

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

Tiago Duque Soares

Relatório Final de Estágio

A influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico

Orientadora: Vanda Guerra
Orientador cooperante: António Ramos
Orientador cooperante: Manuel Morgado

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

Almada, 2025

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

Tiago Duque Soares

Relatório Final de Estágio

A influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico

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

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

Almada, 2025

Dedicatória e agradecimentos

Ao concluir este capítulo tão significativo da minha vida académica, não posso deixar de expressar o mais profundo agradecimento a todos os que caminharam ao meu lado.

Ao Instituto Piaget de Almada, agradeço pela formação sólida, pelos valores transmitidos e por me permitir crescer intelectualmente e profissionalmente.

Aos Professores Orientadores, António Ramos e Manuel Morgado, a minha sincera gratidão. O vosso acompanhamento, dedicação e exigência foram fundamentais durante o meu estágio no Colégio Marista de Carcavelos. Com cada orientação, ajudaram-me a descobrir o meu propósito como profissional da educação.

À minha mãe e ao meu pai, o meu eterno reconhecimento. Foi com o vosso exemplo, amor e perseverança que aprendi o valor do esforço e da honestidade. Obrigado por nunca deixarem de acreditar em mim.

À minha mulher e à minha filha, a base do meu mundo. Obrigado por serem o meu abrigo, o meu impulso e a razão de tudo o que faço. Cada sorriso, cada gesto de apoio foi o combustível nos dias mais difíceis.

Resumo

O presente relatório final de estágio integra-se na Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, e tem como objetivo refletir e documentar a experiência vivida ao longo do estágio no Colégio Marista de Carcavelos. A estrutura do trabalho está organizada em quatro grandes áreas que abordam diferentes dimensões da prática docente.

Na Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética, é realizada uma apresentação da instituição de estágio, incluindo detalhes sobre as infraestruturas, as turmas lecionadas, bem como as condições essenciais para a prática de Educação Física.

Na Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem são descritos os procedimentos e condutas adotadas no processo de planeamento e os métodos de ensino. Adicionalmente, são descritas estratégias de ensino aplicadas e metodologias utilizadas com o objetivo de potenciar o nível de aprendizagem dos alunos. Na componente de avaliação serão apresentados os dois parâmetros adotados pelo Colégio Marista de Carcavelos, que orientam a forma como se mede a evolução dos alunos em Educação Física, demonstrando uma avaliação formativa e contínua.

A Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade, aborda a participação nas atividades escolares e desportivas, bem como o envolvimento do estagiário na vida escolar, evidenciando o papel ativo na comunidade educativa. Este segmento inclui ainda uma descrição das atividades e projetos que o estagiário esteve envolvido, destacando a integração na comunidade escolar e o impacto dessas iniciativas tanto a nível pessoal como profissional.

A Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida apresenta o projeto de investigação realizado, intitulado *“A influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico”*. O objetivo principal deste estudo é analisar se existe uma relação entre a prática de desporto federado e os níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico. Este estudo evidenciou que a prática de desporto federado influencia positivamente os níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico, sugerindo que a promoção da prática de desporto federado pode ser uma ferramenta complementar importante.

Palavras-chave: Educação Física, Aptidão Física, Ensino, Desporto Federado

Abstract

This final internship report is part of the Supervised Teaching Practice of the master's degree in physical education teaching in primary and secondary education. Its main objective is to reflect on and document the experience gained during the internship at Colégio Marista de Carcavelos. The structure of the report is organized into four main areas, which address different dimensions of teaching practice.

Area I – Professional, Social and Ethical Dimension presents an overview of the host institution, including details about the facilities, the classes taught, as well as the essential conditions for the practice of Physical Education.

Area II – Teaching and Learning Development Dimension describes the procedures and approaches adopted in the planning process and the teaching methods applied. Furthermore, it outlines the teaching strategies and methodologies used with the aim of enhancing students' learning levels. The assessment component includes the two parameters adopted by Colégio Marista de Carcavelos, which guide the way students' progress in Physical Education is measured, demonstrating a formative and continuous evaluation process.

Area III – School Participation and Community Engagement Dimension focuses on participation in school and sports activities, as well as the intern's involvement in school life, highlighting their active role in the educational community. This section also includes a description of the activities and projects in which the intern was involved, emphasizing integration into the school community and the personal and professional impact of these initiatives.

Area IV – Lifelong Professional Development Dimension presents the research project carried out, entitled *“The influence of federated sports practice on the physical fitness levels of primary education students.”* The main objective of this study is to analyze whether there is a relationship between the practice of federated sports and the physical fitness levels of primary education students. The study showed that participation in federated sports has a positive impact on students' physical fitness levels, suggesting that promoting federated sports practice can be an important complementary tool.

Keywords: Physical Education, Physical Fitness, Teaching, Federated Sports

Índice

Dedicatória e agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract	5
1. Introdução.....	10
2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	11
2.1 Caraterização da Instituição Acolhedora	11
2.2 Polivalência e Caraterização dos Espaços Desportivos	12
2.3 Caraterização das turmas.....	14
2.4 Horário	15
3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	17
3.1 Planeamento	17
3.1.1 Planificação Anual 6ºB	18
3.1.2 Planificação Anual 7ºB	18
3.1.3 Planificação Anual 10ºC	18
3.1.4 Planos de Aula	19
3.2 Ensino.....	20
3.2.1 Estilos de Ensino	22
3.2.2 Instrução e Feedback.....	24
3.3 Avaliação.....	25
3.3.1 Critérios de Avaliação.....	26
4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	28
4.1 Projeto Educativo	28
4.2 Regimento do Departamento de Educação Física	28
4.3 Desporto Escolar.....	29
4.4 Atividades Extracurriculares	30
4.5 Projetos Colégio Marista de Carcavelos	30
4.6 Direção de turma.....	31
5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	33
Resumo.....	33
Abstract	33
5.1 Introdução	34
5.2 Materiais e Métodos	36
5.2.1 Amostra	36
5.2.2 Instrumentos e Procedimentos	36

5.2.3	Análise de dados	37
5.3	Resultados	37
5.4	Discussão	40
5.5	Conclusão.....	42
5.6	Referências	42
6.	Referências.....	44
7.	Anexos	46
	Anexo 1. Roulement de Espaços.....	46
	Anexo 2. Pedido de consentimento informado	49
	Anexo 3. Questionário de Atividade Física -PAQ-C (Matsudo et al.2012).....	50
8.	Apêndices.....	51
	Apêndice 1. Tabela de Avaliação Diagnóstica e de Avaliação Final.....	51
	Apêndice 2. Planificação Anual	54

Índice de tabelas

Tabela 1 – Espaços desportivos do Colégio Marista de Carcavelos	13
Tabela 2 – Caraterização dos espaços desportivos	13
Tabela 3 – Horário do Professor Estagiário	16
Tabela 4 – Total de Planos e Reflexões de Aula realizados durante a PES.....	19
Tabela 5 – Critérios de Avaliação do Guião Didático do Colégio Marista de Carcavelos.....	27
Tabela 6 - Caraterização da Amostra	36
Tabela 7 - Estatísticas descritivas dos níveis de aptidão física (n=287).....	38
Tabela 8 - Estatísticas descritivas da média dos níveis de aptidão física, por ano de escolaridade (n=287)	38
Tabela 9 - Distribuição dos alunos que praticam e não praticam desporto federado.....	38
Tabela 10 - Caraterização da frequência com que os alunos praticam desporto federado, por ano de escolaridade	39
Tabela 11 - Comparação de resultados dos níveis de aptidão física entre praticantes de Desporto Federado e não praticantes de Desporto Federado, por género	39
Tabela 12 - Comparação de resultados dos níveis de aptidão física entre praticantes e não praticantes de Desporto Federado, por ano de escolaridade.....	39

Abreviaturas

DF – Desporto Federado

FITescola – *Fitnessgram* adaptado à realidade portuguesa

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UE – Unidades de Ensino

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

1. Introdução

O presente trabalho insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, ministrado pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este trabalho tem como objetivo descrever detalhadamente e de forma reflexiva a formação do aluno estagiário, destacando a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, bem como a evolução das suas competências pedagógicas.

O estágio pedagógico foi realizado no Colégio Marista de Carcavelos, o qual se insere num contexto socioeducativo que alia a tradição pedagógica marista a uma abordagem contemporânea e inclusiva na educação. O estabelecimento de ensino apresenta uma comunidade educativa diversificada, composta por alunos provenientes de diferentes contextos familiares e culturais, embora maioritariamente inseridos em ambientes socioeconómicos mais favorecidos. A diversidade de turmas acompanhadas ao longo do estágio proporcionou uma experiência enriquecedora, mas também repleta de desafios pedagógicos e relacionais que exigiram uma constante adaptação, reflexão e desenvolvimento profissional.

Este relatório está estruturado em quatro áreas que refletem as diferentes dimensões da prática pedagógica.

A Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética destaca a importância do ambiente escolar e das interações sociais na formação do professor. Neste segmento são ainda abordados aspetos relacionados com a componente profissional, social e ética, salientando o papel crucial da cooperação no seio da comunidade educativa.

A Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem centra-se nas metodologias de ensino aplicadas, no planeamento dos planos de aula e nos critérios de avaliação utilizados. Esta área descreve como os conhecimentos teóricos foram aplicados na prática e adaptados às necessidades específicas dos alunos.

A Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade aborda o processo de integração do estagiário nas atividades escolares e o seu contributo no seio da comunidade educativa.

A Área IV - Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida inclui uma investigação sobre a influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico. Este estudo destaca a importância da prática desportiva no nível de aptidão física dos alunos.

Neste documento são apresentadas algumas reflexões e perceções do estagiário sobre os seus conhecimentos, expectativas e desafios enfrentados durante o estágio. Este processo de reflexão crítica permitiu aplicar uma ação pedagógica fundamentada e orientada para o desenvolvimento integral do aluno, promovendo um crescimento pessoal e profissional significativo. A prática pedagógica desenvolvida no estágio consolidou os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso e contribuiu para a consolidação de competências sociais e comportamentais, os quais constituem ferramentas essenciais para o Professor enfrentar os desafios na área do ensino.

Deste modo, este Relatório Final de Estágio visa documentar as atividades e as aprendizagens realizadas, servindo também como um guia orientador para futuras práticas pedagógicas. Adicionalmente, reforça a importância da reflexão contínua e do desenvolvimento profissional no contexto do ensino na área da Educação Física.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

Nesta área o estagiário organiza e gere o processo de ensino-aprendizagem, promovendo a qualidade do ensino através da participação na vida da comunidade educativa onde se insere com respeito pelas diferenças culturais existentes.

Ao longo do estágio, procurei mostrar-me disponível para colaborar com os professores de Educação Física, adotando uma postura de cooperação e respeito mútuo na partilha de responsabilidades e na valorização do trabalho em equipa. O espírito de entreajuda e a coesão de grupo contribuíram fortemente para o desenvolvimento das minhas competências sociais e desportivas, tendo me permitido crescer enquanto pessoa e professor no seio da comunidade educativa.

2.1 Caracterização da Instituição Acolhedora

O Colégio Marista de Carcavelos, é uma instituição de ensino fundada em outubro de 1965, pertence a uma Congregação de Irmãos. Atualmente, esta instituição de ensino acolhe cerca de 1700 alunos, desde o pré-escolar até ao 12º ano, com aproximadamente 205 educadores, entre docentes e não-docentes.

O Colégio Marista de Carcavelos, localizado na Parede, insere-se num contexto socioeducativo que alia a tradição pedagógica marista a uma abordagem contemporânea e inclusiva na educação. O estabelecimento de ensino apresenta uma comunidade educativa diversificada, composta por alunos provenientes de diferentes contextos familiares e culturais, embora maioritariamente inseridos em ambientes socioeconómicos mais favorecidos. Enquanto escola católica pertencente à rede internacional dos Irmãos Maristas, o Colégio Marista de Carcavelos pauta-se por uma proposta educativa centrada na formação integral dos alunos, valorizando não apenas o sucesso académico, mas também o desenvolvimento ético, espiritual, emocional e social.

O Colégio Marista de Carcavelos apresenta uma estrutura organizacional sólida e articulada, sendo que a sua organização interna reflete uma clara divisão de responsabilidades, assegurando a eficácia na gestão pedagógica, administrativa e pastoral da instituição.

No que se refere à estrutura organizacional, a gestão e administração do Colégio assenta em diversos órgãos e estruturas, entre os quais se destacam a Direção Geral, a Direção Pedagógica e Direção Administrativa e Financeira.

Para além disso, o Colégio dispõe de estruturas intermédias de orientação e gestão pedagógica, como os Coordenadores de Ciclo e de Departamento, que promovem a articulação curricular e a coerência metodológica entre os diferentes níveis de ensino, e o Conselho Pedagógico, que assume um papel consultivo e deliberativo, acompanhando a implementação das linhas orientadoras do projeto educativo.

O Colégio dispõe ainda de um Gabinete de Psicologia e Apoio Educativo, que efetua um acompanhamento psicológico e psicopedagógico individualizado aos alunos, contribuindo para o seu bem-estar e sucesso escolar.

