo & Silva, 1999).

6.2.3. O Desporto Escolar no âmbito das atividades extracurriculares

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devam ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos. De acordo com este normativo “o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser

fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados” (artigo 51.º).

Segundo o Programa do Desporto Escolar 2017-2021 entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei n.º 95/1991).

No despacho n.º 7814/2018 pode-se ler que no âmbito da educação, a dinamização do Desporto Escolar ganha especial relevância, quer como programa que fomenta a introdução à prática desportiva e à competição, quer enquanto estratégia de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis e ainda, como um meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho).

O desporto escolar tem como missão estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. Pretende-se que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas. A atividade desportiva desenvolvida ao nível do desporto escolar põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens.

A prática de exercício físico na escola, nomeadamente no que diz respeito a atividades extracurriculares, como é o caso do desporto escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a identificarem-se mais com a comunidade educativa e, deste modo, levá-los também a obterem resultados académicos mais elevados. (Sobral, 1996).

Em relação à influência do desporto escolar nos resultados escolares, Barros (2014), estudou 1204 alunos do ensino secundário, com idades compreendidas entre 14 e 22 anos de idade e concluiu que existe uma relação significativa entre a prática do desporto escolar e o sucesso escolar, uma vez que se verificou que os alunos que estão inseridos no desporto escolar apresentam um maior rendimento académico que os alunos que não estão.

Bordonhos (2013), constatou no seu estudo com 980 alunos do 3º ciclo e secundário que existe uma relação da prática desportiva dos alunos com o seu rendimento escolar e que os alunos que possuem uma prática desportiva extracurricular não só têm melhores resultados como também tendem a melhorar esses mesmos resultados escolares. Também Silva (2014), fez um estudo sobre a “Influência da Prática de Desporto Escolar no Sucesso Escolar” e concluiu que os alunos envolvidos em atividades desportivas apresentam uma média escolar superior aos alunos que praticam somente as aulas de Educação Física na escola e a prática, tanto de desporto escolar como de desporto federado têm, no geral, um impacto positivo no sucesso escolar dos alunos.

No estudo *Desporto Escolar – Uma possível estratégia no combate ao Insucesso Escolar* realizado por Freire (2010), com alunos entre o 7º e o 11º ano, com idades entre os 12 e 16 anos, as conclusões retiradas indicam que a prática desportiva praticada na escola, através do desporto escolar, tem resultados positivos na inserção dos alunos na escola e nos resultados que estes mesmos alunos obtêm no seu percurso escolar.

6.2.4. A atividade física, atividades extracurriculares e os resultados escolares

Na última década, vários estudos têm demonstrado que a atividade física é uma ferramenta importante para o desenvolvimento psicológico, físico e social do ser humano. Byrd (2007), realizou um estudo em que se apurou que estudantes com um elevado nível de atividade física obtinham melhores resultados escolares em termos gerais do que os alunos com uma baixa prática de atividade física. Barros, (2014) mencionou que Rogers, Meyer e Mortel (1990), chegaram à conclusão que a participação em programas de atividade física, em que neste caso se pode incluir o desporto escolar, provoca efeitos positivos sobre o desenvolvimento da função cognitiva.

Costa (2015) refere na sua revisão de literatura que Beckett (2002), realizou estudos longitudinais, onde mostrou que a participação em atividades extracurriculares de âmbito desportivo, melhorava o desempenho académico, comprovando-o através das classificações dos alunos.

Um estudo conduzido por Eccles et al. (2003), procurou perceber se as atividades físicas contribuíram ou não para o desenvolvimento e o bem-estar das crianças e dos adolescentes e encontraram evidências de que os participantes na maioria das atividades extracurriculares alcançaram melhores resultados educacionais do que os não participantes.

Baptista (2014), nas conclusões da sua tese “A relação entre Sucesso/Rendimento Escolar e a prática de Exercício Físico na Escola, no Desporto Escolar ou no Desporto Federado em alunos do 3º ciclo da escola básica”, refere que os resultados do estudo apontam para a evidência de que a prática de exercício físico, pode associar-se a um melhor aproveitamento escolar. O autor verificou ainda que a média do rendimento escolar (notas) é superior nos alunos que praticavam modalidades individuais relativamente aos que praticam coletivas ou ambas.

Segundo Bastos et al. (2015), os alunos que reportam uma atitude mais positiva face ao sucesso escolar, nomeadamente passar com boas notas, apresentam uma relação positiva com a prática de atividade física. Os autores também referem que face aos resultados obtidos com adolescentes do 3º ciclo e secundário, encontraram uma relação entre atividade física e classificações superiores ao nível do Português e da Matemática.

Tavares (2017), refere que os resultados encontrados no seu estudo com adolescentes com idades entre os 10 e os 18 anos de ambos os sexos, sugerem a existência de uma relação entre o rendimento escolar e a prática de atividade física, principalmente do tipo vigorosa assim como a aptidão física e o rendimento escolar.

Simão (2005), estudou a relação entre atividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, autoconceito e autoestima dos alunos e constatou que as participações em atividades

extracurriculares trazem benefícios para os alunos e que os alunos que participam em atividades extracurriculares têm autoconceitos de apresentação e acadêmicos mais elevados.

No entanto, nem todos os estudos acerca destas temáticas revelaram existir uma correlação. Acerca da influência das atividades extracurriculares no rendimento escolar dos alunos do secundário, o estudo de Costa (2015) revelou que os alunos que praticam atividades extracurriculares não apresentam diferenças significativas em relação ao desempenho académico em comparação com os alunos que não praticam, permitindo constatar que a prática de exercício físico, no âmbito das atividades extracurriculares, apesar de apresentar benefícios para o aluno, nomeadamente a nível cognitivo, não é um fator essencial para o sucesso escolar. Também, Frade (2012), realizou um estudo com uma amostra constituída por alunos do ensino secundário, na região do Algarve, tentando estabelecer uma relação entre a prática desportiva extracurricular e os resultados escolares. Utilizou as classificações atribuídas pelos professores no final do 2º período, em todas disciplinas, mas não encontrou diferenças significativas entre os alunos que tinham prática desportiva extracurricular e os alunos que não tinham, nem em relação aos resultados escolares e ao tipo de curso frequentado, nem em relação ao género. A autora concluiu que a prática de atividades desportivas extracurriculares não se revelou uma variável discriminatória relativamente ao rendimento escolar dos alunos. Nestes exemplos, encontramos Soares et al. (2013) a propósito do estudo *Relação entre setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar*, com 2443 estudantes de idades entre os 11 e os 19 anos, do 7º ao 12º ano, chegaram à conclusão que praticar desporto na escola, nos clubes federados ou simultaneamente em ambos, não tem uma relação significativa com as reprovações escolares. Também o estudo de Cunha, (2013), acerca da *Importância das Atividades Extracurriculares na Motivação Escolar e no Sucesso Escolar* que não verificou qualquer associação entre as mesmas variáveis.

Quadro 8 - Sistematização da Revisão de Literatura.

Ano	Autor	Amostra	Objetivos	Conclusões
2002	Beckett, A.	--	Testar o efeito da participação em atividades extracurriculares no desempenho académico dos alunos no ensino secundário.	<i>Os participantes da maioria das atividades extracurriculares alcançaram melhores resultados educacionais do que os não participantes</i>
2003	Eccles, J., Barber, B., Stone, M., & Hunt, J.	--	Verificar a relação entre a prática desportiva e o desempenho académico.	<i>As conclusões apontam para que os alunos participantes em atividades extracurriculares obtiveram melhor desempenho académico do que os não participantes.</i>
2005	Simão, R.	260 alunos do 7º ao 10º ano de escolaridade de ambos os sexos e com idades entre os 12 e os 17 anos.	Verificar a relação entre as atividades extracurriculares e o desempenho académico, autoconceito, autoestima e motivação, em alunos do 7º e do 10º ano.	<i>Constatou-se que as participações em atividades extracurriculares trazem benefícios para os alunos e os alunos que participam em atividades extracurriculares têm autoconceitos de apresentação e académicos mais elevados.</i>
2007	Byrd, J.	12607 crianças, do pré-escolar ao secundário.	Verificar a relação entre atividade física na escola, obesidade e desempenho académico.	<i>Verificou-se uma relação positiva entre atividade física e rendimento escolar. Os estudantes que mantiveram um nível mais alto de atividade física obtiveram um índice de rendimento escolar mais elevado do que os estudantes que eram fisicamente menos ativos.</i>
2010	Freire, J.	31 alunos entre o 7º e o 11º ano e com idades entre os 12 e 16 anos.	Perceber quais as representações dos alunos acerca do desporto escolar como forma de combater o insucesso escolar. - O desporto escolar como forma de integração e socialização; - O desporto escolar como forma de aumentar o interesse pela escola; - O desporto escolar como forma de combate ao abandono escolar; - O desporto escolar como forma de combate ao insucesso escolar.	<i>Como principais conclusões podemos dizer que a prática desportiva praticada na escola, através do desporto escolar, tem resultados positivos na inserção dos alunos na escola e nos resultados que estes mesmos alunos obtêm no seu percurso escolar.</i>
2013	Bordonhos, J.	980 alunos do 3º ciclo e secundário	Compreender se existe alguma relação entre o rendimento escolar e a prática de exercício de alunos do ensino básico e secundário.	<i>Concluiu-se que existe uma relação da prática desportiva dos alunos com o seu rendimento escolar e que os alunos que possuem uma prática desportiva extracurricular não só têm melhores resultados que aqueles que apenas realizam as suas aulas de educação física, como também tendem a melhorar esses mesmos resultados escolares; ao contrário dos alunos que não realizam qualquer tipo de prática desportiva que tendem sempre a piorar os seus resultados escolares.</i>
2014	Barros, D.	1204 alunos do ensino secundário com idades entre os 14 e os 22 anos	Verificar se existe alguma relação entre a prática do desporto escolar e o sucesso escolar.	<i>Existe uma relação significativa entre a prática do Desporto Escolar e o sucesso escolar, uma vez que se verificou que os alunos que estão inseridos no desporto escolar apresentam um maior rendimento académico que os alunos que não estão, realçando-se a importância da existência de programas de atividade física que facilitem o desenvolvimento físico e psicológico dos jovens adolescentes.</i>
2014	Batista, J.M.	534 alunos do 3º ciclo com idades entre os 12 e os 18 anos.	Apresentar alguns resultados empíricos, a partir de uma abordagem exploratória, à problemática da relação do rendimento/sucesso escolar e a prática de exercício físico, de desporto escolar e de desporto federado.	<i>Os resultados apontam para a evidência de que a prática de exercício físico, pode associar-se a um melhor aproveitamento escolar. Verificou-se que em todas as áreas disciplinares os alunos inquiridos que praticam um modalidade desportiva para além das aulas de educação física apresentam melhor média de notas do que os que não praticam.</i>