Relativamente à comunidade educativa do Colégio Marista de Carcavelos, a mesma é composta por um conjunto diversificado de profissionais (docentes qualificados, pessoal não docente, psicólogos e técnicos de apoio educativo, Irmãos Maristas, pais e encarregados de educação, alunos e antigos alunos), cuja ação concertada visa garantir uma formação integral e de excelência.

Além do currículo académico, o Colégio Marista de Carcavelos promove diversas atividades extracurriculares, incluindo desporto, artes e projetos de solidariedade, proporcionando um ambiente educativo rico e diversificado para os seus alunos.

Neste sentido, o colégio possui diversas instalações para atender às necessidades educacionais e extracurriculares dos alunos:

- Edifícios diferenciados para os vários ciclos de ensino (pré-escolar, 1º ciclo, ensino básico e ensino secundário).
- Cantina com ementas adaptadas para crianças em idade pré-escolar e para os restantes alunos.
- Capela e outros espaços dedicados à prática religiosa católica.
- Biblioteca e anfiteatro para eventos.
- Complexo polidesportivo, ginásio e equipamentos para a prática de desportos ao ar livre.

No que respeita à Educação Física, importa destacar que a instituição apresenta um forte investimento no Desporto, realizando várias atividades ao longo do ano escolar, sendo as mesmas as seguintes:

- Interturmas (Voleibol, Basquetebol, Futsal e Ténis de Mesa);
- Jogos desportivos (8º e 9º ano);
- Jogos *Champagnat*;
- Corta-mato interno;
- Olimpíadas desportivas.

2.2 Polivalência e Caracterização dos Espaços Desportivos

O colégio dispõe de diversos espaços destinados à realização das aulas de Educação Física, os quais são atribuídos de forma flexível e tendo em consideração as características físicas de cada espaço, por forma a privilegiar a segurança na prática das aulas lecionadas.

Apesar de o colégio possuir vários espaços, é fundamental existir uma rotação de espaços bastante organizada dado o elevado número de turmas.

Deste modo, e com o objetivo de promover uma organização e planeamento adequado das aulas, implementou-se um planeamento de rotações dos espaços. Esta abordagem permite que os professores realizem um planeamento anual das matérias que vão ser abordadas durante o ano letivo 2024/2025.

A criação do sistema *roulement* permitiu aos professores realizarem um planeamento mais preciso, tendo em atenção cada espaço que vai ser utilizado durante o ano letivo.

Com efeito, a Tabela 1 apresentada abaixo, indica a denominação de cada espaço e as respetivas modalidades que podem ser lecionadas.

Não obstante, é importante ressaltar que existe sempre a possibilidade de lecionar mais que uma modalidade nos diferentes espaços, sendo estes bastante polivalentes (*vide* Tabela 2). O colégio dispõe de cinco espaços desportivos com características diferentes, os quais permitem aos professores trabalhar várias modalidades.

Sigla	Designação	Modalidade
PV1	Pavilhão (Norte)	Voleibol / Badminton
PV2	Pavilhão (Sul)	Escalada / Desportos Coletivos
CF	Campo de futebol e pista de atletismo	Futebol / Atletismo / Rugby
RING	Ringue	Desportos Coletivos
GIN	Ginásio	Ginástica
PTI	Pátio Interno	Desportos Coletivos

Tabela 1 – Espaços desportivos do Colégio Marista de Carcavelos

Espaço	Caraterização
Pavilhão (Norte)	Dois campos de voleibol.
Pavilhão (Sul)	Dois campos de basquetebol / Parede de Escalada.
Pátio Interno	Dois campos de voleibol debaixo das arcadas, dois campos de futsal, corfebol e andebol, dois campos para basquetebol. Marcação de Perímetro para a milha.
Ginásio	O espaço é usado para as aulas de ginástica, sendo um espaço bastante amplo.
Campo de Futebol e Pista de Atletismo	Um campo de futebol e dois campos de futebol de sete. Uma pista de atletismo de 120 metros de comprimento com cinco pistas de corrida e ainda uma caixa de areia.
Ringue	Um campo de futsal, dois campos de basquetebol, dois campos de ténis e um campo de andebol/futsal.

Tabela 2 – Caraterização dos espaços desportivos

2.3 Caracterização das turmas

A turma do 6ºB é composta por 30 alunos, sendo 13 do género feminino e 17 do género masculino, não apresentando alunos com necessidades de saúde especiais. É importante salientar que, em termos de desempenho, a maioria da turma apresentava um nível de aprendizagem Introdutório na maioria das matérias, sublinhando que em algumas matérias alguns alunos encontravam-se no nível Elementar. A turma mostrou sempre muito entusiasmo e vontade em participar nas atividades propostas em aula, resultando num ensino eficaz e produtivo para os alunos. O 6ºB mostrou sempre boa capacidade de trabalho em equipa, colaboravam de forma eficaz nas atividades coletivas, o que beneficiava bastante os alunos menos confiantes ou preparados para as tarefas. O cronograma prevê a realização de duas aulas por semana, a primeira de aula é de 45 minutos e a segunda aula de 90 minutos. No geral, a turma mostrou sempre uma boa dinâmica e participação em aula, o que foi benéfico para o desenvolvimento das capacidades motoras e cognitivas dos alunos.

No que se refere à turma do 7ºB, é composta por 30 alunos, sendo 14 do género feminino e 16 do género masculino. Esta turma apresenta uma aluna com necessidades de saúde especiais ao nível motor, para deslocar-se para a aula tinha de movimentar-se através de um andarilho, o que dificultava bastante a presença da aluna em aula, nas aulas em que esteve presente era feito um trabalho individualizado em função da matéria que estava a ser lecionada em aula e também ficou responsável pelos alongamentos no final da aula como forma de a incluir na aula. No que se refere ao desempenho, a turma apresenta um comportamento e atitude pouco adequados em aula, o que prejudica a realização das tarefas pretendidas, e consequentemente, diminui o nível aprendizagem dos alunos. Ao longo do ano letivo foi adaptando as características da turma a leção das aulas, dessa forma a turma saiu beneficiada nas aprendizagens e participação em aula, a turma começou a ter maior participação nos exercícios efetuados em aula, dentro da escolha que o professor apresentava, e notou-se ao longo uma melhoria do comportamento e atitude da turma em aula. A turma no geral apresentava um nível de aprendizagem de nível Introdutório. O cronograma prevê a realização de duas aulas por semana, a primeira de aula é de 45 minutos e a segunda aula de 90 minutos.

Relativamente à turma do 10ºC, a mesma é composta por 23 alunos, sendo 13 do género feminino e 10 do género masculino, não apresentando alunos com necessidades de saúde especiais. É importante salientar que, esta turma é muito competente e comprometida com as tarefas pedidas em aula, apresentando um nível muito elevado em termos de desempenho, o qual contribui para a realização de um ensino eficaz e produtivo para os alunos. A turma no geral apresentava um nível de aprendizagem de nível Elementar, em algumas matérias tinha um nível de aprendizagem de nível Avançado. Em termos de comportamento, a turma é bastante respeitadora das regras e existe um ambiente de grande entreajuda entre os alunos. O cronograma prevê a realização de duas aulas por semana de 90 minutos.

A diversidade de turmas acompanhadas ao longo do estágio proporcionou-me uma experiência enriquecedora, mas também repleta de desafios pedagógicos e relacionais que exigiram uma constante adaptação, reflexão e desenvolvimento profissional. Estes desafios permitiram-me crescer enquanto futuro professor, uma vez que me levaram a adotar diferentes estratégias, métodos de ensino mais personalizados e focados nas necessidades específicas de cada turma, com o intuito de ir ao encontro dos diferentes níveis de aprendizagem dos alunos.

2.4 Horário

A realização do estágio envolveu o acompanhamento de três turmas, de uma direção de turma, bem como assumir uma modalidade no desporto escolar e participar nos torneios de interturmas (Tabela 3).

Deste modo, acompanhei a turma do 6^aB, sob orientação do professor MM, tendo sido uma oportunidade bastante enriquecedora trabalhar com alunos mais jovens, que se encontram em fase de crescimento e desenvolvimento das suas capacidades.

A segunda turma que acompanhei foi o 7^aB, sob a orientação do professor MM, na qual tive a oportunidade de trabalhar no desenvolvimento das capacidades dos alunos que estão na fase decisiva do desenvolvimento motor e físico.

Por último, acompanhei ainda a turma do 10^aC, sob a orientação do professor AR, tendo representado um desafio bastante interessante, uma vez que trabalhei com alunos mais maduros e com competência físicas e motoras mais consolidadas.

No decorrer do Estágio, tive oportunidade de acompanhar a direção de turma do 10^aC, o que me permitiu ter maior visibilidade do processo de acompanhamento personalizado dos alunos, da articulação entre os professores e os encarregados de educação e da monitorização da avaliação dos alunos em todas as disciplinas, tanto na vertente curricular como pedagógica. Em suma, consegui verificar na prática que o Diretor de Turma assume um papel fundamental na promoção do sucesso escolar e no desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

Adicionalmente, colaborei com o Professor MM no Desporto Escolar, na modalidade de ténis de mesa, a qual se realizava duas vezes por semana, e tinha como principal objetivo dotar os alunos de novas competências de aptidão física complementares às aulas de Educação Física.

No que se refere aos torneios de interturmas, fiquei responsável pela realização dos torneios de voleibol, ténis de mesa, basquetebol e futsal realizados com os alunos do ensino básico ao ensino secundário, com o intuito de supervisionar os jogos e promover o espírito de equipa entre os alunos. Estas atividades geraram-me alguns desafios, nomeadamente no que se refere ao controlo dos alunos e na manutenção de um ambiente saudável durante os torneios, os quais consegui ultrapassar através de uma comunicação mais clara, explicando de forma explícita as regras no início de cada jogo e pedindo a colaboração dos alunos do ensino secundário para atuarem como árbitros nos jogos.

Do ponto de vista pedagógico, estas atividades permitiram-me compreender melhor a importância do desporto escolar como ferramenta de desenvolvimento integral dos alunos, promovendo valores como o respeito, o espírito de equipa e o *fair play*.

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h25 – 9h10		10ºC	6ºB		
9h10 – 09h55	6ºB			Direção de turma	
10h20 – 11h50			7ºB		
12h00 – 12h45	7ºB				10ºC
12h45 – 13h30	Interturmas				
13h30 – 14h15					Interturmas
14h15 – 15h00					
15h00 – 15h45					
16h00 – 16h45					
16h45 – 17h30		Desporto Escolar	Desporto Escolar		
17h30 – 18h15					

Tabela 3 – Horário do Professor Estagiário

3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Através da Área II, é possível identificar três áreas de intervenção fundamentais, onde serão apresentadas, detalhadamente, as atividades desenvolvidas nesse âmbito, com o objetivo de fornecer uma visão completa e global das práticas adotadas e das estratégias implementadas para promover um ambiente de ensino-aprendizagem eficaz. Essas são denominadas: Planeamento; Ensino; Avaliação.

3.1 Planeamento

Segundo Menegolla (2001), o planeamento é um instrumento direcional de todo o processo educacional, pois estabelece e determina as grandes urgências, indica as prioridades básicas, ordena e determina todos os recursos e meios necessários para a consecução de grandes finalidades, metas e objetivos da educação. Carvalho (2023) defende que, o planeamento estratégico e a ação estratégica são marcos valiosos para a melhoria das escolas, apoiando a eficácia das reformas e práticas escolares.

O planeamento é um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem, pois permite ao professor organizar de forma clara os conteúdos, os objetivos de aprendizagem, os métodos e os recursos pedagógicos a utilizar. Esta organização garante uma prática docente mais coerente, eficaz e intencional, favorecendo o cumprimento dos objetivos curriculares definidos. Para além disso, o planeamento facilita a gestão do tempo e dos recursos, reduzindo a improvisação e permitindo que cada aula contribua para um percurso de aprendizagem estruturado. Deste modo, o planeamento assume um papel decisivo na promoção do sucesso educativo, assegurando que o ensino é mais eficiente, significativo e centrado nos alunos.

Em face do exposto, o planeamento anual (Apêndice 2) foi desenvolvido em conjunto com os professores orientadores e teve como principal objetivo adequar as aulas ao *roulement* dos espaços (Anexo 1), bem como, garantir que todas as matérias lecionadas são abordadas de acordo com os objetivos definidos. No decorrer do ano letivo, o planeamento anual sofreu muito poucas alterações face ao que havia sido estabelecido no início do ano, sendo apenas realizadas algumas adaptações pontuais devido às condições meteorológicas.

Durante o primeiro mês, foi realizada uma avaliação inicial do nível de aptidão física dos alunos, através da realização dos testes do FITescola (teste do vaivém, força superior, média e inferior, agilidade, flexibilidade) e do índice de massa corporal, por formar a aferir qual o parâmetro de aptidão física em que se encontravam os alunos - inapto, apto ou atleta.

A este respeito, cumpre referir que o FITescola é um programa nacional desenvolvido em Portugal, integrado no âmbito do Desporto Escolar, que tem como principal objetivo a avaliação, monitorização e promoção da atividade física, da aptidão física e de estilos de vida saudáveis em crianças e jovens em idade escolar. Este programa permite a recolha sistemática de dados relativos à aptidão física dos alunos, através da aplicação de um conjunto de testes padronizados, bem como o registo de informações associadas aos níveis de atividade física e a determinados comportamentos relacionados com a saúde. Através destes dados, o FITescola possibilita o acompanhamento da evolução individual e coletiva dos alunos ao longo do tempo, fornecendo relatórios que podem ser analisados ao nível do aluno, da turma, da escola ou a uma escala mais alargada.

No que se refere às modalidades coletivas, cumpre referir que as avaliações de diagnóstico permitiram perceber em que nível se encontrava a turma - introdutório, elementar ou avançado. Importa notar que foram utilizados como critérios de êxito os mencionados no guião didático de acordo com o ano da turma e a modalidade.

Deste modo, e para efeitos do planeamento das aulas, foi seguida a linha de orientação do professor titular da turma, elaborando os planos de aula de acordo com as descritas no guião didático do departamento de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos, com especial enfoque nas competências que devem ser desenvolvidas em cada ano de escolaridade.

Por fim, cumpre notar que o planeamento foi definido e efetuado pelo Colégio Marista de Carcavelos, pelo que não teve intervenção nesse processo.

3.1.1 Planificação Anual 6ºB

A turma do 6ºB, composta por 29 alunos, teve um planeamento que contemplou um total de 63 sessões de aula. O plano incluiu a abordagem de Unidades de Ensino (UE) relativas a jogos desportivos coletivos, como Voleibol, Futsal, Corfebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Futebol; Atletismo, Badminton, Ténis de Mesa, Ginástica, Danças Tradicionais Portuguesas, o FITescola e outras matérias alternativas (Padel). O principal objetivo consistiu em proporcionar uma ampla variedade de experiências de aprendizagem, tanto pela diversidade de atividades como pela rotatividade dos espaços, atendendo ao nível de exigência da turma e promovendo um desenvolvimento abrangente das competências motoras e cognitivas dos alunos. O 6º B nas matérias de Desportos Coletivos apresentava um nível de aprendizagem Introdutório e Elementar, nas matérias Atletismo, Raquetes, Ginástica e Danças Tradicionais apresentava um nível de aprendizagem Introdutório.

3.1.2 Planificação Anual 7ºB

O planeamento para a turma do 7ºB, composta por 29 alunos, foi elaborado em colaboração entre o professor estagiário e o professor titular. Foram previstas 61 sessões de aula, abordando as UE relacionadas com jogos desportivos coletivos, Atletismo, Badminton, Ténis de Mesa, Ginástica, FITescola e outras matérias alternativas (Padel). Este plano visou proporcionar uma diversidade de vivências e experiências de aprendizagem, ajustadas ao nível da turma e às necessidades de saúde especiais dos alunos. Para isso, foram adotadas práticas pedagógicas partilhadas que asseguraram a continuidade e coesão do processo de ensino-aprendizagem. O 7º B nas matérias de Desportos Coletivos apresentava um nível de aprendizagem Introdutório, nas matérias de Atletismo, Raquetes e Ginástica apresentava um nível de aprendizagem Introdutório.

3.1.3 Planificação Anual 10ºC

A turma do 10ºC, composta por 22 alunos, teve um planeamento que incluiu 53 sessões de aula. As UE abordadas abrangeram jogos desportivos coletivos como Voleibol, Basquetebol, Râguebi, Corfebol, Andebol, Futebol e Futsal; Atletismo; Danças Tradicionais Portuguesas; Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos); FITescola e outras matérias alternativas (Padel). O plano visou proporcionar uma ampla gama de experiências de aprendizagem, ajustadas ao nível avançado da turma e à sua experiência prévia, promovendo o desenvolvimento de competências motoras e a compreensão aprofundada das diferentes modalidades e atividades. O 10º C nas matérias de Desportos Coletivos apresentava um nível de aprendizagem Elementar, Atletismo, Danças Tradicionais e Ginástica apresentava um nível de aprendizagem Introdutório e Elementar.

3.1.4 Planos de Aula

De acordo com Darido (2005), um bom planeamento auxilia na diversidade das atividades, garantindo a inclusão de todos os alunos e promovendo uma vivência mais enriquecedora dos conteúdos.

Os planos de aula foram organizados em quatro partes:

1. Parte inicial (aquecimento): Esta fase foi projetada para incluir exercícios dinâmicos, evitando atividades estáticas. O aquecimento tinha como objetivo aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca dos alunos, por forma a prepará-los fisicamente e cognitivamente para aula. Este processo visava facilitar a transição para a prática desportiva, garantindo que todos os alunos estavam preparados para as atividades projetadas para a aula.
2. Parte fundamental: Nesta fase, as atividades foram criteriosamente selecionadas e adaptadas por forma a cumprir os objetivos definidos para a aula, tendo em consideração o nível de aprendizagem dos alunos. O principal objetivo consistiu em criar um ambiente de aprendizagem seguro e motivador, que promovesse a aplicação prática dos conteúdos lecionados.
3. Parte final/Retorno à Calma: Incluiu exercícios de alongamentos e uma reflexão sobre as matérias abordadas em aula. Esta fase permitiu aos alunos diminuir a sua frequência cardíaca e efetuarem uma reflexão sobre os conteúdos e aprendizagens da aula, contribuindo para uma recuperação adequada após a prática de atividade física.
4. Reflexão de Aula e dos Conteúdos Lecionados: Esta fase visou avaliar o processo de ensino-aprendizagem e ajustar os planos das aulas futuras. Foi um momento de análise crítica que me permitiu identificar os pontos fortes e fracos, bem como, os pontos de melhoria, contribuindo para uma prática pedagógica contínua e eficaz.

A tabela 4, apresenta o total de planos de aula e reflexões de aula realizados pelo estagiário ao longo do ano letivo, tendo em enfoque nas três turmas lecionadas (6ºB, 7ºB e 10ºC).

Turmas	1ºSemestre	2ºSemestre	Total
6ºB	54	62	116
7ºB	53	62	115
10ºC	46	57	103

Tabela 4 – Total de Planos e Reflexões de Aula realizados durante a PES

O elevado número de planos de aula e reflexões de aula é justificado pelo facto de desde cedo ter assumido o controlo da turma.

No início da PES, a elaboração dos planos de aula representou um grande desafio, especialmente pela necessidade de garantir que os conteúdos, materiais e atividades se encontravam alinhados com os objetivos pedagógicos. Deste modo, adotei ferramentas que me permitissem criar planos eficazes e que potenciassem o desenvolvimento dos alunos, tendo para isso procurado conhecer melhor a turma para adaptar os planos de aula aos diferentes níveis de aprendizagem dos alunos. Ao longo do estágio senti algumas dificuldades no que se refere à antecipação de possíveis imprevistos durante a aula e na capacidade de adaptar o plano em tempo real, pelo que foi necessário refletir em conjunto com os meus orientadores sobre estas temáticas, tendo verificado que à medida que me sentia mais à vontade no processo de ensino-aprendizagem, estas dificuldades foram sendo ultrapassadas de forma natural e com a experiência prática adquirida ao longo do estágio.

À medida que o ano letivo avançou, a elaboração dos planos de aula tornou-se um processo mais intuitivo e natural.

O feedback fornecido pelos professores orientadores e a prática contínua contribuíram para melhorar a estrutura e a execução dos planos de aula, tornando-os mais ajustados e alinhados com as necessidades específicas de cada turma. Para além disso, as reflexões de aula constituíram um elemento essencial na melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem, sendo que permitiram identificar as áreas de melhoria e ajustar as práticas pedagógicas nas aulas seguintes (como por exemplo, o estilo de ensino e tipo de feedback utilizado). Com o passar do tempo, esta fase de reflexão revelou-se fundamental para melhorar a qualidade das aulas, garantindo que ia ao encontro das necessidades dos alunos e aos objetivos definidos no início do ano letivo.

Por outro lado, importa notar que no início do ano letivo as aulas lecionadas eram monotemáticas, uma vez que não conhecia bem as características individuais dos alunos e as necessidades específicas da turma. No decorrer do ano letivo, e tendo adquirido este conhecimento da turma, bem como experiência prática, senti-me mais confiante para realizar aulas politemáticas, as quais permitiram aos alunos realizar exercícios de diferentes modalidades na mesma aula. Esta abordagem ajudou a promover a motivação e o desenvolvimento global dos alunos.

3.2 Ensino

Desde a criação dos Programas Nacionais de Educação Física, que tiveram diversas modificações nos últimos dez anos, estes foram a base para ensinar os conteúdos referente à disciplina. Estiveram em vigor até que em 2018, com a homologação do Decreto de Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, que veio dar corpo ao Perfil do Aluno do Século XXI ou Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho de Lei n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017), os Programas Nacionais de Educação Física foram substituídos pelas Aprendizagens Essenciais.

O objetivo desta alteração foi passar o aluno para o centro do processo educativo, apostando num processo de aprendizagem conduzido, onde as habilidades comportamentais e competências subjetivas, as denominadas *soft skills*, ganharam importância no percurso escolar desde o 1.º ano até ao 12.º ano.

Com base no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, e que são transversais a todas as disciplinas do currículo, as áreas de competências que as Aprendizagens Essenciais devem desenvolver são as seguintes: a) linguagens e textos; b) informação e comunicação; c) raciocínio e resolução de problemas; d) pensamento crítico e pensamento criativo; e) relacionamento interpessoal; f) desenvolvimento pessoal e autonomia; g) bem-estar, saúde e ambiente; h) sensibilidade estética e artística; i) saber científico, técnico e tecnológico; j) consciência e domínio do corpo (Perfil do Aluno do Século XXI, 2017).

Quando falamos das Aprendizagens Essenciais na disciplina de Educação Física verificamos que se dividem em três áreas de intervenção: (i) a Atividade Física, (ii) Aptidão Física e (iii) Conhecimentos. Podemos resumir em três pontos importantes, que são os conhecimentos, capacidades e atitudes; que estão presentes ao longo do processo educativo:

- (a) o que os alunos devem saber (os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos);
- (b) os processos cognitivos que devem ativar para adquirir esse conhecimento (operações/ações necessárias para aprender);

(c) o saber fazer a ele associado (mostrar que aprendeu), numa dada disciplina — na sua especificidade e na articulação horizontal entre os conhecimentos de várias disciplinas —, num dado ano de escolaridade.

Deste modo, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória é o ponto de partida do processo, que depois se divide em três áreas que são Conhecimentos, Capacidades e Atitudes e Valores, que por fim acabam nas Aprendizagens Essenciais, o momento antes de serem aplicadas pelo Professor. Estes pontos devem ser integrados em cada ciclo de uma forma articulada e vertical, ao longo da escolaridade obrigatória.

No que se refere às aprendizagens essenciais do 6º ano, dá-se continuidade às matérias lecionadas anteriormente, sendo o objetivo do 6º ano aperfeiçoar ou recuperar as mesmas. As Aprendizagens Essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 6º ano, que são obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquirem as competências necessárias, na procura do êxito pessoal e do grupo. No 6º ano devem ser lecionadas quatro matérias no nível introdutório de entre as seguintes subáreas: atletismo, jogos desportivos coletivos, ginástica, atividades rítmicas expressivas, patinagem, outras. Relativamente à área de aptidão física, deve-se desenvolver as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. No que se refere à área dos conhecimentos, devem ser identificadas as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características o esforço realizado (Aprendizagens essenciais Educação Física 6º ano, s.d)

No que se refere às aprendizagens essenciais do 7º ano, cumpre notar que o ensino básico é considerado como o bloco estratégico da proposta curricular da Educação Física, pois antecipa o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, que está previsto para o ensino secundário. No 7º ano devem ser lecionadas cinco matérias no nível introdutório das seguintes subáreas: atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas e outras (três matérias); jogos desportivos coletivos (uma matéria) e ginástica (uma matéria).

Relativamente à área de aptidão física, deve-se desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. No que se refere à área dos conhecimentos, deve-se relacionar a aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. (Aprendizagens Essenciais Educação Física 7.º ano, s.d.)

No que se refere às aprendizagens essenciais do 10º ano, importa referir que no ensino secundário a organização curricular consiste em duas etapas/fases de desenvolvimento. No caso do 10.º ano, tem como objetivo principal, a revisão dos conteúdos lecionados ao longo do Ensino Básico, possibilitando que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Sendo considerado desta forma como um período de consolidação das aprendizagens, as quais deverão consubstanciar escolhas adequadas nos anos seguintes.

Assim sendo, é importante consolidar e completar a formação diversificada do Ensino Básico, facilitando a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, oferecendo mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias em que os alunos tenham revelado mais dificuldade na avaliação inicial.

No 10º ano, devem ser lecionadas cinco matérias de nível introdutório e uma matéria de nível elementar de diferentes subáreas: jogos desportivos coletivos (duas matérias); ginástica (uma matéria); atividades rítmicas expressivas (uma matéria); atletismo, patinagem, raquetes e outras (duas matérias). Relativamente à área de aptidão física, deve-se desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. No que se refere à área dos conhecimentos, deve-se (i) relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; (ii) interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; e (iii) realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem (Aprendizagens Essenciais Educação Física 10.º ano, s.d.).

No que se refere aos métodos de ensino aplicados durante o estágio, foi seguido o guião Didático de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos, uma ferramenta importante que ajuda a padronizar o ensino e garantir a qualidade e a consistência da disciplina de Educação Física na escola. Apesar de o ensino assentar nas orientações constantes do guião didático, sempre que foi necessário, adaptou-se às necessidades dos alunos por forma a promover uma aprendizagem mais eficaz.