Ano	Autor	Amostra	Objetivos	Conclusões
2014	Silva, S.	1285 alunos de 6 escolas, com idades entre os 9 e os 17 anos de idade do 2º e 3º Ciclo do ensino básico.	Perceber o impacto da prática de desporto escolar e desporto federado no sucesso escolar dos alunos de dois contextos diferenciados, grande Porto e interior norte.	<i>Concluiu-se que a prática, tanto de Desporto Escolar como de desporto federado têm, no geral, um impacto positivo no sucesso escolar dos alunos; os alunos envolvidos em atividades desportivas apresentam uma média escolar superior aos alunos que praticam somente as aulas de Educação Física na escola.</i>
2015	Bastos, F.; Reis, V.; Aranha, A.; Garrido, N.	490 alunos dos ensinos básico e secundário, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.	Caracterizar os níveis de prática de atividade física e desporto federado; caracterizar os níveis de IMC; verificar quais as perceções de sucesso escolar e fatores que o influenciam; e caracterizar o rendimento escolar e verificar os fatores que o influenciam.	<i>Face aos resultados os autores consideram a prática de atividade física, além de catalisador de níveis de IMC mais baixos, um fator com influência positiva no rendimento escolar em alunos dos ensinos básico e secundário.</i>
2017	Tavares, J.	373 adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos	- Relacionar os níveis de atividade e aptidão física com o rendimento escolar em adolescentes de ambos os sexos. - Verificar se níveis mais elevados de atividade física e aptidão física correspondem a um melhor rendimento escolar; - Verificar se os níveis de atividade física e aptidão física são mais elevados nos adolescentes do sexo masculino comparativamente aos adolescentes do sexo feminino.	<i>Os resultados encontrados sugerem a existência de uma relação entre o rendimento escolar e a prática de atividade física, principalmente do tipo vigorosa, assim como entre a aptidão física e o rendimento escolar.</i>
2013	Cunha, A.	196 alunos do 3º ciclo e 10º ano do ensino secundário com idades entre os 12 e os 19 anos	Pretende-se analisar se existem diferenças entre os alunos que praticam atividades extracurriculares e os que não praticam, quanto à motivação escolar e quanto ao sucesso escolar.	<i>Os alunos que participam em atividades extracurriculares apresentam menor motivação escolar e menor sucesso escolar. A participação em ambientes extracurriculares prejudica os alunos ao nível da motivação escolar e, consequentemente, de forma indireta, o sucesso escolar dos estudantes.</i>
2012	Frade, I.	340 alunos do ensino secundário.	- Saber se as atividades desportivas extracurriculares influenciam o rendimento escolar dos alunos. - Verificar se existem diferenças nos resultados escolares dos alunos dos cursos científico-humanísticos, entre os géneros masculino e feminino que praticam desporto fora das atividades letivas. - Observar se o tempo de treino se relaciona com o rendimento escolar. - Verificar se os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares dedicam menos tempo ao estudo do que os alunos sem essas atividades.	<i>Não foram encontradas diferenças significativas entre os alunos que têm prática desportiva extracurricular e os alunos que não têm, nem em relação aos resultados escolares, nem em relação ao tipo de curso frequentado, nem em relação ao género. A prática de atividades desportivas extracurriculares não se revelou uma variável discriminatória relativamente ao rendimento escolar dos alunos.</i>
2013	Soares, J.; Aranha, A.; Antunes, H.	2443 alunos com idades entre os 11 e os 19 anos, do 7º ao 12º ano.	O propósito do estudo foi verificar se o setor desportivo escolar, federado ou ambos, e as modalidades desportivas, estão relacionados com as taxas de aproveitamento escolar dos jovens em idade escolar.	<i>Não existe uma relação significativa entre a prática desportiva e o (in)sucesso escolar; verificou-se que a taxa de reprovação/aprovação não diferia significativamente entre os alunos praticantes e os não praticantes de desporto. Chegou-se à conclusão que praticar desporto na escola, nos clubes federados ou simultaneamente em ambos, não tem uma relação significativa com as reprovações escolares.</i>
2015	Costa, T.	1012 alunos do ensino secundário de 6 escolas.	Verificar a relação existente entre as atividades extracurriculares e o sucesso dos alunos a nível escolar.	<i>Os alunos que praticam atividades extracurriculares não apresentam diferenças significativas em relação ao desempenho académico em comparação com os alunos que não praticam, permitindo constatar que a prática de exercício físico, no âmbito das atividades extracurriculares, apesar de apresentarem benefícios para o aluno, nomeadamente a nível cognitivo, não é um fator essencial para o sucesso escolar.</i>

6.3. O problema

O Relatório de Avaliação Externa das Escolas 2016/2017 menciona como ponto forte do desempenho do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos: *“O fomento da participação de crianças e de alunos em diversos projetos e atividades, que concorrem para o enriquecimento do currículo, a sua formação integral e a prevenção do abandono escolar.”*

Enquanto docente do Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos fomos acompanhando ao longo dos anos as diversas análises dos dados relativos às avaliações dos alunos e a constante definição de estratégias com vista à melhoria do sucesso escolar e na promoção da educação para a saúde. O planeamento e a operacionalização de várias atividades previstas no plano anual do agrupamento surgem como consequência dessas estratégias. Um dos objetivos do plano é oferecer aos alunos um leque de escolhas variado em diferentes áreas, entre as quais no âmbito desportivo. A oferta de diversas modalidades do Desporto Escolar – badminton, natação, voleibol, rugby, o corta-mato, os torneios interturmas e o gira volei, tem sido uma estratégia de incentivo a alunos mais desmotivados e de participação e agregação dos alunos das várias escolas do agrupamento, potenciando o sucesso educativo. Esta reflexão leva-nos a colocar a seguinte questão:

Será que existe uma relação entre a Prática de Atividade Física (nomeadamente Atividades Desportivas Extracurriculares) e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos (EBAM)?

6.4. Objetivos e hipótese

6.4.1. Objetivo geral

Determinar se existe uma relação entre a Prática de Atividade Física (Atividades Desportivas Extracurriculares) e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos.

6.4.2. Objetivos específicos

Verificar se existe relação:

- Entre os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares e os resultados escolares (nas disciplinas de português, matemática e educação física).
- Entre os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares, e o sucesso escolar (o aproveitamento e o quadro de excelência);
- Entre os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares e o género;
- Entre os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares e o ciclo de escolaridade.

6.4.3. Hipótese

Para o nosso estudo realizado na Escola Básica do Alto dos Moinhos (EBAM) iremos testar a seguinte hipótese:

H1 – Associação entre a prática de atividade física e os resultados escolares.

6.5. Metodologia

6.5.1. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por um total de 758 alunos, do género masculino e feminino, do 2º e 3º ciclo do ensino básico da Escola Básica do Alto dos Moinhos. A seleção da amostra foi baseada no universo dos alunos que frequentam a escola e que têm entre 10 e 19 anos de idade.

Tabela 9 - Distribuição dos alunos em função do ano, género e idade.

Ciclo	Ano de Escolaridade	Total de Turmas	Género		Idade				Total Alunos	
			Masculino	Feminino	Anos	N	%	\bar{X}		DP
2º ciclo	5º ano	6	149	126	10	69	25,1	11,1	2	275
					11	120	43,6			
	6º ano	6	12	72	26,2					
			13	9	3,3					
			14	5	1,8					
			12	91	18,8					
3º ciclo	7º ano	7	243	240	13	139	28,8	13,8	2,5	483
					14	115	23,8			
					15	80	16,6			
	8º ano	5			16	35	7,2			
					17	16	3,3			
	9º ano	6			18	5	1,0			
					19	1	0,2			
CEF	2									
Total		32	392	366	Intervalo de idades 10 – 19 anos			12,8	4	758

A análise da distribuição dos alunos (Tabela 9), permite-nos constatar que é constituída por jovens com uma média de idades de $11,1 \pm 2$ anos (2º Ciclo) e de $13,8 \pm 2,5$ anos (3º Ciclo). Em menor percentagem estão os alunos com idade igual ou superior aos 17 anos (3,3% com 17 anos; 1% com 18 anos e 0,2% com 19 anos de idade, este último valor correspondente a apenas um aluno).

Os alunos estão inseridos num total de 32 turmas distribuídos por 20 turmas do 3º ciclo onde apenas 2 turmas correspondem aos Cursos de Educação e Formação (CEF) e as restantes 12 turmas do 5º e 6º anos (2º ciclo). Nesta totalidade verificamos que o 7º ano de escolaridade está representado por 7 turmas. Desta forma, o número total de alunos do 2º ciclo é de 275, número muito inferior comparativamente com os 483 alunos que representam o 3º ciclo, neste estudo.

6.5.2. Recolha de dados

A recolha de dados em relação à amostra foi realizada com base no Programa Alunos – Plataforma GIAE, na Plataforma de Gestão do Desporto Escolar e na base de dados do Departamento de Educação Física, tendo em conta as seguintes variáveis:

a) Ano de escolaridade, turma, idade e sexo;

b) Praticantes de atividades desportivas extracurriculares (Desporto Escolar e Atividade Interna).

A recolha de dados referentes às avaliações foi obtida a partir da análise das pautas do 3º período (Programa Alunos – Plataforma GIAE) e foram tidas em conta as avaliações de Português, Matemática e Educação Física como referência. Foram escolhidas as disciplinas de Português e a Matemática porque são as que contemplam um exame nacional no final do ensino básico. Quanto à Educação Física, foi escolhida por ser a disciplina do âmbito da Prática de Ensino Supervisionada.

6.5.3. Procedimentos Estatísticos

Os dados recolhidos foram analisados com recurso à análise estatística descritiva e posteriormente apresentados em quadros, utilizando-se o procedimento da estatística descritiva a partir da percentagem (%), média e o desvio padrão ($X \pm DP$).

Para a estatística e análise dos dados a ferramenta de cálculo utilizada foi o *Software IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows, Versão 20*, tendo sido para isso criada uma base de dados com 10 variáveis.

Utilizou-se o teste *Qui Quadrado* visto ser o mais indicado para estabelecer o tipo de relação que se pretende. Recorre-se a este teste sempre que precisamos analisar a associação entre uma variável nominal e outra variável nominal ou ordinal. O nível de significância foi o de $p < 0.05$.

Sendo a nossa amostra superior a 50 indivíduos ($n \geq 50$), para a análise dos resultados utilizámos como medida de associação o *V de Cramer*.

Com a aplicação do teste *Qui Quadrado*, iremos relacionar as atividades desportivas extracurriculares com as seguintes variáveis:

- Género;
- Ciclo de escolaridade;
- Sucesso Escolar – Alunos aprovados e Alunos do Quadro de Excelência;
- Resultados escolares - Avaliação de Português; Avaliação de Matemática e Avaliação de Educação Física.

O teste *t de Student* para amostras independentes foi utilizado para determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os géneros. O teste de *Levene* permite-nos averiguar a homogeneidade das variâncias.

6.6. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste capítulo apresentamos os resultados referentes à análise descritiva da amostra, quanto ao ano de escolaridade, género, idade e em função da sua participação nas Atividades Desportivas Extracurriculares.

Serão ainda apresentados os resultados escolares referentes às avaliações das disciplinas de Português, Matemática e Educação Física no 3º período.

São também apresentados os resultados da aplicação do teste *Qui Quadrado* para verificar se existe relação com o objetivo do estudo e da aplicação do teste *t* para comparação entre Atividades Desportivas Extracurriculares e Géneros.

6.6.1. Distribuição dos alunos em função da participação na Atividades Desportivas Extracurriculares

No âmbito da prática desportiva em atividades extracurriculares os alunos distribuem-se pelo Desporto Escolar e pela Atividade Interna, através da participação nos grupos-equipa existentes na escola, nos torneios interturmas, no corta mato e no clube de exercício.

Tabela 10 - *Distribuição dos alunos em função da participação nas Atividades Desportivas Extracurriculares.*

Ciclo	Total de alunos	Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	
		N	%
2º ciclo	275	224	81,4
3º ciclo	483	286	59,2
2º/3º ciclos	758	510	67,2

Mais de metade da totalidade dos alunos do nosso Agrupamento (67,2%), participam nas atividades extracurriculares. A realidade do 2º ciclo comparativamente com o universo dos alunos do 3º ciclo é muito diferente no que diz respeito à percentagem de participação: 81,4% para o 2º ciclo e 59,2% para o 3º ciclo.

Tabela 11 - *Distribuição dos alunos em função da participação no Desporto Escolar.*

Ciclo	Total de alunos	Desporto Escolar	
		N	%
2º ciclo	275	85	30,9
3º ciclo	483	68	14,07
2º/3º ciclos	758	153	20,1

Dos 758 alunos em estudo apenas 153 (20,1%) participaram no Desporto Escolar. Embora a taxa de participação seja muito baixa, em nossa opinião, e apesar do número total de alunos do 3º ciclo ser muito superior ao número de alunos do 2º ciclo, apenas 68 dos alunos do 3º ciclo (14,07%), estiveram envolvidos, comparando com os 85 alunos do 2º ciclo (30,9%). Verificamos que há um maior absentismo dos alunos do 7º, 8º e 9º anos.

Em relação à fraca adesão dos alunos da escola relativamente ao Desporto Escolar, salientamos que noutros estudos, Bordonhos (2013) e Barros (2014) já tinham detetado que, há muito mais alunos a praticar desporto em contexto federado, de recreação e de lazer e, em contrapartida, muito poucos alunos se encontram inseridos nos projetos de Desporto Escolar da escola. Barros (2014), refere que o número de praticantes de Desporto Escolar é apenas 22% do total da população estudada.

Tabela 12 - Distribuição dos alunos em função da participação na Atividade Interna.

Ciclo	Total de alunos	Atividade Interna	
		N	%
2º ciclo	275	207	75,2
3º ciclo	483	278	57,5
2º/3º ciclos	758	485	63,9

Quanto à Atividade Interna, a realidade não é muito diferente, embora aqui a participação seja na ordem dos 63,9%. Continua-se a verificar uma maior percentagem relativa entre o número de participantes do 2º ciclo e a sua totalidade (75,2%), comparativamente com a adesão dos alunos do 3º ciclo (57,5% do seu total).

6.6.1.1. Atividades Desportivas Extracurriculares e Género

Tabela 13 - Praticantes de Desporto Escolar e Praticantes na Atividade Interna, em função do Género.

Género	Total de alunos	Praticantes Desporto Escolar		Praticantes Atividade Interna	
		\bar{X}	DP	\bar{X}	DP
Masculino	358	1,80	0,397	1,27	0,442
Feminino	341	1,76	0,430	1,35	0,447

É possível constatar na tabela 13, que a média de praticantes de Desporto Escolar do género masculino ($1,80 \pm 0,397$) é superior à média de praticantes de Desporto Escolar do género feminino ($1,76 \pm 0,430$). Em relação ao grupo dos praticantes de Atividade Interna inverte-se a situação. A média de praticantes de Atividade Interna do género feminino é superior ($1,35 \pm 0,447$) em relação à média de praticantes de Atividade Interna do género masculino ($1,27 \pm 0,442$).

Tabela 14 - Praticantes de Desporto Escolar e Praticantes na Atividade Interna, em função do Género.

Praticantes de Desporto Escolar				
Z	p	t	df	p
9,387	0,002	1.527	685,8	0,127
Praticantes Atividade Interna				
Z	p	t	df	p
22,564	0,000	-2,399	686,2	0,017

Para realizar a comparação entre géneros e a prática de Desporto Escolar e Atividade Interna, foi aplicado o teste *t* para amostras independentes. Não foram realizados testes de normalidade, pois de acordo com o teorema do limite central, a normalidade está assumida, derivado do elevado número de alunos presentes nas variáveis estudadas ($n=699$). Na tabela 14, através do teste de *Levene*, para variância de homogeneidade, verificamos que em ambos os grupos de praticantes estas não são assumidas (praticantes de Desporto Escolar ($p=0,002$); praticantes de Atividade Interna ($p=0,000$)).