Importa referir que o guião didático se encontra estruturado em três níveis de aprendizagem: introdutório (I), elementar (E) e avançado (A). No que se refere à área da aptidão física, é utilizado como referência o programa FITescola.

Deste modo, o principal objetivo do guião didático assenta no desenvolvimento de atitudes, conhecimentos, valores e competências para uma aquisição prolongada durante a vida do aluno.

Com efeito, e por forma a contribuir para o desenvolvimento do ensino perante os alunos, o professor deverá fomentar uma boa comunicação com os alunos e dotar-lhes de ferramentas que os permita desenvolverem-se e serem capazes de debelar os desafios futuros.

Ao longo do estágio procurei adotar um método de ensino por etapas que consiste numa abordagem pedagógica que organiza o ensino-aprendizagem em fases distintas ao longo do ano letivo. Esta estrutura permite acompanhar o desenvolvimento dos alunos de forma contínua e adaptadas às suas necessidades. O ensino por etapas encontra-se dividido em: avaliação inicial, onde é efetuado um diagnóstico das capacidades físicas e motoras dos alunos e identificado os níveis de aprendizagem dos alunos; desenvolvimento, que serve para observar a progressão das habilidades motoras dos alunos e para aplicar os conteúdos específicos programados; e consolidação, onde é efetuada uma revisão dos conteúdos abordados e realizada uma validação final para medir a evolução dos alunos. Para este efeito, procurava organizar as minhas aulas em várias estações/circuitos, nas quais havia uma breve introdução teórica à matéria, rotação por estações com exercícios práticos, registo das aprendizagens dos alunos e feedback formativo.

3.2.1 Estilos de Ensino

Segundo Mosston e Ashworth (2008), os estilos de ensino estão organizados em dois grandes grupos: (i) de ensino convergentes ou de reprodução (A – Comando, B – Tarefa, C – Recíproco, D – Autoavaliação, E – Inclusivo), cujo objetivo consiste na reprodução de conhecimentos e habilidades e (ii) estilos de

ensino divergentes ou de produção (F – Descoberta guiada, G – Descoberta convergente, H – Descoberta divergente, I – Programa individual, J – Iniciado pelo aluno, K – Autoensino), que pressupõem a produção de novos conhecimentos e habilidades, em que o maior grau de decisão é estabelecido pelo aluno.

Os estilos convergentes representam conteúdos concretos, como factos, regras e habilidades específicas, existindo uma forma correta de realizar a tarefa. Neste tipo de modelo é solicitada a memória, a recordação, a repetição e a confirmação do modelo.

Por outro lado, os estilos divergentes representam conteúdos diversificados como conceitos, estratégias e princípios, concedendo alternativas para a realização da tarefa. Este estilo de ensino é caracterizado pela existência de uma pesquisa e análise constante de diferentes alternativas para a resolução do problema.

No que se refere ao processo de tomada de decisão ao longo do espectro, no estilo A – comando, essa responsabilidade encontra-se centrada no professor, existindo por isso uma reduzida autonomia do aluno. Progressivamente, o aluno vai assumindo maior autonomia, à medida que progredi no espectro dos estilos de ensino, até ao estilo K – autoensino, onde todas as decisões estão centradas no aluno e o professor assume um papel de reduzida responsabilidade.

Em resumo, Mosston e Ashworth (2008) defendem que existem os seguintes estilos de ensino: Estilo comando (A), Estilo tarefa (B), Estilo recíproco (C), Estilo autoavaliação (D), Estilo inclusivo (E), Estilo descoberta guiada (F), Estilo descoberta convergente (G), Estilo descoberta divergente (H), Estilo programa individual (I), Estilo programa iniciado pelo aluno (J) e Estilo autoensino (K).

Cada um destes estilos de ensino descritos por Mosston e Ashworth (2008) apresenta características distintas no que respeita aos comportamentos de ensino e aprendizagem, oscilando entre a reprodução do conhecimento e a descoberta de novas soluções. Estes estilos proporcionam uma ampla gama de metodologias pedagógicas que podem ser adaptadas às necessidades e contextos educativos dos alunos, permitindo ao professor adotar a abordagem mais adequada aos objetivos específicos da aula e ao perfil dos alunos da turma.

Durante o meu estágio, decidi adaptar os estilos de ensino por ano de escolaridade, tendo em consideração as características específicas de cada turma, nomeadamente o grau de maturidade, o comportamento em aula e o conhecimento das matérias a abordar.

Na turma do 6ºB, comecei por aplicar o estilo comando, com o intuito de passar conhecimento aos alunos e por forma a que eles se adaptassem mais rapidamente aos métodos e conteúdos de trabalho. Ao longo do ano, e à medida que me senti mais confiante a lecionar as aulas e por conhecer melhor a turma, fui progredindo para o estilo tarefa com o objetivo de dar mais autonomia aos alunos na execução dos exercícios em aula. Paralelamente, a partir do 2º semestre, apliquei o método de ensino inclusivo, no qual procurei incluir todos os alunos e adaptar os exercícios em aula para os diferentes níveis de aprendizagem.

Na turma do 7ºB, adotei o estilo comando durante mais tempo em comparação com a turma do 6ºB, tendo progredido para o estilo tarefa apenas no início do 2º semestre, dado o mau comportamento da turma. Neste sentido, e por forma a combater o mau comportamento e reduzido empenho dos alunos em aula, procurei aplicar o estilo de ensino divergente tendo como principal objetivo estimular a criatividade dos alunos e motivá-los para a prática desportiva.

Ao aplicar este estilo de ensino, enquanto professor estagiário, o meu papel passava por explicar os exercícios/tarefas a realizar em aula, dando autonomia aos alunos para guiarem a aula e realizarem as

tarefas no seu tempo, contribuindo para o fomento do pensamento crítico e criativo. De um modo geral, considero que este estilo de ensino me permitiu ganhar a confiança da turma e potenciar as suas capacidades.

No que se refere à turma do 10ºC, a mesma apresentava um elevado grau de autonomia e conhecimentos consolidados, pelo que os estilos de ensino maioritariamente aplicados foram o programa iniciado pelo aluno e a descoberta divergente. Nestes estilos de ensino, o aluno assume o controlo do processo de ensino-aprendizagem, recorrendo ao professor apenas quando necessita de esclarecimentos.

3.2.2 Instrução e Feedback

A instrução e o feedback são ferramentas pedagógicas fundamentais nas aulas, as quais, quando bem aplicadas, contribuem para um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo, favorecendo o desenvolvimento integral dos alunos.

A dimensão de intervenção pedagógica engloba todos os comportamentos e técnicas utilizadas pelo professor para transmitir informações essenciais aos alunos relativamente ao conteúdo de ensino e à forma como os mesmos executam a tarefa.

Deste modo, durante o processo de instrução, o professor deve empregar a preleção, o questionamento, a demonstração e o feedback, procurando sempre que esta seja breve para reduzir o tempo gasto em explicações. (Silva, 2010; Aranha, 2007). A instrução deve acompanhar a prática com retornos frequentes, motivando e corrigindo os alunos, para que se tornem agentes ativos no processo de ensino. Assim sendo, a informação transmitida deve ser relevante e com qualidade, através da utilização de um discurso claro e simples, permitindo dedicar mais tempo ao empenhamento motor dos alunos e ao potencial de aprendizagem (Amorim, 2013).

O feedback é um instrumento que o professor utiliza para veicular a informação aos seus alunos, e assim poder influenciar todas as suas aprendizagens, constituindo-se como um poderoso ato de comunicação e ensino (Carlos, 1995).

Durante as aulas, procurou-se fornecer o máximo de feedback possível, essencialmente de reforço positivo, por forma a incentivar os alunos e a potenciar as suas capacidades motoras. No final do 1º semestre foi aplicada de forma mais eficaz o ciclo de feedback, o qual visava avaliar, corrigir e reforçar os comportamentos e execuções técnicas dos alunos. Neste processo, o professor observa atentamente o aluno na execução da tarefa, identifica os pontos de melhoria, transmite feedback de correcção e o aluno volta a repetir a tarefa para tentar aplicar a correcção. Em termos práticos, foram sentidas algumas dificuldades ao nível do fecho do ciclo, uma vez que apesar de transmitir feedback, muitas vezes não verificava se aluno corrigia os pontos identificados e voltava a realizar o exercício de forma correta. No entanto, ao longo do ano letivo, existiu um foco em fechar o ciclo de feedback e dar um acompanhamento mais contínuo e próximos aos alunos, com o objetivo de melhorar o desempenho, a aprendizagem e o desenvolvimento de habilidades. Ao mesmo tempo, foi realizado um balanço das aprendizagens, comportamentos e evolução dos alunos, com o intuito de refletir sobre os conteúdos que iriam ser abordados nas aulas seguintes e de perceber quais os ajustamentos necessários a efetuar para beneficiar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

No que se refere à instrução, recorreu-se bastante à demonstração por forma a exemplificar aos alunos os exercícios a realizar em aula, bem como, para abordar novos conteúdos programáticos.

De um modo geral, a adoção desta abordagem contribuiu mais facilmente para a transmissão dos critérios de êxito, uma vez que permitiu aos alunos terem uma compreensão mais clara dos objetivos e assumirem um papel mais ativo e relevante no processo de ensino-aprendizagem. No entanto, esta abordagem foi bastante desafiante uma vez que me obrigou a ter um maior controlo sobre os alunos, na medida em que tinha de garantir que a turma estava organizada e posicionada de forma correta durante as demonstrações, por forma a assegurar que todos os alunos tivessem uma visão clara para não comprometer o sucesso da prática.

Em resumo, considero que esta opção pedagógica foi bem-sucedida, tendo verificado que os alunos ganharam mais autonomia e responsabilidade no processo de ensino-aprendizagem, tendo participado ativamente na demonstração dos exercícios e na identificação dos erros com base nos critérios apresentados pelo professor.

Durante o processo de estágio, considero que consegui aplicar de forma eficaz um feedback claro e objetivo nas turmas do 6ºB e do 10ºC, envolvendo a turma nas tarefas e na própria organização das mesmas, contribuindo para o desenvolvimento das competências fundamentais, como a autonomia, o pensamento crítico e o nível de aprendizagem da turma. Em ambas as turmas, os alunos apresentavam um bom comportamento em aula, bons índices de capacidade motora e um espírito de colaboração com o professor e colegas, o que contribuiu fortemente para o sucesso do processo de instrução e feedback.

No que respeita ao 7ºB, demorei mais tempo a conseguir aplicar de forma eficaz o ciclo de feedback, uma vez que os alunos apresentavam um baixo nível de maturidade, comportamento pouco adequado e um baixo compromisso com as aulas. Neste sentido, tive de adotar estratégias que me permitissem ganhar a confiança dos alunos, tais como dar-lhes mais liberdade na execução das tarefas e ser um professor menos interventivo no processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, a turma melhorou a sua atitude e comportamento, tendo ganho mais interesse nas aulas e na sua prática, o que contribuiu para a melhoria do processo de instrução e feedback, uma vez que os alunos estavam mais predispostos para ouvir as correções e executar as tarefas de forma adequada.

No que se refere à instrução e ao domínio das matérias, senti-me mais confortável na leção das modalidades de desportos coletivos e da ginástica, por ser aquelas em que detenho mais conhecimentos e mais prática na execução dessas tarefas. Por outro lado, senti algumas dificuldades em lecionar ténis de mesa e badminton, uma vez que são modalidades em que não detenho tanto conhecimento e experiência prática. No entanto, a leção do Desporto Escolar permitiu-me ganhar mais conhecimentos e confiança para lecionar estas modalidades, tendo adquirido mais experiência e conhecimentos técnicos através do estudo das matérias e da aplicação prática ocorrida durante o estágio.

3.3 Avaliação

A avaliação constitui um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem, desempenhando um papel crucial na regulação das aprendizagens e na orientação do percurso escolar dos alunos. De acordo com o Despacho Normativo n.º 1/2005 do Ministério da Educação, a avaliação permite verificar as competências adquiridas ao longo do percurso escolar e fornece informações contínuas que são fundamentais para a tomada de decisões pedagógicas. Este processo contínuo permite não só ajustar as práticas de ensino, mas também melhorar a qualidade do ensino em geral.

Deste modo, a avaliação pode ser dividida em três tipos: (i) avaliação diagnóstica, (ii) avaliação formativa e (iii) avaliação sumativa.

Segundo Jorba & Sanmartí (2003), a avaliação diagnóstica tem como principal objetivo determinar a situação de cada aluno antes de iniciar determinado processo de ensino-aprendizagem, com vista a adaptá-lo às necessidades dos alunos. Este tipo de avaliação é fundamental no planeamento das atividades pedagógicas uma vez que permite identificar as dificuldades sentidas pelos alunos e adotar medidas que visem ultrapassar esses desafios.

De acordo com Bloom et al. (1971), a avaliação formativa é um processo permanente, que visa fornecer ao aluno e ao professor um feedback contínuo, à proporção que se desenvolve o processo ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação promove o desenvolvimento do individual do aluno ao longo do tempo.

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação sumativa proporciona um balanço dos resultados, incorporando dados recolhidos durante todo o percurso educativo para uma avaliação mais equilibrada. Este tipo de avaliação permite uma apreciação global do desempenho dos alunos, baseada em objetivos previamente estabelecidos. Regra geral, este tipo de avaliação é utilizado no final dos períodos letivos, na medida em que visa verificar se os objetivos foram alcançados, sendo por isso geralmente utilizada para atribuir notas.