Os resultados indicam-nos que, no que concerne ao grupo de praticantes de Desporto Escolar, não existem diferenças significativas entre os géneros ($t(685,8) = 1,527$; $p=0,127$).

Em relação aos géneros dos praticantes de Atividade Interna, o teste *t* apresenta-nos um resultado ($t(686,2) = -2,399$; $p=0,017$) que nos permite afirmar que existem diferenças significativas e que a média de praticantes do género feminino é superior à média de praticantes do género masculino.

Os resultados determinados não se coadunam com os estudos da revisão de literatura, em particular, Barros (2014) e Costa (2015) que apontam para um forte impacto da variável género. Barros (2014), concluiu que é o sexo masculino que está mais envolvido na prática de Desporto Escolar. Para Costa (2015), existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,000$) entre os sexos comprovando que é o género masculino que revela uma maior participação em Atividades Extracurriculares do que o género feminino.

6.6.1.2. Atividades Desportivas Extracurriculares e Ciclo de Escolaridade

Tabela 15 - Atividades Desportivas Extracurriculares e Ciclo de Escolaridade.

		Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares		Total	χ^2	p	V Cramer
		Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	Nenhuma atividade				
Ciclo de Escolaridade	2º ciclo	224	40	264	30,386	,000	,208
	3º ciclo	286	149	435			

Perante um número de alunos mais elevado no 3º ciclo, seria de esperar valores superiores de alunos praticantes, o que não corresponde à realidade. Verificamos um decréscimo na participação dos alunos do 2º para o 3º ciclo. No estudo de Frade (2012), confirma-se que a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares diminui à medida que aumenta o ano de escolaridade, com um decréscimo de participação total ao longo dos três anos de escolaridade abrangidos pelo seu estudo.

Existe uma relação entre os participantes em atividades extracurriculares e o ciclo de escolaridade que frequentam. O V de Cramer confirma essa associação, apesar de esta não ser muito forte, devido ao valor apresentado de 0,208 (tabela 15).

Considerando que os alunos do 2º ciclo estão numa faixa etária entre os 10 e os 14 anos ($11,1 \pm 2$ anos) e os do 3º ciclo entre os 12 e os 19 anos de idade ($13,8 \pm 2,5$ anos), podemos afirmar que o grau de participação por parte dos mais jovens é maior e a adesão às Atividades Desportivas Extracurriculares diminui com a idade.

Estes resultados respondem a um dos objetivos a que nos propusemos neste trabalho, verificar se existe relação entre a prática de Desportiva de Atividades Extracurriculares e o Ciclo de Escolaridade dos alunos.

6.6.2. Resultados Escolares e Sucesso Escolar

A informação que resultou da avaliação sumativa expressa-se numa escala avaliativa, em todas as disciplinas e varia entre 1 e 5 valores. Em ambos os ciclos de estudo o nível 3 é o nível mínimo para obtenção de aproveitamento nas diferentes disciplinas. Os níveis 1 e 2 correspondem a uma avaliação negativa, ou seja, um fraco resultado escolar, e o intervalo de 3 a 5, corresponde a uma avaliação positiva, isto é, um bom resultado escolar.

Tabela 16 - Atividades Desportivas Extracurriculares, Resultados Escolares e Sucesso Escolar.

	Sucesso Escolar		Qualidade do Sucesso			
	Aprovados		Alunos com $\bar{X} \geq 4,5$ Quadro de Excelência		Quadro de Mérito Desportivo	
	N	%	N	%	N	%
Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares	467	91,5	46	9,9	35	68
Não praticantes	154	81,4	5	2,6	--	--
Total	662	87,3	53	6,9	35	68

Analisando os resultados escolares, considerámos apenas os níveis de sucesso, ou seja, os níveis iguais ou superiores a 3. Para a avaliação do sucesso escolar dos alunos, foram considerados os resultados obtidos nas avaliações do 3º período correspondentes ao ano letivo 2017/2018.

Consideramos como indicadores para medir o Sucesso Escolar e a Qualidade do Sucesso as variáveis correspondentes ao número de transições / aprovações, a média da avaliação maior ou igual a 4,5 e o número de alunos propostos para o Quadro de Excelência do agrupamento. Na tabela 16, podemos verificar que 87,3% dos alunos transitaram ou foram aprovados, mas apenas 6,9% reuniram condições para serem propostos para o Quadro de Excelência.

O Mérito Desportivo só se verifica no grupo dos praticantes e do total destes alunos 68% são considerados de mérito. Assim, são apenas propostos os alunos que participam nas Atividades Desportivas Extracurriculares e que obtiveram médias elevadas na disciplina de Educação Física, por este motivo não utilizaremos esta variável na discussão dos resultados por não haver termo comparação entre praticantes e não praticantes.

Distinguindo praticantes de atividades extracurriculares e não praticantes, observamos que existe uma percentagem muito elevada (91,5%) de alunos com aproveitamento, dos quais 9,9% tem um registo de excelentes resultados. Estes resultados apresentam semelhanças ao estudo de Bordinhos (2013), que concluiu que a prática desportiva dos alunos do ensino básico encontra-se relacionada com seu o desempenho escolar. Nesse estudo, foi possível obter dados estatisticamente significativos ($p= 0,00$) no que diz respeito às médias das classificações dos alunos que praticam Desporto Escolar (1º período

3,85 ± 0,27) (2º período 3,67 ± 0,81) e os que não praticam desporto (1º período 3,68 ± 0,23) (2º período 3,62 ± 0,11).

Beckett (2002) e Eccles et al. (2003) concluíram que os participantes da maioria das atividades extracurriculares alcançaram melhores resultados educacionais que os não participantes. Simão (2005), confirma que há relação entre as atividades extracurriculares e o desempenho académico, concluindo que os alunos que participam em atividades extracurriculares têm melhor desempenho académico do que os que não participam.

Tal como ficou demonstrado para a nossa amostra, também Byrd (2007), verificou no seu estudo, que os estudantes com um elevado nível de atividade física obtinham melhores resultados escolares do que os alunos com uma baixa prática de atividade física.

Barros (2014), encontrou uma relação significativa entre a prática do Desporto Escolar e o Sucesso Escolar, uma vez que verificou que os alunos que estão inseridos no Desporto Escolar apresentam maior rendimento académico que os alunos que não estão inseridos, realçando, a importância da existência de programas de atividade física que facilitem o desenvolvimento físico e psicológico dos jovens adolescentes.

6.6.3. Atividades Desportivas Extracurriculares e Sucesso Escolar

6.6.3.1. Alunos Aprovados

Tabela 17 - Atividades Extracurriculares e Alunos Aprovados.

		Alunos Aprovados		Total	X ²	p	V Cramer
		Sim	Não				
Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	467	43	510	14,153	,000	,142
	Nenhuma	154	35	189			

Pela interpretação da tabela 17 podemos constatar que há uma relação entre o sucesso escolar dos alunos e a sua participação nas atividades extracurriculares, embora pelo valor obtido no V de Cramer (0,142), verificamos que é uma fraca relação.

Confirmando esta análise, estão vários estudos, entre eles, Simão (2005), Freire (2010), Bordonhos (2013), Byrd (2007), que suportam a ideia de que a participação em atividades extracurriculares traz benefícios nos resultados escolares dos alunos. Os alunos que praticam desporto escolar integram-se melhor na escola e obtêm também melhores resultados escolares, (Simão, 2005 e Freire, 2010).

Contrariamente, Frade (2012), Cunha (2013), Costa (2015) e, Soares et al. (2013) não confirmam estas conclusões, os seus estudos indicam que não existem diferenças significativas nos resultados escolares entre alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares e os que não as praticam. Para Frade (2012) a prática de atividades desportivas extracurriculares não se revelou uma variável discriminatória relativamente ao rendimento escolar ($t=0,545$, $p=0,585$). Soares et al (2013) não encontraram uma correlação positiva na análise do sucesso escolar e a prática desportiva ($0,236$; $p=0,889$).

6.6.3.2. Alunos do Quadro de Excelência

Tabela 18 - Atividades Extracurriculares e Quadro de Excelência.

		Quadro de Excelência			Total	χ^2	p
		Sim	Não				
Participantes Atividades Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	15	265		280	1,052	,305
	Nenhuma atividade	2	76		78		

De acordo com o Estatuto do Aluno, o Quadro de Excelência reconhece os alunos do 2º e 3º ciclo, que revelam excelentes resultados escolares sendo condição mínima a obtenção de média de 4,5 nas disciplinas. No que concerne aos alunos que estão no Quadro de Excelência, não se verifica nenhuma associação entre a presença neste quadro e a participação em Atividades Extracurriculares.

Para efeitos de determinação do sucesso escolar e da qualidade do sucesso foi efetuado o levantamento dos alunos que transitaram de ano e que revelaram excelentes resultados escolares.