3.3.1 Critérios de Avaliação

A partir do Ensino Básico e Ensino Secundário, a avaliação dos alunos é realizada em dois parâmetros diferenciados (Saber e Saber Fazer/Saber Estar e Saber Ser), os quais permitem obter uma visão abrangente e integral sobre o desempenho dos alunos. Assim sendo, avalia-se um aluno segundo uma visão sistemática das competências a adquirir, na perseguição de uma referência, o Perfil do Aluno.

A avaliação destes parâmetros diz respeito ao ensino e aprendizagem dos conteúdos específicos da disciplina de Educação Física, que constituem o Saber e Saber Fazer (S/SF) a desenvolver nos alunos. Este parâmetro (S/SF) diz respeito às áreas de extensão da Educação Física, Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.

Por último é ainda avaliado o desempenho dos alunos no que concerne às suas atitudes e valores, neste parâmetro são avaliados o Saber Estar e o Saber Ser, tendo em conta os sub parâmetros (Tabela 5).

Na avaliação de cada parâmetro é definido um critério de avaliação, que terá expressão na avaliação sumativa dos alunos no final de cada semestre. A avaliação de cada parâmetro será de A a E, sendo que no Colégio Marista de Carcavelos as avaliações intercalares dividem-se em dois semestres. Os critérios de avaliação e a respetiva ponderação são previamente aprovados em conselho pedagógico.

SABER/SABER FAZER		SABER ESTAR/SABER SER					
ATIVIDADES FÍSICAS (subáreas/matérias)	PRÁTICA e APTIDÃO FÍSICA	Organização		Participação/Envolvimento em Aula	Comportamento/Relações Interpessoais/Espírito Desportivo	Empenho e Autonomia	Responsabilidade - Assiduidade/Pontualidade
		Rotinas de Aula	Material				
90%	10%	5 %	25 %	35 %	15 %	10 %	10 %

2º e 3º CICLO E SECUNDÁRIO	55%	45%
---	------------	------------

$$\text{CLASSIFICAÇÃO 2º e 3º CICLO} = S/SF \times 0.55 + SE/SS \times 0.45$$

Tabela 5 – Critérios de Avaliação do Guião Didático do Colégio Marista de Carcavelos

No início do ano letivo foram efetuadas avaliações de diagnóstico, sendo posteriormente efetuada uma avaliação intercalar no final do 1º semestre e a avaliação final após o término do 2º semestre. O exercício efetuado permitiu-me verificar que as turmas obtiveram uma evolução bastante positiva ao longo do ano (Apêndice 1).

De um modo geral, considero que os critérios de avaliação refletiam de forma justa o empenho e a evolução dos alunos no processo de ensino-aprendizagem. No entanto, acho que os critérios poderiam ser mais abrangentes e focar-se mais na avaliação de exercícios de progressão e não apenas na verificação dos critérios de êxito.

No decorrer das observações de aulas de outros professores, verifiquei que a avaliação das turmas era efetuada com base nos critérios de êxito, existindo pouco recurso a situação de jogo e conhecimento teórico da modalidade no processo de avaliação. Deste modo, os critérios de avaliação existentes levaram a que os alunos não se encontrassem tão bem preparados para a aplicação dos gestos técnicos e ações táticas das modalidades em situação de jogo.

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

4.1 Projeto Educativo

O projeto educativo do Colégio Marista de Carcavelos assenta numa proposta de formação integral, inspirada nos valores cristãos e na pedagogia de São Marcelino *Champagnat*. Como escola católica de tradição marista, procura educar os alunos não apenas no domínio académico, mas também nas dimensões espiritual, emocional, ética e social, promovendo uma síntese entre fé, cultura e vida. A missão educativa do colégio é formar bons cristãos e virtuosos cidadãos, através de uma pedagogia da presença, da simplicidade, do amor ao trabalho e do espírito de família.

Este plano, válido para o período de 2022/2023 a 2024/2025, estrutura-se em cinco princípios orientadores: educar na espiritualidade, na qualidade e inovação, na diferença, em comunidade e evangelizando. Valoriza-se o respeito pela individualidade de cada aluno, a promoção de metodologias ativas e personalizadas, e o envolvimento da comunidade escolar como parte essencial do processo educativo. O colégio assume-se como um serviço às famílias e à sociedade, oferecendo uma educação de excelência que visa o desenvolvimento harmonioso da pessoa em todas as suas dimensões.

A ação educativa é operacionalizada através de documentos como o Projeto Curricular de Escola, de Ano e de Turma, garantindo coerência e continuidade pedagógica. O educador marista é chamado a ser testemunho vivo dos valores que transmite, cultivando uma relação próxima com os alunos e promovendo um ambiente de acolhimento, respeito e colaboração. Assim, o Colégio Marista de Carcavelos afirma-se como um espaço de aprendizagem, crescimento e transformação, onde cada aluno é convidado a descobrir o seu potencial e a colocá-lo ao serviço do bem comum.

No meu ponto de vista, o Projeto Educativo do Colégio Marista de Carcavelos destaca-se pela sua abordagem integral, inovadora e solidária na medida em que faz convergir a cidadania, a tecnologia, a sustentabilidade e a cultura num modelo educativo assente em valores cristais e maristas. O Colégio revela ser uma comunidade educativa dinâmica, encontrando-se em constante adaptação para fazer face às necessidades dos alunos, respeitando sempre a individualidade de cada um e tendo como principal objetivo contribuir positivamente para o seu desenvolvimento integral. Em resumo, considero que o Projeto Educativo é bastante completo, flexível e centrado no aluno, procurando dotar cada aluno das ferramentas necessárias para o seu desenvolvimento, tendo em consideração as necessidades especificadas de cada um.

4.2 Regimento do Departamento de Educação Física

O departamento de Educação Física no Colégio Marista é composto por um coordenador do departamento de Educação Física, um coordenador de Desporto, que é responsável pela organização de todas as atividades desportivas realizadas no Colégio, e 10 professores, sendo que cada um destes professores é especializado numa modalidade desportiva, abrangendo matérias como a escalada, ténis de mesa, voleibol, basquetebol, futebol e badminton.

Esta diversidade curricular dos docentes do departamento, quer seja em termos de conhecimento, metodologia de ensino e ideias, desempenha um papel crucial no papel educativo dos alunos. A variedade de especializações existentes no departamento é muito enriquecedora para o mesmo, beneficiando o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

O Departamento de Educação Física do Colégio Marista de Carcavelos está integrado na organização das atividades desportivas da escola, sendo responsável pela organização de vários eventos como corta-mato interno, as Olimpíadas Maristas (as quais, este ano, foram realizadas no Colégio de Carcavelos), os Jogos Desportivos Maristas do 5.º ao 7.º ano e Jogos *Champagnat*. Deste modo, no início do ano letivo foi efetuada uma reunião para definir o plano anual de atividades, em que estive presente, a qual visou organizar todos estes eventos e atividades desportivas por forma a fomentar o desporto e a contribuir para a promoção de um estilo de vida saudável dos alunos e da comunidade educativa. Nessa reunião foi definido quais os docentes responsáveis por cada atividade/evento, bem como delegadas tarefas e responsabilidades aos docentes para assegurar o sucesso das referidas atividades.

Adicionalmente, importa referir que o facto de existir um departamento de Educação Física, torna mais fácil o acesso aos recursos e equipamentos necessários para a realização das aulas/atividades desportivas e permite que exista uma maior rede de suporte e de colaboração entre os professores, promovendo um ambiente de maior colaboração e de troca de ideias entre a comunidade educativa.

Com efeito, é possível constatar que o planeamento das atividades desportivas permite que as aulas e as atividades desportivas sejam mais eficazes e estruturadas, contribuindo para o aumento da qualidade do ensino e do aproveitamento escolar dos alunos.

Em resumo, considero que o Departamento de Educação Física se encontra bem organizado e em linha com o Projeto Educativo do Colégio, dando o seu forte contributo para a promoção da prática de atividade desportiva, nomeadamente através da realização de diversos eventos e atividades desportivas que permitem aos alunos praticar desporto num ambiente mais descontraído e em complemento às aulas.

4.3 Desporto Escolar

Durante o ano letivo 2024/2025, desempenhei um papel ativo nas atividades de Desporto Escolar de ténis de mesa que decorriam às terças-feiras e quartas-feiras das 16h30 às 18h00 no Colégio Marista de Carcavelos, sob a orientação do professor MM.

O Desporto Escolar apresenta diversos benefícios para o desenvolvimento dos alunos, nomeadamente através da promoção da prática de exercício físico e de hábitos de vida saudável que preparam os alunos para o seu percurso até a vida adulta. Para além disso, o Desporto Escolar promove a inclusão e igualdade dos alunos, uma vez que permite que todos os alunos participem independentemente das suas capacidades físicas – existe uma igualdade de oportunidades para todos os alunos.

Por outro lado, o Desporto Escolar contribui fortemente para o desenvolvimento social dos alunos na medida em que lhes confere a oportunidade de desenvolver o espírito de equipa e as competências de liderança/comunicação.

Deste modo, fui incentivado pelo professor MM a acompanhá-lo no ténis de mesa, sendo uma modalidade bastante importante para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de Educação Física. Esta escolha, permitiu-me ultrapassar as minhas próprias limitações nesta modalidade e surgiu como uma oportunidade para adquirir novos conhecimentos e competências necessárias para o ensino do ténis de mesa.

Assumir esta responsabilidade não foi apenas uma oportunidade de crescimento pessoal, mas também de dar o meu contributo para a comunidade educativa do Colégio, uma vez que ao longo do ano letivo estive sempre em colaboração com o professor MM focado no desenvolvimento dos alunos e fornecendo apoio individualizado. Foi bastante gratificante observar a evolução dos alunos ao longo do ano letivo e perceber que estava a desempenhar um papel relevante no seu desenvolvimento físico e motor.

Este compromisso com o Desporto Escolar enriqueceu-me a nível profissional, mas também reforçou ainda mais o gosto pelo ensino e pela promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os jovens. Fico muito grato ao professor MM pela oportunidade de participar nas atividades de Desporto Escolar e irei certamente aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio na minha futura carreira de professor de Educação Física.

4.4 Atividades Extracurriculares

Ao longo do ano letivo, participei ativamente nas atividades extracurriculares promovidas pelo Colégio Marista de Carcavelos, estas atividades desempenharam um papel fundamental no enriquecimento do percurso educativo dos alunos, promovendo a competição saudável e o contacto entre várias turmas do ensino básico e secundário.

Durante o ano letivo estive envolvido no interturmas de voleibol, futsal, basquetebol e ténis de mesa, que se realizaram às segundas-feiras das 12h45 às 13h30 e às sextas-feiras das 13h30 às 14h15, tendo ficado responsável pela monitorização dos jogos, organização dos alunos e assegurar que as atividades eram realizadas dentro de um ambiente saudável. No primeiro semestre realizaram-se os torneios de voleibol e ténis de mesa e no 2º semestre foram realizados os torneios de basquetebol e o futsal, a minha função consistiu em coordenar os alunos, registar os resultados dos jogos e controlar o tempo dos torneios.

Estes torneios permitiram o envolvimento ativo dos alunos do ensino básico e do ensino secundário em contextos competitivos e lúdicos, tendo como principal objetivo fomentar o fair play, a cooperação e o sentido de pertença à comunidade escolar.

A participação nestas atividades extracurriculares permitiu-me adquirir competências relacionais no que se refere à relação/comunicação com grandes grupos de alunos de diferentes faixas etárias, gestão conflitos e ao fomento do espírito de equipa, as quais foram bastante importantes para apaziguar os alunos que por vezes ficavam muito competitivos durante a realização dos torneios.

4.5 Projetos Colégio Marista de Carcavelos

Durante o meu estágio no Colégio Marista de Carcavelos participei em várias atividades fora do contexto de aulas, tais como o Corta-mato interno, os Jogos Desportivos Maristas as Olimpíadas Maristas e os Jogos *Champagnat*.

No dia 11 de novembro de 2024, realizou-se o corta-mato interno, no qual participei na organização e execução do mesmo, a minha principal função consistiu na montagem do percurso e na numeração dos alunos por ordem de chegada à meta. O evento contou com a participação de alunos do 1º ano até ao 12º ano, bem como da comunidade educativa. Foi uma manhã muito bem passada, onde foi fomentado o gosto pela prática desportiva e a relação entre toda a comunidade educativa do Colégio Marista de Carcavelos.

No dia 14 de janeiro de 2025, realizaram-se os XIX Jogos Desportivos Maristas, os quais foram organizados pelo externato Marista de Lisboa e contaram com a participação de 107 alunos do 8º ano e 9º ano. O referido evento contou com a participação do Colégio Bom Sucesso, do Instituto dos Pupilos do Exército, do Colégio Pedro Arrupe, do Colégio Campo de Flores e do Colégio São José. As modalidades envolvidas foram o Badminton, Ténis de Mesa, Voleibol, Natação, Futsal, Basquetebol e Atletismo no género feminino e masculino.