Não foram encontrados na revisão de literatura, estudos com os quais se possam comparar os nossos resultados.

Cumprindo com o objetivo geral do trabalho, os resultados confirmam a existência de uma relação entre a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares e o Sucesso Escolar, em relação ao aproveitamento dos alunos o mesmo não se verificando quanto à qualidade do sucesso, ou seja, aos excelentes resultados escolares.

6.6.4. Atividades Desportivas Extracurriculares e Resultados Escolares

6.6.4.1. Avaliações das disciplinas de Português, Matemática e Educação Física

Tabela 19 - Avaliação nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.

Ciclo	Português				Matemática				Educação Física				
	N	%	\bar{X}	DP	N	%	\bar{X}	DP	N	%	\bar{X}	DP	
2º ciclo Níveis ≥ 3	3	161	58,5		127	46,1			117	42,5			
	4	80	29	3,2	0	73	26,5	3,3	0	134	48,7	3,6	0
	5	12	4,3			36	13			19	6,9		
3º ciclo Níveis ≥ 3	3	242	50,1			176	36,4			166	34,4		
	4	70	14,5	2,8	1	77	15,9	2,8	1	210	43,5	3,7	0,5
	5	10	2,1			31	6,4			92	19,0		
Total				\bar{X}	DP			\bar{X}	DP			\bar{X}	DP
				3,01	0,5			3,04	1			3,7	1

A tabela 19 estabelece o termo comparativo entre a média das três disciplinas selecionadas. Verificamos que a média mais elevada é a da disciplina de Educação Física em ambos os ciclos de escolaridade (3,7 valores) e a média mais baixa a da disciplina de Português (3,01 valores).

Diferenciando as médias obtidas pelos alunos em cada ciclo, nas disciplinas de Português e de Matemática, a média varia entre 3,2 e 3,3 valores (2º ciclo) respetivamente e no 3º ciclo a média é de 2,8 valores para ambas as disciplinas. Na disciplina de Português, no 3º ciclo, verificamos que apenas 2,1% atingiram o nível 5.

Quanto à disciplina de Educação Física, 19% dos alunos atingiram o nível 5 (3º ciclo) e 6,9% (2º ciclo), sendo esta disciplina, aquela que regista maior percentagem de alunos com nível 4 em ambos os ciclos.

Tabela 20 - *Atividades Desportivas Extracurriculares e Avaliações nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.*

	N	%	Português		Matemática		Educação Física	
			\bar{X}	DP	\bar{X}	DP	\bar{X}	DP
Praticantes								
Atividades Desportivas Extracurriculares	510	67,2	3,5	0,5	4	1	4	1
Não praticantes	248	32,8	2,8	0	2,7	0,5	3,3	0,5

Distinguindo os 67,2% dos praticantes de Atividades Desportivas Extracurriculares (Tabela 20) dos não praticantes (32,8%) observamos que se verifica uma média superior nas avaliações de todas as disciplinas no que diz respeito ao grupo de alunos que participam no desporto escolar e na atividade interna. Relativamente ao rendimento escolar, Bastos et al (2015), no seu estudo com adolescentes do ensino básico e secundário encontraram uma relação entre atividade física e classificações superiores ao nível do Português e da Matemática ($r=0,80$; $p<0,001$), entre as classificações de Educação Física e Português ($r=0,36$; $p<0,001$), e entre as classificações de Educação Física e Matemática ($r=0,42$; $p<0,001$). Face a estes resultados, Bastos et al (2015), considera a prática da atividade física um fator com influência positiva no rendimento escolar em alunos do ensino básico e secundário.

No presente estudo, as disciplinas de Matemática e de Educação Física apresentam ambas uma média de 4 ± 1 , enquanto a disciplina de Português apresenta a uma média mais baixa ($3,5 \pm 0,5$) para os alunos participantes. Educação Física é a disciplina onde se verificam as médias mais elevadas, quer para os alunos praticantes, quer para os não praticantes nas Atividades Desportivas Extracurriculares. No estudo de Barros (2014), os resultados obtidos através da comparação das médias das notas entre todas as disciplinas permitiram verificar que a disciplina Educação Física obteve maior média numa escala de 1 a 5 com 3.79. Na posição oposta está a disciplina de Matemática onde se verifica a média mais baixa com 2.98 (na escala de 1 a 5). O autor concluiu que há uma associação positiva entre a participação no desporto escolar e avaliações em educação física, indicando que a influência é consistente ao longo dos três anos letivos em que decorreu o seu estudo. Também Costa (2015), concluiu que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p= 0,805$) em relação às médias dos alunos que praticam atividades extracurriculares ($2,64 \pm 0,598$) e os que não praticam

(2,63 ± 0,592), apesar de ter verificado existência de uma ligeira diferença entre os dois grupos, revelando que a prática de atividades extracurriculares não é um fator influente no rendimento académico.

Tabela 21 - Atividades Desportivas Extracurriculares e Avaliações nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física.

		Português				Total	χ^2	p	V Cramer
		<3	3	4	5				
Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou	104	264	124	18	510	17,611	,001	,159
	Atividade Interna								
	Nenhuma atividade	54	110	21	4	189			
		Matemática				Total	χ^2	p	V Cramer
		<3	3	4	5				
Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou	118	218	119	55	510	43,188	,000	,249
	Atividade Interna								
	Nenhuma atividade	90	65	24	10	189			
		Educação Física				Total	χ^2	p	V Cramer
		<3	3	4	5				
Praticantes Atividades Desportivas Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou	6	147	257	100	510	69,026	,000	,314
	Atividade Interna								
	Nenhuma atividade	9	108	65	7	189			

A tabela 21 mostra as avaliações dos alunos nas três disciplinas em estudo e a sua relação com a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares. Na disciplina de Educação Física, 51% dos alunos atingiram o nível 5 (n=100), na Matemática 10,7% dos alunos chegaram a esse nível (n=55) e apenas 2,8% dos alunos atingiram este patamar de excelência na disciplina de Português (n=18).

Estudos anteriores já tinham confirmado que a Educação Física é a disciplina em que os alunos apresentam melhor média comparativamente com as outras disciplinas. Batista (2014), verificou que os alunos que praticam uma modalidade desportiva para além da educação física na escola apresentam melhor média de notas em todas as áreas disciplinares, do que os que não praticam. Estes resultados apontam para a existência de uma relação entre a prática de modalidades desportivas e os resultados escolares apresentados por estes alunos.

Por último, na tabela 21 identificámos uma relação positiva entre a prática das Atividades Desportivas Extracurriculares e a avaliação em cada uma das três disciplinas. Os resultados são significativos, mas a relação mais forte desta associação verificou-se na disciplina de Educação Física (P= 0,000 e V Cramer = 0,314). Para a disciplina de Matemática o valor do V de Cramer sugere que esta associação é moderada (0,249), enquanto que na disciplina de Português esta relação é fraca (0,159). Nesta

associação também encontramos semelhanças com o estudo de Tavares (2017), que encontrou uma relação entre a prática de atividade física principalmente vigorosa e a média de todas as classificações, bem como as classificações obtidas em português e matemática.

6.7. Conclusões

O propósito do nosso estudo visa verificar se existe uma relação entre a prática de atividade física e os resultados escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos. O trabalho incidiu principalmente na relação dos seguintes aspetos: a participação dos alunos nas Atividades Desportivas Extracurriculares e a sua relação com o Género e o Ciclo de Escolaridade frequentado; e os Resultados Escolares obtidos pelos dos alunos praticantes e pelos alunos não praticantes das Atividades Desportivas Extracurriculares.

Como conclusão geral podemos dizer que os resultados obtidos confirmam a hipótese colocada no projeto deste trabalho ao dizermos que há uma associação entre a prática de Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos.

Verificámos que existe uma relação entre os alunos que praticam Atividades Desportivas Extracurriculares e o seu Sucesso Escolar. Esta relação é mais forte no que diz respeito às avaliações na disciplina de Educação Física e Matemática, sendo a disciplina de Português a que verifica uma mais fraca relação.

Não foram encontradas diferenças significativas na relação entre a média de Praticantes de Desporto Escolar e Géneros. No entanto em relação aos Praticantes de Atividade Interna a relação é significativa verificando-se que a média de praticantes do Género Feminino é superior em comparação com a média de praticantes dos Género Masculino.

Verificamos, ainda, que há relação moderada entre o Ciclo de Escolaridade frequentado pelos alunos e a prática de Atividades Desportivas Extracurriculares. Os alunos do 2º ciclo são os que mais participam comparativamente com os alunos do 3º ciclo, nomeadamente os alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos.

Embora exista uma relação entre o Sucesso Escolar e a participação dos alunos nas Atividades Extracurriculares, essa relação só se mostrou significativa no número de alunos Aprovados, pois não há significância com o número de alunos que atingem o Quadro de Excelência ou seja, alunos que obtêm excelentes resultados.

Por último, encontrámos resultados significativos entre os alunos que praticam Atividade Desportiva Extracurricular e o Sucesso nas disciplinas de Português, Matemática e Educação Física. A relação mais forte desta associação verificou-se na disciplina de Educação Física.

6.8. Propostas para novos estudos

Concluído este estudo parece-nos importante e útil a apresentação de algumas sugestões para futuras pesquisas nesta temática do sucesso educativo e da sua associação à prática de atividade física desportiva dos alunos.

Seria interessante analisar os dados que a Plataforma GIAE, a Plataforma de Gestão do Desporto Escolar e a base de dados do Departamento de Educação Física fornecem para interpretar as relações entre atividades desportivas extracurriculares e as idades; a prática da atividade física para além das atividades desportivas extracurriculares ou o sucesso escolar dos alunos e a sua atividade física desportiva nos grupos equipa do Desporto Escolar.

A proposta de um estudo comparativo, nas áreas temáticas já apresentadas, mas que acompanhasse a frequência do mesmo grupo de alunos nos diferentes anos letivos, refletindo assim, a realidade desses alunos enquanto estudantes no 2º ciclo e depois no 3º ciclo.

Outra área temática igualmente interessante para estudar, seria a relação entre a atividade física desportiva e os benefícios para a saúde dos alunos. Embora as contribuições do desporto não fiquem limitadas aos ganhos fisiológicos e à melhoria da saúde dos jovens e adolescentes, consideramos que é de extrema importância a realização de mais estudos para confirmar, atualizar e obter dados credíveis acerca da nossa população escolar.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo o investigador investiga porque está perdido e será sensato não ter a ilusão de que deixará de o estar. Deve sim, no final da sua investigação, estar mais forte. Continua perdido, mas está perdido com mais armas, com mais argumentos. Como alguém que continua náufrago, mas que tem agora, contra as intempéries e os perigos, um refúgio mais eficaz.

Gonçalo M. Tavares (2013)

No percurso desenvolvido ao longo da Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física procurei colocar o ensino da própria disciplina, em primeiro lugar, tendo em atenção alguns aspetos relevantes como o PNEF, a planificação do grupo disciplinar e o desenvolvimento integral dos alunos. Na seleção e definição das estratégias de ensino tive sempre em conta o nível de ensino e a sua especificidade, a diversidade dos alunos e os seus diferentes ritmos de aprendizagem. Como conclusão da análise do trabalho realizado no âmbito da *Área II-Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem*, temos a convicção de que trabalhámos em prol do sucesso dos alunos. Para Sarmiento (2000), *o professor é eficaz quando prepara as aulas, domina e adapta os conteúdos, é dinâmico e possui uma sequência lógica das aulas, dá atenção aos interesses e participação dos alunos, é criativo e procura solução para os problemas encontrados, avalia permanentemente, e faz uma reflexão crítica das aulas: é participativo e comprometido, profissionalmente*. Mantenho, desta forma, a expectativa de ter melhorado a minha eficácia pedagógica, resultado de ter sistematizado as matérias e utilizado as técnicas de observação, de registo e de avaliação da nossa disciplina. Neste processo de formação, em que fui confrontada com as minhas próprias decisões didáticas e com as orientações pedagógicas da escola/agrupamento em que o meu trabalho se insere, tomei consciência e valorizo agora, ainda mais, o motivo pelo qual os professores se focam na qualidade das condições de prática pedagógica, nomeadamente nas estratégias alternativas que elaboram com o objetivo dos seus alunos ultrapassarem as dificuldades iniciais.

Passando pelos vários capítulos da PES, desde o primeiro, *a Dimensão Pessoal*, passando pelo *Contexto Socioeducativo*, até à *Participação na Escola e Relação com a Comunidade*, percebemos melhor, que sermos professores implica, também, sabermos quem somos, as razões pelas quais fazemos o que fazemos e consciencializarmos do lugar que ocupamos na sociedade. A reflexão que aqui faço é, na perspetiva de promoção do estatuto da profissão docente, os professores têm que ser agentes ativos do seu próprio desenvolvimento e do funcionamento das escolas/agrupamentos. O grande projeto social que se traduz na formação de alunos não seria possível sem o empenho e as razões anteriormente apresentadas que suportam todo este processo. Só após a descrição do que penso e do que faço me será possível encontrar as razões para os meus princípios e para a minha atuação. Foi assim que tomei consciência das semelhanças e das diferenças entre confronto e reconstrução. A propósito da *Área IV – Desenvolvimento profissional ao longo da vida*, as ações de formação e seminários frequentados traduzem uma pequena parte da necessidade que tenho em atualizar conhecimentos. Neste sentido, o principal objetivo que procurei atingir com a minha inscrição

neste Mestrado está, para mim, bem claro nas palavras de Carreiro da Costa (1994), *A aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino, a aprendizagem da profissão docente é um processo que o professor realiza durante toda a vida.* Terá sido a procura das respostas para novas questões que compreendi novamente o ponto de vista dos estudantes e, devolvo agora à Escola, a sua condição de lugar onde se interage para aprender e onde se gosta de estar porque se aprendem novas abordagens da vida. O *Estudo de Investigação* surgiu de uma dessas perguntas que permitem passar do nível descritivo ao nível interpretativo, transformar as dúvidas em potenciais dados de estudo, para dar sentido ao que se observou e ao que depois se define como objetivo a prosseguir. A *Relação entre a Atividade Física e os Resultados Escolares dos alunos da Escola Básica do Alto dos Moinhos*, teve como aliciante o inerente entusiasmo e prazer de quem parte à descoberta do desconhecido e, no final, teve a possibilidade de dar um pequeno contributo para um melhor conhecimento da sua Escola.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar, C. (2010). *Percepções de alunos do Ensino Secundário sobre Sucesso e Abandono Escolar – O contributo da prática desportiva*; Dissertação de Mestrado em Actividade Física e Desporto; Universidade da Madeira.

Antunes, M. (2014). *Relação entre aptidão física e sucesso académico – Em alunos de final de ciclo: 8º e 9º Ano de Escolaridade*; Relatório de Estágio – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário; Universidade do Minho; Instituto de Educação.

Azevedo, J. (2012). *Como tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores*.

Barros, D. (2014) Relatório de Estágio de Prática de Ensino Supervisionada. *Influência da prática de Desporto Escolar no sucesso escolar*. Instituto Universitário da Maia. Departamento de Educação Física e Desporto.

Bastos, F.; Reis, V.; Aranha, A.; Garrido, N. (2015). *Relação entre a atividade física e desportiva, níveis de IMC, percepções de sucesso e rendimento escolar*. Motricidade © Edições Desafio Singular 2015, vol. 11, n. 3, pp. 41-58. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3771>

Baptista, J. (2014). Dissertação de Mestrado. Relatório de Estágio. *A relação entre o Sucesso/ Rendimento Escolar e a prática de Exercício Físico na Escola, no Desporto Escolar e no Desporto Federado em alunos do 3º ciclo da escolaridade básica*. Instituto Universitário da Maia; Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto. Maia

Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A.; EM MOVIMENTO 7/8/9. Educação Física, 3º Ciclo, Edições Asa. (livro adotado pelo departamento de Ed. Física da EBAM)

Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A.; EM MOVIMENTO, Guia do Professor, 7/8/9. Educação Física, 3º Ciclo, Edições Asa.

Bernardes, C.; Miranda, F. 2003. Portefólio do Professor em Formação Inicial. Porto Editora.

Beckett, A. (2002). *Linking extracurricular programming to academic achievement: who benefits and why?* Sociology of Education Albany, 75, 69-91

Byrd, J. (2007). *The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement among Elementary Students*. International Journal of Educational Leadership Preparation, 2(1), n1.

<https://cnx.org/contents/mkl8AJxk@1/The-Impact-of-Physical-Activity-and-Obesity-on-Academic-Achievement-Among-Elementary-Students>

Bordonhos, J. (2013) Relatório Final de Estágio: *A Influência da Prática Desportiva no Rendimento Escolar de Alunos dos Ensinos Básico e Secundário*. – Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Departamento de Educação e Psicologia – Escola de Ciências Humanas e Sociais. Vila Real.