Nos dias 13 a 15 de março de 2025, realizou-se a trigésima primeira edição das Olimpíadas Maristas, organizados pelo Colégio Marista de Carcavelos. Este evento desportivo contou com a participação de cerca de 800 atletas maristas, provenientes de 10 escolas da província Marista de Compostela, competiram em sete modalidades desportivas – voleibol, basquetebol, futsal, atletismo, natação, badminton e ténis de mesa. Fiquei responsável, em conjunto com o Professor Paulo Belo, pela organização e controlo dos jogos e fase de apuramento da modalidade de badminton.

No início do dia havia sempre um momento de oração, denominado de bom dia, e terminava com uma atividade cultural. Em todos os momentos do dia, estiveram presentes os valores promovidos pelos Colégios Maristas, como a cooperação, a entreaajuda, a superação, a resiliência e a inclusão.

No dia 4 de junho realizaram-se os Jogos *Champagnat*, na qual os alunos do 1º e 2º ano realizaram atividades de minibasquetebol, jogos tradicionais e futebol. De um modo geral, considero que foi uma manhã e início de tarde bastante divertido e dinâmico, preparada pelo coordenador de desporto, o professor José Calixto em colaboração com o departamento de Educação Física.

4.6 Direção de turma

No âmbito do meu estágio, acompanhei a direção de turma do 10º C, o que me permitiu ter maior visibilidade do processo de acompanhamento personalizado dos alunos, da articulação entre os professores e os encarregados de educação e da monitorização. Esse acompanhamento ocorreu de forma regular, com sessões programadas às quintas-feiras das 12:00 às 12:45 ao longo do ano letivo 2024/2025.

De um modo geral, os temas das reuniões que foram abordados ao longo do ano centraram-se em:

- ✓ Apresentação do projeto Educativo Marista
- ✓ Organização pedagógica
- ✓ Acompanhamento académico
- ✓ Formação Humana e Cidadania
- ✓ Comunicação Escola-Família
- ✓ Projetos e Atividades Extracurriculares

A turma do 10ºC é uma turma bastante homogénea, apresentando alunos com muito bom aproveitamento na generalidade das disciplinas, quer em termos académicos como em termos comportamentais. Nas reuniões havidas, os principais temas focaram-se em discutir quais as ferramentas e apoio ao estudo que poderiam ser fornecidas aos estudantes, como forma de corresponder às necessidades e exigências dos alunos que constantemente se encontravam preocupadas com as suas médias e pretendiam melhor as suas notas.

Nesta turma, importa destacar que havia um aluno que apresentou algumas dificuldades de inserção e de aprendizagem, em face de não falar português e por isso não conseguiu obter um bom aproveitamento. A este respeito, durante o ano letivo, este aluno teve apoio de português como forma de melhorar a sua comunicação e compreensão das matérias lecionadas em aula.

Durante este ano letivo, estive presente nas reuniões intercalares do 1º semestre e do 2º semestre, onde foram discutidos os níveis de competências dos alunos no saber ser e estar, bem como, identificar os alunos que precisavam de um acompanhamento mais próximo, tendo sido em conjunto delineadas planos e estratégias para melhor o aproveitamento dos casos identificados.

Em resumo, as reuniões serviram como um espaço importante para avaliar o progresso da turma e identificar os alunos com mais dificuldades de aprendizagem. Foi reiterado o compromisso dos docentes em apoiar o desenvolvimento académico e pessoal de cada aluno, proporcionando um ambiente de aprendizagem inclusivo e estimulante.

Na minha perspetiva, como aluno estagiário a participação em reuniões de turma é muito importante para o meu desenvolvimento enquanto professor e para me integrar na comunidade educativa, estas reuniões permitiram-me aprender com outros professores, entender melhor o meio escolar e contribuir com novas ideias.

5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Neste capítulo apresentam-se as justificações e as opções metodológicas do estudo que são importantes para assegurar a fiabilidade e a qualidade dos resultados.

Resumo

Enquadramento: Os estudos realizados evidenciam que os alunos praticantes de desporto federado tendem a apresentar melhores níveis de aptidão física. No entanto, continua a existir uma lacuna no que diz respeito à aplicação dessa análise em diferentes realidades escolares, nomeadamente no sector privado. **Objetivos:** O principal objetivo deste estudo é analisar a influência da prática de desporto federado nos níveis de aptidão física de alunos do ensino básico do Colégio na Região de Cascais, através da comparação dos resultados obtidos nos testes do programa FITescola entre alunos praticantes e não praticantes de desporto federado. **Métodos:** Foram analisados os resultados dos testes do programa FITescola e as respostas aos questionários validados realizados aos 287 alunos do Colégio na Região de Cascais do ensino básico. Aplicaram-se estatísticas descritivas, o teste de T-Student e o coeficiente de correlação de Pearson utilizando o software SPSS. **Resultados:** Os resultados demonstraram que existe uma correlação positiva fraca entre os níveis de aptidão física e a prática de desporto federado. **Conclusões:** A prática de desporto federado aparenta ser uma ferramenta eficaz no desenvolvimento dos níveis de aptidão física dos alunos. Estudos futuros devem considerar variáveis comportamentais e realizar investigações longitudinais para um conhecimento mais aprofundado da relação entre a prática de desporto federado e a aptidão física.

Palavras-chave: Aptidão Física, Alunos, Desporto Federado, FITescola.

Abstract

Background: Studies have shown that students who engage in federated sports tend to exhibit better physical fitness levels. However, there remains a gap in applying this analysis across different school settings, particularly in the private sector. **Objectives:** This study aims to analyze the impact of federated sports participation on the physical fitness levels of primary education students at School in the Cascais Region, by comparing the results obtained in the FITescola program tests between federated sports participants and non-participants. **Methods:** The study analyzed the results from the FITescola program tests and responses to validated questionnaires administered to 287 students from School in the Cascais Region in the primary education. Descriptive statistics, T-Student test and Person correlation coefficient were applied using SPSS software. **Results:** The results demonstrated that there is a weak positive correlation between levels of physical fitness and participation in federated sports. **Conclusions:** The practice of federated sports appears to be an effective tool in the development of students' physical fitness levels. Future studies should consider behavioral variables and conduct longitudinal investigations for a deeper understanding of the relationship between federated sports practice and physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Students, Federated Sports, FITescola.

5.1 Introdução

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator determinante para a promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas e desenvolvimento integral de crianças e adolescentes (Ohuruogu, 2016). No contexto escolar, a avaliação da aptidão física tem ganho destaque, não apenas como uma ferramenta pedagógica, mas como um indicador relevante do estilo de vida dos jovens e dos seus hábitos (Demetriou, Gillison & McKenzie, 2017). Neste sentido, o FITescola, enquanto programa nacional de avaliação da aptidão física em idade escolar, assume um papel essencial na monitorização do estado físico dos alunos e na orientação de estratégias educativas.

Apesar das recomendações da Organização Mundial da Saúde apontarem para um mínimo de sessenta minutos diários de atividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, os dados recentes apontam para níveis preocupantes de sedentarismo nesta faixa etária (Demetriou et al., 2017). Esta tendência, observada em diversos países, pode ter implicações negativas para o bem-estar físico e mental dos jovens, sendo urgente compreender quais os fatores que contribuem para melhorar os níveis de aptidão física, nomeadamente a prática de desporto federado.

A aptidão física é um conceito fundamental em Educação Física, encontrando-se diretamente associado à saúde, bem-estar e qualidade de vida. De acordo com Ohuruogu (2016), a aptidão física representa uma das principais formas para atingir um estado de saúde ótimo, sendo definida como a capacidade de o indivíduo realizar atividades físicas com vigor, sem fadiga excessiva e com energia suficiente para responder às exigências do dia a dia.

Diversos estudos nacionais e internacionais têm evidenciado a importância da aptidão física enquanto indicador do estado de saúde e bem-estar de crianças e adolescentes, assim como o impacto positivo da prática regular de atividade física na sua melhoria. Estas investigações demonstram que há uma relação direta entre a prática sistemática de exercício — especialmente em contexto federado ou extracurricular — e melhores indicadores de desempenho físico.

Um exemplo marcante é o estudo longitudinal de Ara et al. (2006), que demonstrou que crianças envolvidas regularmente em atividades desportivas estruturadas tendem a apresentar menor acumulação de massa gorda, maior desenvolvimento de massa muscular e melhor desempenho em testes de condição física. De forma complementar, Demetriou et al. (2017) realizaram uma revisão dos programas de atividade física no período pós-escolar, verificando que intervenções frequentes (mínimo de duas vezes por semana) e com elevada taxa de participação contribuíram de forma consistente para a melhoria do nível de aptidão física, sobretudo em contextos escolares.

Por sua vez, Ohuruogu (2016) sublinha que a aptidão física, quando associada à prática regular de atividade física, atua como um importante fator de proteção contra doenças crônicas, como a obesidade, a hipertensão e a diabetes. No contexto português, o estudo de Paiva (2013), desenvolvido no contexto do ensino básico, reforça estas conclusões ao demonstrar que alunos praticantes de desporto federado obtêm melhores resultados nos testes FITescola. Este estudo revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos praticantes e não praticantes, reforçando o impacto positivo da prática desportiva estruturada.

Em síntese, os estudos revistos convergem na ideia de que a prática regular de atividade física, especialmente em contexto federado, está associada a melhores níveis de aptidão física. Estes resultados sustentam a necessidade de promover ambientes escolares que incentivem não só a prática desportiva regular, como também a avaliação contínua da condição física dos alunos.

Partindo desta evidência, o presente estudo teve como objetivo geral analisar a influência da prática de desporto federado nos níveis de aptidão física de alunos do ensino básico do Colégio na Região de Cascais, através da aplicação dos testes do FITescola (teste de vaivém, teste de abdominais, teste de flexão de braços e teste de impulsão horizontal). Para além da recolha dos dados físicos, foi aplicado um questionário de caracterização da prática desportiva, permitindo a comparação dos resultados entre os alunos praticantes e não praticantes de desporto federado. Pretende-se, assim, contribuir para uma melhor compreensão do impacto do desporto federado na promoção da saúde e do desempenho físico em contexto escolar.

A escolha do presente tema justifica-se pela crescente necessidade de promover estilos de vida saudáveis entre crianças e adolescentes, numa altura em que o sedentarismo e a inatividade física assumem proporções preocupantes. Embora a disciplina de Educação Física desempenhe um papel relevante na promoção da aptidão física no contexto escolar, muitos alunos continuam a não atingir os níveis recomendados de atividade física diária. Neste cenário, a prática de desporto federado surge como uma oportunidade adicional e estruturada para os jovens se manterem fisicamente ativos, podendo representar um importante complemento à atividade física desenvolvida nas aulas.

Apesar da existência de estudos que relacionam a prática de desporto federado com melhores indicadores de saúde e aptidão física (Ara et al., 2006; Paiva, 2013), verifica-se a escassez de investigações que integrem a realidade de escolas privadas em Portugal, como é o caso do Colégio na Região de Cascais. Ao mesmo tempo, programas de avaliação como o FITescola fornecem dados valiosos sobre a aptidão física dos alunos, mas ainda são pouco utilizados para interligar os resultados com variáveis como a prática desportiva federada.

Através deste estudo, pretende-se colmatar essa lacuna, oferecendo uma análise comparativa entre alunos praticantes e não praticantes de desporto federado, com base nos resultados dos testes FITescola. Esta abordagem poderá fornecer evidências úteis para professores, treinadores, pais e decisores educativos no sentido de valorizarem e incentivarem a prática desportiva regular e orientada. Além disso, os dados obtidos poderão servir de base para futuras intervenções pedagógicas e estratégias de promoção da saúde e do aumento do rendimento físico em idade escolar.

Deste modo, o estudo em apreço tem os seguintes objetivos específicos:

- 1) Caracterizar os níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico do Colégio na Região de Cascais com base nos resultados dos testes do programa FITescola;
- 2) Identificar os alunos que praticam e os que não praticam desporto federado, através da aplicação de um questionário de caracterização da prática desportiva;
- 3) Comparar os resultados dos testes de aptidão física entre alunos praticantes e não praticantes de desporto federado;
- 4) Verificar em que medida a prática de desporto federado influencia os níveis de aptidão física;
- 5) Contribuir com dados que possam apoiar a valorização e promoção da prática de desporto federado em idade escolar, como forma de combater o sedentarismo e melhorar o desempenho físico dos alunos, na realidade do Colégio na Região de Cascais.

Em face do exposto, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação: Hipótese 1 - A prática de desporto federado tem uma influência positiva e significativa nos níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico; Hipótese 2 - Os alunos do ensino básico praticantes de desporto federado apresentam níveis de aptidão física superiores aos alunos do ensino básico não praticantes de desporto federado; e Hipótese 3 - Os alunos do ensino básico do género masculino praticantes de desporto

federado têm um melhor desempenho nos testes de aptidão física do que os alunos do ensino básico do género feminino praticantes de desporto federado.

5.2 Materiais e Métodos

5.2.1 Amostra

A amostra foi composta por 287 alunos do ensino básico do Colégio na Região de Cascais, após o preenchimento do questionário no final do primeiro semestre de 2024/2025. A Tabela 6 apresenta os resultados de distribuição da amostra por género e ano de escolaridade.