- Carreiro da Costa, F. (1991.). "A investigação sobre a eficácia pedagógica." *Inovação* 4(1): pp. 9-27.
- Carreiro da Costa, F. (1994). Formação de professores: Objectivos, conteúdos e estratégias. *Colóquio, Educação e Sociedade*, 6, 101-133.
- Carreiro da Costa, F. (2001a). Educação física escolar: Projecto educativo indispensável na sociedade do século XXI. In, J. Erasmo Campelo (Org.), *Educação Física* 11 (pp. 33-51). S. Luís: Universidade Federal de S. Luís do Maranhão.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports.
- Cerqueira, L. (2005). As múltiplas faces do sucesso escolar: do real ao ideal. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Bahia.
- Costa, T. (2015). *Influência das atividades extracurriculares no rendimento escolar dos alunos do ensino secundário*. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Instituto Universitário da Maia. Maia
- Costa, A.F. (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico: Um estudo com alunos do Ensino Secundário* – Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Coimbra.
- Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de Educação Física: Consequências para a formação inicial. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* 23, pp. 61-76.
- Cunha, A. (2013). *A importância das Atividades Extracurriculares na Motivação Escolar e no Sucesso Escolar*. Dissertação de Mestrado; Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Porto.
- Estrela, A. & Nóvoa, A. (1999). *Avaliação em Educação: Novas perspectivas*. Porto: Porto Editora.
- Eccles, J., Barber, B., Stone, M., & Hunt, J. (2003). *Extracurricular Activities and Adolescent Development*. *Journal of Social Issues*, 59 (4), 865-889. <http://dx.doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- EURYDICE (1995). *A Luta Contra o Insucesso Escolar: um Desafio para a Construção Europeia*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento de Programação e Gestão Financeira. Lisboa.
- EURYDICE, Avaliação de alunos. Ministério da Educação, Departamento de Programação e Gestão Financeira. Lisboa. https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/assessment-single-structure-education-24_pt-pt

Fernandes, D. (1997). *Avaliação na Escola básica Obrigatória: Fundamentos para uma Mudança de práticas*. In Cunha, P., Educação em Debate. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

Fior, C. A. & Mercuri, E. (2009). *Formação universitária e flexibilidade curricular: Importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias*. Psicologia da Educação, 29, 191-215.

Formosinho, J. (1987). *A Influência dos Fatores Sociais*. In *O Insucesso Escolar em Questão. Área de Análise Social e Organizacional da Educação* pp. 23-27. Braga: Universidade do Minho.

Frade, I. (2012). *A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares*. Seminário/Relatório de Estágio – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto. Portimão.

Freire, J.A. (2010). *Desporto Escolar – Uma possível estratégia no combate ao Insucesso Escolar*. Estudo de Caso. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

IGEC, Inspeção Geral da Educação e Ciência (2016/2017). *Avaliação Externas das Escolas, Relatório Agrupamento de Escolas Alto dos Moinhos*. Área Territorial de Inspeção do Sul.

JacAngelo, N. P. (2003). *"The relation of sports participation to academic performance of high school students"*. ProQuest ETD Collection for FIU. AAI3126425. <http://digitalcommons.fiu.edu/dissertations/AAI3126425>. Consultado em 19/12/2017

Machado, C. (2015). *Influência da prática do desporto federado no sucesso escolar dos alunos*; Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada; Instituto Universitário da Maia; Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto. Maia.

Mendonça, A. (2009). *O insucesso escolar: políticas educativas e práticas sociais: Um estudo de caso sobre o Arquipélago da Madeira*. Lisboa: Edições Pedagogo

Ministério da Educação (2001). *Ensino Básico. 3º ciclo. Programa. Educação Física (Reajustamento)*.

Ministério da Educação (2005). *Cursos de Educação e Formação. Programa Componente de Formação Sociocultural, Disciplina de Educação Física. Direcção Geral de Formação Vocacional*.

Mouzinho, A.J.M. (2015). *Da educação dos príncipes*. Gradiva.

Nahas, M.V. (1996). *Revisão de métodos para a determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 1(4): 27-37.

Nóvoa, A. (1995). *Profissão professor*. Porto Editora.

Nunes, T.J. (2013). *Relação entre a prática desportiva extracurricular e o (In)sucesso escolar*. Relatório Final de Estágio. 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Oliveira, H. (2009). *Relação entre a actividade física e o rendimento escolar*. Seminário do 5º ano Licenciatura em Desporto e Educação Física. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em educação física. In Boletim SPEF - Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física, N. 12 p. 75-97.

Pestana, M.; Gageiro, J. (2014), *Análise de Dados para Ciências Sociais – A Complementaridade do SPSS*. 6ª Edição. Edições Sílabo.

Peralta, H. (2002), *Como avaliar competências?* In Abrantes, P. & Araújo, F. (coord), *Reorganização Curricular: Avaliação das aprendizagens - Das Concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação - Departamento da Educação Básica.

Perrenoud, P. (2001). *Porquê construir competências a partir da escola? Desenvolvimento da autonomia e luta contra as desigualdades*. Porto: Edições ASA.

Perrenoud, P. (2003). *Sucesso na Escola: Só o currículo, nada mais que o currículo!* Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Genebra. Tradução: Neide Luzia de Rezende. Cadernos de Pesquisa, n.119, p.9-17, julho /2003.

Pinto, T. (2014). *A atividade física, a educação física e o rendimento escolar – estudo exploratório com alunos do ensino secundário do género feminino*. Relatório de Estágio. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade do Minho; Instituto de Educação.

Plano de Melhoria, Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos. (2017).

Projeto Curricular de Educação Física, Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos (2017).

Projeto Educativo, Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos, 2017-2021.

Protocolo de Avaliação Inicial, Departamento de Educação Física. Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos.

Rodrigues, E.; Ferreira, H.; Caderno Didáctico N°3, "Iniciação à Orientação na Escola em Mapas Simples. Condições de prática. Material Didático. Tipos de Percursos" - 2010/2011; Documentos de Apoio ao Ensino Básico e Secundário e Escolas de Orientação dos Clubes da Modalidade.

Rosado, A.; Mesquita, I. (2009) (Eds). *Pedagogia do Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Regulamento Interno, Agrupamento de Escolas do Alto dos Moinhos, Revisto a 6/11/2017

Saavedra, L. (2001). *Sucesso/ Insucesso escolar - A importância do nível sócio económico e de género*. (U. d. Minho, Ed.) *Psicologia*, XV (1), pp. 67-92.

Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine* (Vol. 3). Thousand Oaks: SAGE publications. London.

- Sardinha, L. (2010). *Programa PESSOA*. Faculdade de Motricidade Humana Universidade Técnica de Lisboa. Acedido em http://www.esproflucas.net/educacaofisica/20102011/Programa%20PESSOA_Resultados.pdf Consultado em 08/01/2018
- Sarmiento, P. (2000). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Ciências do Desporto. Cruz Quebrada, Edições FMH.
- Sidentop, D. (1991). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Sil, V. (2004). *Alunos em situação de insucesso escolar*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Silva, S. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada – Influência da prática de Desporto Escolar no sucesso escolar*. Maia. Instituto Universitário da Maia.
- Simão, R. (2005). *A relação entre actividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos*. Monografia final de curso – Licenciatura em Psicologia; Instituto Superior de Psicologia Aplicada - ISPA, Lisboa.
- Soares, J.P.; Aranha, A.M.; Antunes, H.L. (2013). *Relação entre setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar*. Motricidade © FTCD/FIP-MOC 2013, vol. 9, n. 3, pp. 3-11. doi: 10.6063/motricidade.9(3).27
- Sobral, F. (1996). *Consequências psicológicas do desporto escolar: uma óptica exterior à psicologia*. Braga S.H.O. Manual de Psicologia do Desporto.
- Sobral, F. (1981). 2ª edição *Introdução à Educação Física*. Livros Horizonte.
- Tavares, J. (2017). *Relação dos níveis de atividade e aptidão física com o rendimento escolar, em adolescentes de ambos os sexos*. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Torres, D. (2010). *Estratégias de Aprendizagem e Auto-Eficácia Académica: Contributos para a explicação do rendimento em Língua Portuguesa e em Matemática*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Varelas, T. (2010). *O Desporto Escolar como Medida de combate ao Insucesso e abandono escolar*. Tese de Mestrado. Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Universidade de Trás os Montes e Alto Douro. Vila Real.
- Vieira, T.; Paladino, V.; Gaia, R.; Ribeiro, D.; Marinho, C.; Raider, L. (2017). *Relação entre a Prática de Atividade Física e Rendimento Académico em Estudantes de Medicina na Cidade de Valença/RJ*. Saber Digital, v.10, n.1 p. 1-9, 2017.
- Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A.R. (2009). *Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito*. In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), II Congresso Internacional de Deportes de Equipo (pp. 1-10). Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento. Corunha. Espanha.

8.1. Sites com Informação Relacionada com as Ações de Formação Frequentadas

Aprender no Século XXI - “+ (Mais) Exercício, > (Maior) Sucesso, M³ (Melhor) Futuro”

<https://cnapef.wordpress.com/2016/10/22/resumo-e-conclusoes-do-simposio-aprender-no-seculo-xxi-mais-exercicio-maior-sucesso-melhor-futuro/>

<http://www.dge.mec.pt/noticias/simposio-fitescolar>

Fórum Educação & Desporto – Rumo a Lisboa XX XXI

<http://www.spef.pt/noticias/2018-0427-SPEF-no-Frum-de-Educao-e-Desporto>

<https://cnapef.wordpress.com/2018/04/30/cnapef-no-forum-educacao-e-desporto/>

Por uma Escola Diferente

<https://www.facebook.com/porumaescoladiferente/>

<http://escolasaudavelmente.pt/escola-saudavelmente/selo-saude-psicologica-escolar>

Jornadas de Reflexão – Compromisso para a Construção de um Território Educador

<http://www.cm-sintra.pt/projeto-educativo-local-de-sintra>

<http://noticias.uc.pt/universo-uc/projeto-educativo-de-sintra-conta-com-apoio-das-faculdades-de-letras-e-psicologia-e-ciencias-da-educacao-da-uc/>

A Autoavaliação nas organizações escolares: como atuar?