Ano de Escolaridade	Género				Idade		
	Feminino (N)	Feminino (N%)	Masculino (N)	Masculino (N%)	10	11	12
5.º Ano	80	27,87%	67	23,34%	97	50	0
6.º Ano	60	20,91%	80	27,87%	0	93	47
Total	140	48,79%	147	51,21%	97	143	47

Tabela 6 - Caracterização da Amostra

Entre os participantes, 140 alunos eram do género feminino (48,79%) e 147 alunos do género masculino (51,21%). As turmas envolvidas são cinco turmas do 5.º ano e cinco turmas do 6.º ano.

As idades dos alunos variaram entre 10 e 12 anos, refletindo as faixas etárias típicas para o nível de ensino em análise. A amostra foi de conveniência, dada a sua origem no Colégio na Região de Cascais, que permitiu a análise de um contexto escolar com características pedagógicas consistentes. Os resultados dos testes de aptidão física (teste de vaivém, teste de abdominais, teste flexões de braços e teste de impulsão horizontal) foram fornecidos pela Direção do Colégio, permitindo comparar o nível de aptidão física dos alunos do ensino básico com os resultados obtidos no questionário a respeito da prática de desporto federado.

5.2.2 Instrumentos e Procedimentos

Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram os seguintes: (i) questionário validado em formato papel (Anexo 3) e (ii) base de dados fornecida pela Direção do Colégio na Região de Cascais, contendo os resultados dos testes de aptidão física (teste de vaivém, teste de abdominais, teste flexões de braços e teste de impulsão horizontal) dos alunos do ensino básico.

Em primeiro lugar, e no que se refere aos questionários, foi efetuado um pedido de autorização aos encarregados de educação (Anexo 2) e, posteriormente, solicitada a colaboração dos diretores de turma na realização dos questionários aos alunos em contexto de sala de aula.

A este respeito, importa referir que foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) validado para português (Matsudo et al., 2012). O questionário foi constituído por 4 perguntas sobre a prática de desporto federado. Este questionário teve um tempo estimado de preenchimento de 1 minuto e teve como principal objetivo fornecer dados relativos à prática de desporto federado, nomeadamente no que se refere à modalidade praticada e à frequência da prática por semana.

Em segundo lugar, foi utilizado como instrumento os resultados dos níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico do Colégio na Região de Cascais, os quais estavam organizados por ano de

escolaridade, turma e género, permitindo assim efetuar uma análise detalhada da relação entre os níveis de aptidão física dos alunos, por género e ano de escolaridade. A Direcção do Colégio validou previamente as informações, garantindo a sua integridade, fiabilidade e representatividade.

Os dados relativos à aptidão física dos alunos foram recolhidos através dos testes do FITescola aplicados pelos professores de Educação Física no primeiro semestre do ano letivo de 2024/2025. O FITescola é um programa de avaliação física relacionado com a saúde que visa medir a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes, estando dividido em três áreas principais: aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular. Para efeitos da variável dos níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico, foram considerados quatro indicadores, que se dividem em duas áreas: Aptidão Aeróbica (teste do vaivém) e Aptidão Neuromuscular (teste de abdominais, teste de flexões de braços e teste de impulsão horizontal).

Este valor foi obtido através da média dos resultados das provas físicas acima referidas, sendo que o mesmo estava numa escala de percentagem (0% a 100%), tendo sido convertido para uma escala de valores (0 a 20 valores).

A construção da base de dados em Microsoft Office Excel permitiu efetuar uma segmentação organizada e estruturada das informações, viabilizando a análise comparativa entre os níveis de aptidão física (resultados obtidos nos testes do FITescola) e a prática de desporto federado (resultados obtidos nos questionários), por anos de escolaridade e género. Esta organização foi fundamental para o cumprimento dos objetivos do estudo, possibilitando observar padrões, diferenças e tendências.

5.2.3 Análise de dados

A análise estatística dos dados foi realizada utilizando o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 29.0.1.0, com um nível de significância de 5%, garantindo a robustez e fiabilidade dos resultados obtidos. Foi realizada uma estatística descritiva para a variável do nível de aptidão física, tendo sido calculadas as médias, os desvios padrões e os intervalos de confiança para os níveis de aptidão física dos alunos do ensino básico. O teste de normalidade foi aplicado às variáveis em estudo, por forma a verificar a adequação das análises paramétricas. Os resultados confirmaram a normalidade das distribuições ($p > 0,05$). Posteriormente, foi utilizado o teste de T-Student por forma a verificar se existem diferenças nos níveis de aptidão física em alunos que praticam e não praticam desporto federado. Adicionalmente, foi aplicado o coeficiente de correlação de Pearson por forma a avaliar a relação entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos do ensino básico. As análises foram segmentadas por ano de escolaridade e género, as quais permitiram aferir o impacto da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico de forma mais contextualizada.

5.3 Resultados

Neste capítulo apresentam-se os resultados obtidos a partir da aplicação dos questionários, do cruzamento das variáveis e da análise estatística das variáveis.

Na Tabela 7 são apresentadas as estatísticas descritivas para os níveis de aptidão física obtidos nos testes de condição física. O teste de abdominais é aquele que apresenta um resultado médio mais elevado e o teste do vaivém é aquele que apresenta um resultado médio menor.

Variável	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Teste do vaivém	9,93	6,53	0	20
Teste de Impulsão horizontal	9,97	5,52	0	20
Teste de Flexões de Braços	14,39	6,39	0	20
Teste de Abdominais	15,68	5,37	0	20

Tabela 7 - Estatísticas descritivas dos níveis de aptidão física (n=287)

De relevar as amplitudes verificadas em todos os testes, identificando-se grandes diferenças entre os resultados obtidos pelos alunos com piores resultados e os alunos com melhores resultados.

A Tabela 8 apresenta as estatísticas descritivas da média dos níveis de aptidão física dos alunos, por ano de escolaridade. Verifica-se que todas as médias de aptidão física são superiores a 10 valores, o que revela um desempenho globalmente positivo.

Variável	N	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
5º Ano	147	11,84	3,62	3	20
6º Ano	140	13,18	3,93	5	20

Tabela 8 - Estatísticas descritivas da média dos níveis de aptidão física, por ano de escolaridade (n=287)

No que se refere à amplitude, verifica-se em ambos os anos de escolaridade uma diferença elevada entre os resultados obtidos pelos alunos com melhores resultados e os alunos com piores resultados.

De seguida, a Tabela 9 apresenta a distribuição da amostra com base na prática de desporto federado, segmentados por género, a qual demonstra que 71% dos alunos praticam desporto federado (sendo que 29% são do género feminino e 42% são do género masculino) e 29% dos alunos não praticam desporto federado. Existe uma tendência maior para a prática de desporto federado nos alunos do género masculino do que nos alunos do género feminino.

Variável	Frequência	
	Pratica DF	Não Pratica DF
Feminino	84 (29%)	56 (20%)
Masculino	120 (42%)	27 (9%)
Total	204 (71%)	83 (29%)

Tabela 9 - Distribuição dos alunos que praticam e não praticam desporto federado

A Tabela 10 apresenta os resultados de distribuição da amostra por ano de escolaridade para a frequência com que os alunos praticam desporto federado por semana e a relação com o nível de aptidão física.

Ano de Escolaridade	Frequência (vezes por semana)	Número de Alunos	Aptidão Física (média ± desvio padrão)
5º Ano	0	40	10,58±3,27
	1	10	11,50±4,63
	2	67	12,49±3,74
	3	30	13,33±2,98
6º Ano	0	43	11,47±3,73
	1	4	11,50±1,73
	2	50	13,04±3,74
	3	43	16,02±2,00

Tabela 10 - Caracterização da frequência com que os alunos praticam desporto federado, por ano de escolaridade

Relativamente ao 5.º ano, é possível verificar que os alunos que não praticam desporto federado têm a menor aptidão física média (10,58±3,27). No que se refere ao 6.º ano, constata-se que os alunos que praticam 3 vezes por semana desporto federado apresentam a maior média de aptidão física (16,02±2,00).

A Tabela 11 apresenta os resultados da média dos níveis de aptidão física dos alunos separados em dois grupos (praticante e não praticante de Desporto Federado), para ambos os géneros.

Aptidão Física (média)		
Variável	Pratica DF	Não Pratica DF
Feminino	14	11
Masculino	13	11

Tabela 11 - Comparação de resultados dos níveis de aptidão física entre praticantes de Desporto Federado e não praticantes de Desporto Federado, por género

Os resultados evidenciam que existem pequenas diferenças entre os níveis de aptidão física dos alunos que praticam e não praticam desporto federado dentro de cada género, sugerindo uma distribuição relativamente equilibrada por género.

A Tabela 12 apresenta os resultados dos níveis de aptidão física obtidos dos alunos separados em dois grupos (praticantes e não praticantes de Desporto Federado), para cada ano de escolaridade.

Aptidão Física (média)		
Variável	Pratica DF	Não Pratica DF
5.º Ano	13	11
6.º Ano	14	11

Tabela 12 - Comparação de resultados dos níveis de aptidão física entre praticantes e não praticantes de Desporto Federado, por ano de escolaridade

Os resultados demonstram que o nível de aptidão física dos alunos do 5.º e 6.º ano de escolaridade é significativamente superior nos alunos que praticam desporto federado.

Adicionalmente, a análise estatística efetuada permitiu avaliar a relação entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos do ensino básico.

Para esse efeito, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Pearson, sendo que os resultados revelaram uma correlação positiva fraca ($r = 0,287$), indicando que os alunos que praticam desporto federado tendem a apresentar níveis mais elevados de aptidão física. Apesar de a intensidade da relação ser reduzida, o valor obtido sugere uma associação favorável entre a prática regular de desporto federado e a condição física dos alunos.

Importa ainda referir que, o valor-p associado à correlação ($p < 0,001$) demonstra que a relação observada é estatisticamente significativa.

Em face do exposto, conclui-se que existe uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos. Os alunos que praticam desporto federado apresentam, de um modo geral, melhores níveis de aptidão física que os alunos que não praticam desporto federado.

Não obstante, a fraca magnitude da correlação revela que a prática de desporto federado, apesar de importante, não justifica de forma isolada as diferenças observadas nos níveis de aptidão física.

No capítulo seguinte, proceder-se-á à análise crítica destes resultados, à luz da literatura científica e das hipóteses inicialmente formuladas.

5.4 Discussão

No estudo efetuado, os resultados obtidos parecem reforçar a importância da prática regular de desporto federado, uma vez que existe uma correlação positiva fraca e estatisticamente significativa entre os níveis de aptidão física e a prática de desporto federado. Estes dados corroboram estudos anteriores, como o de Paiva (2013), que identificaram correlações significativas entre a prática de atividade física e o nível de aptidão física dos jovens.

Os resultados indicam ainda que os alunos que praticam desporto federado com maior frequência apresentam valores médios de aptidão física superiores. Estas conclusões corroboram estudos anteriores que associam a prática regular de atividade física a melhorias na resistência cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade (Paiva, 2013).

No mesmo sentido, o estudo de Ara et al. (2006), refere que a aptidão física é entendida como o resultado de adaptações fisiológicas e funcionais promovidas pela prática regular de atividade física. Segundo Ohuruogu (2016), a prática regular de atividade física contribui não apenas para a prevenção de doenças crónicas, mas também para a melhoria da saúde mental, da autoestima e da longevidade, reforçando o papel da aptidão física como componente vital do bem-estar global. O que nos leva a concluir que os alunos que praticam desporto federado com maior frequência são mais aptos que os alunos que não praticam desporto federado.

Neste estudo, verificou-se ainda que, os alunos do género masculino praticam mais desporto federado em relação aos alunos do género feminino. Também em Portugal, Marques et al. (2018) vem corroborar os resultados obtidos, ao ter demonstrado que os rapazes reportaram praticar atividade física mais vezes do que as raparigas, e um número significativamente superior de rapazes referiu praticar desporto federado em comparação com as raparigas.

Adicionalmente, não foram identificadas diferenças significativas entre géneros no desempenho dos testes de aptidão física realizados por alunos que praticam desporto federado. Estes resultados não se encontram em linha com o estudo de Louro (2012), no qual os resultados evidenciaram que os rapazes praticantes de desporto federado apresentaram melhores resultados em todos os testes de aptidão física em comparação com as raparigas praticantes da mesma modalidade. Estas diferenças devem-se muito provavelmente ao facto de a amostra em estudo ser de um colégio privado, ao passo que o estudo supracitado versar sobre jovens dos 12 aos 16 anos de idade numa escola pública, em que o nível académico e socioeconómico dos encarregados de educação é inferior.

A este respeito, a literatura também reconhece que a aptidão física pode ser influenciada pelo estilo de vida e, em menor escala, por fatores genéticos, como salientando por Ohuruogu (2016) e Demetriou et al. (2017). Na revisão de Ferreira, et al., (2012), é referido que o tempo despendido em atividades no exterior e as políticas escolares relacionadas com a atividade física são determinantes e os que mais influenciam os hábitos e níveis de atividade física dos jovens adolescentes. Segundo Van der Horst et al., (2007), a autoeficácia, a atividade física parental e o suporte parental são igualmente fatores importantes.