<http://aealtodosmoinhos.pt/>

Autonomia e Flexibilidade. Curricular – Liderança Escolar e Desenvolvimento Curricular

<http://www.dge.mec.pt/autonomia-e-flexibilidade-curricular>

Estratégias de Promoção do Sucesso Escolar

<http://www.cm-sintra.pt/estrategias-de-sucesso-escolar-em-debate-em-sintra>

<http://www.cm-sintra.pt/sucesso-educativo-em-debate-em-sintra>

Articulação e Supervisão Pedagógica

file:///D:/1.Ação%20Formação%20Supervisão%20maio2018%20Leal%20da%20Câmara/intervisao_copa.pdf

<http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>

<https://cfaesintra.wordpress.com/2018/03/21/oficina-de-formacao-articulacao-e-supervisao-pedagogica/>

III Encontro Nacional CAF – “A CAF na resposta aos desafios das organizações públicas”

https://www.caf.dgaep.gov.pt/media/3eventocaf/Rel_Avaliacao_III_ENACIONAL_18_06_2018.pdf

<http://www.aesc.edu.pt/web/caf/informacoes/1-manual-caf.pdf>

9. ANEXOS

9.1. Anexo A – Resultados Estatísticos - SPSS

a) Atividades Desportivas Extracurriculares e Alunos Aprovados

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Inscrito no Desporto escolar e/ou na At Interna * Passou de ano ou não	699	92,2%	59	7,8%	758	100,0%

Inscrito no Desporto escolar e/ou na At Interna * Passou de ano ou não Crosstabulation

			Passou de ano ou não		Total
			Sim	Não	
Inscrito no Desporto escolar e/ou na At Interna	Desp Escolar e ou At Interna	Count	467	43	510
		Expected Count	453,1	56,9	510,0
	Nenhuma	Count	154	35	189
		Expected Count	167,9	21,1	189,0
Total		Count	621	78	699
		Expected Count	621,0	78,0	699,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	14,153 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	13,154	1	,000		
Likelihood Ratio	12,963	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	14,133	1	,000		
N of Valid Cases	699				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 21,09.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,142	,000
	Cramer's V	,142	,000
N of Valid Cases		699	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

b) Atividades Extracurriculares e Avaliação de Português

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Inscrito no DE e/ou AI * Notas Português 3º Período	699	92,2%	59	7,8%	758	100,0%

Inscrito no DE e/ou AI * Notas Português 3º Período Crosstabulation

			Notas Português 3º Período				Total
			2	3	4	5	
Inscrito no DE e/ou AI	Desporto Escolar e/ou	Count	104	264	124	18	510
	Atividade Interna	Expected Count	115,3	272,9	105,8	16,1	510,0
	Nenhuma atividade	Count	54	110	21	4	189
		Expected Count	42,7	101,1	39,2	5,9	189,0
Total	Count	158	374	145	22	699	
	Expected Count	158,0	374,0	145,0	22,0	699,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,611 ^a	3	,001
Likelihood Ratio	19,044	3	,000
Linear-by-Linear Association	14,477	1	,000
N of Valid Cases	699		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,95.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,159	,001
	Cramer's V	,159	,001
N of Valid Cases		699	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c) Atividades Extracurriculares e Avaliação de Matemática

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Inscrito no DE e/ou AI * Notas Matemática 3º Período	699	92,2%	59	7,8%	758	100,0%

Inscrito no DE e/ou AI * Notas Matemática 3º Período Crosstabulation

			Notas Matemática 3º Período					Total
			1	2	3	4	5	
Inscrito no DE e/ou AI	Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	Count	7	111	218	119	55	510
		Expected Count	7,3	144,5	206,5	104,3	47,4	510,0
	Nenhuma atividade	Count	3	87	65	24	10	189
		Expected Count	2,7	53,5	76,5	38,7	17,6	189,0
Total	Count	10	198	283	143	65	699	
	Expected Count	10,0	198,0	283,0	143,0	65,0	699,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	43,188 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	41,925	4	,000
Linear-by-Linear Association	32,434	1	,000
N of Valid Cases	699		

a. 1 cells (10,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,70.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,249	,000
	Cramer's V	,249	,000
N of Valid Cases		699	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

d) Atividades Extracurriculares e Avaliação de Educação Física

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Inscrito no DE e/ou AI * Notas Ed. Física 3ª Período	699	92,2%	59	7,8%	758	100,0%

Inscrito no DE e/ou AI * Notas Ed. Física 3ª Período Crosstabulation

			Notas Ed. Física 3ª Período				Total
			2	3	4	5	
Inscrito no DE e/ou AI	Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	Count	6	147	257	100	510
		Expected Count	10,9	186,1	234,9	78,1	510,0
	Nenhuma atividade	Count	9	108	65	7	189
		Expected Count	4,1	68,9	87,1	28,9	189,0
Total	Count	15	255	322	107	699	
	Expected Count	15,0	255,0	322,0	107,0	699,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	69,026 ^a	3	,000
Likelihood Ratio	72,601	3	,000
Linear-by-Linear Association	67,496	1	,000
N of Valid Cases	699		

a. 1 cells (12,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,06.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,314	,000
	Cramer's V	,314	,000
N of Valid Cases		699	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

e) Atividades Extracurriculares e Quadro de Excelência

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Participantes Atividades Extracurriculares * Quadro de excelência	358	91,3%	34	8,7%	392	100,0%

Participantes Atividades Extracurriculares * Quadro de excelência Crosstabulation

			Quadro de excelência		Total
			Sim	Não	
Participantes Atividades Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou	Count	15	265	280
	Atividade Interna	Expected Count	13,3	266,7	280,0
	Nenhuma atividade	Count	2	76	78
		Expected Count	3,7	74,3	78,0
Total		Count	17	341	358
		Expected Count	17,0	341,0	358,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1,052 ^a	1	,305		
Continuity Correction ^b	,525	1	,469		
Likelihood Ratio	1,202	1	,273		
Fisher's Exact Test				,384	,243
Linear-by-Linear Association	1,049	1	,306		
N of Valid Cases	358				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,70.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,054	,305
	Cramer's V	,054	,305
N of Valid Cases		358	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

f) Atividades Extracurriculares e Mérito Desportivo

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Participantes Atividades Extracurriculares * Mérito Desportivo	699	92,2%	59	7,8%	758	100,0%

Participantes Atividades Extracurriculares * Mérito Desportivo Crosstabulation

			Mérito Desportivo		Total
			Sim	Não	
Participantes Atividades Extracurriculares	Desporto Escolar e/ou	Count	35	475	510
	Atividade Interna	Expected Count	27,0	483,0	510,0
	Nenhuma atividade	Count	2	187	189
		Expected Count	10,0	179,0	189,0
Total	Count	37	662	699	
	Expected Count	37,0	662,0	699,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9,268 ^a	1	,002		
Continuity Correction ^b	8,146	1	,004		
Likelihood Ratio	12,224	1	,000		
Fisher's Exact Test				,001	,001
Linear-by-Linear Association	9,255	1	,002		
N of Valid Cases	699				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,00.

b. Computed only for a 2x2 table

g) Atividades Extracurriculares e Ciclo de Escolaridade

Ciclo * Participantes Atividades Extracurriculares Crosstabulation

		Participantes Atividades Extracurriculares		Total	
		Desporto Escolar e/ou Atividade Interna	Nenhuma atividade		
Ciclo	2º ciclo	Count	224	40	264
		Expected Count	192,6	71,4	264,0
	3º ciclo	Count	286	149	435
		Expected Count	317,4	117,6	435,0
Total		Count	510	189	699
		Expected Count	510,0	189,0	699,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	30,386 ^a	1	,000	,000	,000
Continuity Correction ^b	29,425	1	,000		
Likelihood Ratio	32,211	1	,000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	30,342	1	,000		
N of Valid Cases	699				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 71,38.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,208	,000
	Cramer's V	,208	,000
N of Valid Cases		699	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

h) Atividades Extracurriculares e Género

Group Statistics

	Género	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Inscrito no Desporto Escolar	Masculino	358	1,80	,397	,021
	Feminino	341	1,76	,430	,023
Inscrito na Atividade Interna	Masculino	358	1,27	,442	,023
	Feminino	341	1,35	,477	,026

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Inscrito no Desporto Escolar	Equal variances assumed	9,387	,002	1,530	697	,126	,048	,031	-,014	,109
	Equal variances not assumed			1,527	685,888	,127	,048	,031	-,014	,109
Inscrito na Atividade Interna	Equal variances assumed	22,564	,000	-2,404	697	,016	-,084	,035	-,152	-,015
	Equal variances not assumed			-2,399	686,274	,017	-,084	,035	-,152	-,015