Em termos comparativos com a literatura internacional, estudos como os de Demetriou et al. (2017) identificam que a eficácia de programas de atividade física — sobretudo os realizados em ambiente escolar ou pós-escolar — está intimamente ligada à sua capacidade de provocar melhorias consistentes na aptidão física dos participantes. No entanto, os autores indicam que programas com elevada taxa de adesão, duração prolongada e aplicação estruturada geram efeitos mais visíveis nos testes de aptidão física, validando a correlação entre prática física e desempenho funcional.

A análise dos dados obtidos permitiu avaliar o grau de confirmação das hipóteses inicialmente formuladas. A primeira hipótese, que previa a existência de correlações positivas e significativas entre a prática de desporto federado e os níveis de aptidão física, foi confirmada.

A segunda hipótese, que antecipava que os alunos do ensino básico praticantes de desporto federado apresentavam níveis de aptidão física superior aos alunos do ensino básico não praticantes de desporto federado, foi confirmada de forma consistente.

A terceira hipótese, que previa que os alunos do ensino básico do género masculino praticantes de desporto federado apresentavam um melhor desempenho nos testes de aptidão física do que os alunos do ensino básico do género feminino, não foi confirmada. Apesar de as alunas do género feminino praticantes de desporto federado apresentarem níveis de aptidão física ligeiramente superiores aos alunos do género masculino praticantes de desporto federado, verificou-se uma distribuição relativamente equilibrada por género.

Não obstante, importa referir que o estudo em apreço teve algumas limitações, as quais devem ser tidas em consideração na interpretação dos resultados. Ora, em primeiro lugar, a amostra, embora abrangente, refere-se exclusivamente a uma instituição de ensino, o que limita a generalização das conclusões para outros contextos educativos. Em segundo lugar, a subjetividade das respostas do questionário, uma vez que este não fornece uma estimativa direta da duração, intensidade e frequência, fornecendo apenas a perceção dos alunos sobre a sua atividade física. Em terceiro lugar, a análise foi realizada sem a inclusão de variáveis comportamentais - como o estilo de vida, a alimentação e o sono — e o contexto socioeconómico, as quais potencialmente influenciam a aptidão física e poderão ter limitado a variabilidade da sensibilidade estatística dos resultados.

Tendo em consideração as limitações acima referidas, sugere-se que em futuras investigações sejam realizados estudos multicêntricos, envolvendo diferentes contextos escolares, públicos e privados, e de diferentes regiões do país, com o intuito de aumentar a representatividade dos resultados. Adicionalmente, a inclusão de variáveis comportamentais, como o estilo de vida, a alimentação, o sono e o nível socioeconómico, permitiria controlar fatores externos e perceber de que forma estes influenciam a relação entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos. Por outro lado, deveriam ser efetuadas investigações de carácter longitudinal, permitindo avaliar a evolução dos níveis de aptidão física ao longo do tempo, as quais poderiam fornecer informações importantes sobre as tendências de desenvolvimento e os fatores que promovem o aumento ou redução do nível de aptidão física.

Em síntese, embora os resultados obtidos neste estudo não tenham confirmado plenamente todas as hipóteses formuladas, contribuíram para um melhor entendimento da complexidade da relação entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos. De um modo geral, constatou-se que, esta relação é bastante complexa e parece ser influenciada por diversos fatores externos (contextuais e comportamentais), exigindo por isso a realização de análises mais aprofundadas e metodologicamente robustecidas. O estudo em apreço constitui, assim, um contributo para futuras investigações, as quais deverão procurar integrar variáveis adicionais, contextos diferenciados e abordagens multidimensionais para um entendimento mais abrangente e robustecido desta temática.

5.5 Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do ensino básico, no Colégio na Região de Cascais. Os resultados indicaram que os níveis de aptidão física são significativamente superiores nos alunos que praticam desporto federado.

Por outro lado, os resultados não evidenciaram diferenças significativas entre géneros no desempenho dos testes de aptidão física realizados por alunos que praticam desporto federado, sendo que estas conclusões contrastam com outros estudos realizados e poderão ser justificadas por características específicas da amostra.

No entanto, os resultados em apreço vêm reforçar a importância do papel da aptidão física como componente vital do bem-estar global dos jovens, sendo reconhecido que prática de atividade física na infância e na adolescência contribuem para o desenvolvimento físico e motor, bem como, da promoção da saúde a longo prazo.

Revela-se assim fundamental que os pais, professores e os profissionais de saúde incentivem desde cedo os jovens a adotar um estilo de vida ativo, fomentando-lhes o gosto pela prática de atividades físicas tanto em contexto escolar como em contexto pessoal.

Adicionalmente, estes resultados destacam a complexidade da relação entre a prática de desporto federado e o nível de aptidão física dos alunos, sugerindo que fatores contextuais e comportamentais desempenham um papel determinante.

5.6 Referências

Ara, I., Vicente-Rodriguez, G., Perez-Gomez, J., Jimenez-Ramirez, J., Serrano-Sanchez, J. A., Dorado, C., & Calbet, J. A. L. (2006). Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *International journal of obesity*, 30(7), 1062-1071.

Demetriou, Y., Gillison, F., & McKenzie, T. L. (2017). After-school physical activity interventions on child and adolescent physical activity and health: a review of reviews. *Advances in Physical Education*, 7(02), 191.

Ferreira, I. C., et al. (2012). "Educação Física e Saúde na Escola Pública: Uma Revisão Sistemática da Literatura." *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(4), 1-15.

Louro, G. D. P. (2012). Relação do nível de aptidão física com a prática desportiva manifestada por jovens dos 12 aos 16 anos de idade, de ambos os géneros. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.

Marques, A., Peralta, M., Loureiro, N., Loureiro, V., Naia, A. & Matos, M. G. (2018). A Atividade Física dos Adolescentes Portugueses, Resultados do Estudo HBSC de 2018.

Matsudo, S., Araújo, T. L., Matsudo, V. K. R., Andrade, D. R., & Valquer, W. (2012). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 3(4), 14–26.

Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness. *Journal of Education and Practice*, 7(20), 123-128.

Paiva, L. M. V. (2013). Aptidão física e prática de desporto federado: estudo em alunos do 2º ciclo da Escola Mário Beirão (Master's thesis, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).

Van der Horst, K., Kremers, S. P., Ferreira, I., Singh, A., Oenema, A., & Brug, J. (2007). Perceived parenting style and practices and the consumption of sugar-sweetened beverages by adolescents. *Health Education Research*, 22(2), 295–304.

6. Referências

Amorim, C. (2013) Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundaria de Avelar Brotero junto da turma do 11o 2C no ano letivo de 2012/2013. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Aprendizagens Essenciais Educação Física 5.º ano. (s.d.). Direção-Geral da Educação (a). https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf.

Aprendizagens Essenciais Educação Física 7.º ano. (s.d.). Direção-Geral da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf.

Aprendizagens Essenciais Educação Física 10.º ano. (s.d.). Direção-Geral da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf.

Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação- sistemas de observação e fichas de registo. Vila Real: UTAD.

Bloom, B., Hastings, J., & Madaus, G. F. (1971). Handbook of formative and summative evaluation of student learning. New York: McGraw-Hill.

Carlos, A. (1995). Importância do Feedback no Ensino das Atividades Físicas. (Vol. III).

Carvalho, M., Cabral, I., Verdasca, J., & Matias Alves, J. (2023). Perspetivas de professores sobre o planeamento para a melhoria das escolas: Processos, fatores críticos e resultados percebidos. Revista Portuguesa De Educação.

Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Jorba, J., & Sanmartí, N. (2003). A função pedagógica da avaliação. In M. Ballester et al., Avaliação como apoio à aprendizagem (pp. 21-45). Porto Alegre: Artmed.

Menegolla, M. L. M., & Sant'Anna, I. M. (2001). Planejamento: Projeto de ensino-aprendizagem e projeto político-pedagógico. Porto Alegre: Artmed.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education (1st online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning. <https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16>.

Ribeiro, L. C. (1999). Avaliação da aprendizagem (7ª ed.). Lisboa: Texto Editora.

Silva, E. (2010). Didática da Educação Física. - Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC.

Anexo 1. Roulement de Espaços



maristas

Educação Física - Rotação de Espaços - 16/12/2024 a 24/01/2025

[illegible]

Educação Física - Rotação de Espaços - 02/02/2025 a 07/03/2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira								
Espaço	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE	PTI	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PRE		
1		8º C	6º C	1º B	11º C			10º C	11º D/E	12º H		9º D	5ºE			10º B	12º C	12º G	11º F	6º B			11º C	5ºE	10º H	12º H	12º B			8ºE	4º C	8º D	6º A				
2		8º C	6º B	4º A	11º C			10º C	11º D/E	12º H		3º A	5ºE	5B	Pr		10º B	12º C	12º G	11º F	6º B	3B	Pr	11º C	6º D	10º H	5º A	12º H	4B	12º B	9ºE	8ºE	4º B	8º D	6º A		
3	4º D	11º G	10º D	10º G	10º A			12º F	11º H	7º C	12º B	3º B	6ºE	5C	Pr	12º B	5º D	7º B	4º D	11º G	12º A	3A	Pr	7º D	7º A	12º F	11º D/E	10º E/F	4A	2º A	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C		
4	1º A	11º G	10º D	10º G	10º A	7º A		12º F	11º H	7º C	12º B	3º C	6ºE	5A	Pr	12º B	5º D	7º B	1º A	11º G	12º A		2º B	7º D	7º A	12º F	11º D/E	10º E/F	2º C	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C			
5	8º A	8º B				11º B	7º B			8º D			7º D							8º C				10º A			11º A	7º C			12º A	10º C					
6						11º B																	10º A			11º A				12º A	10º C			9º C			
7	12º G	9º B			2º C	5º B				5º A	9º A			6º D		4º B	11º B	9º C	8º A	5º C	6º C		10º G	3º C	9º D			10º D		1º B	5º D			11º H			
8	12º G	9º B			2º B	5º D				5º A	9º A			6º D		4º C	11º B	9º C	8º A	5º C	6º C		10º G	3º B	9º D			10º D		1º B	5º D			11º H			
9	10º H	11º A	10º E/F	2º A	10º B	7ºE										4º A		6º A		9º B	8ºE			3º A	6ºE			9º A			5º C			1º A			
10	10º H	11º A	10º E/F		10º B																																

Antonio Ramos
Daniel Pedro
José António
José Calixto
Flávia Rosinha

Luis Magalhães
Manuel Morgado
Paulo Belo
Rogério Gomes
Inês Biocas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO	
PV1	Pavilhão - parte norte
CF	Campo de futebol e pista de atletismo
PV2	Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO	
RNG	Ringue e patio 2º ciclo
GIN	Ginásio
PTI	Patio Interno

Educação Física - Rotação de Espaços - 10/03/2025 a 11/04/2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira								
Espaço	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRÉ	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRE	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRÉ	PV2	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PRÉ		
1		8º C	6º C	1º B	11º C			10º C	11º D/E	12º H		9º D	5ºE			10º B	12º C	12º G	11º F	6º B			11º C	5ºE	10º H	12º H	12º B		12º B		8ºE	4º C	8º D	6º A			
2		8º C	6º B	4º A	11º C			10º C	11º D/E	12º H		3º A	5ºE	5B		10º B	12º C	12º G	11º F	6º B	3B	Pr	11º C	6º D	10º H	5º A	12º H	4B	12º B	9ºE	8ºE	4º B	8º D	6º A			
3	4º D	11º G	10º D	10º G	10º A			12º F	11º H	7º C	12º B	3º B	6ºE	5C	Pr	12º B	5º D	7º B	4º D	11º G	12º A	3A	Pr	7º D	7º A	12º F	11º D/E	10º E/F	4A	2º A	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C		
4	1º A	11º G	10º D	10º G	10º A	7º A		12º F	11º H	7º C	12º B	3º C	6ºE	5A	Pr	12º B	5º D	7º B	1º A	11º G	12º A		2º B	7º D	7º A	12º F	11º D/E	10º E/F	2º C	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C			
5	8º A	8º B			11º B	7º B		8º D				7º D							8º C				10º A			11º A	7º C			12º A	10º C						
6					11º B																		10º A			11º A				12º A	10º C			9º C			
7	12º G	9º B		2º C	5º B			5º A	9º A		6º D				4º B	11º C	9º C	8º A	5º C	6º C		10º G	3º C	9º D			10º D		1º B	5º D			11º H				
8	12º G	9º B		2º B	5º D			5º A	9º A		6º D				4º C	11º C	9º B	8º A	5º C	6º C		10º G	3º B	9º D			10º D		1º C	5º D			11º H				
9	10º H	11º A	10º E/F	2º A	10º B	7ºE			11º A						4º A		6º A		9º B	8ºE			3º A	6ºE			9º A			5º C			1º A				
10	10º H	11º A	10º E/F		10º B																																

Antonio Ramos
Daniel Pedro
José António
José Calixto
Flávia Rosinha

Luis Magalhães
Manuel Morgado
Paulo Belo
Rogério Gomes
Inês Biocas

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO	
PV1	Pavilhão - parte norte
CF	Campo de futebol e pista de atletismo
PV2	Pavilhão - parte sul (parede de escalada)

TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO	
RNG	Ringue e patio 2º ciclo
GIN	Ginásio
PTI	Patio Interno



Educação Física - Rotação de Espaços - 28/04/2025 a 13/06/2025

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira																																								
Espaço	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRÉ	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRE	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRÉ	RNG	PV1	CF	GIN	PTI	PV2	PRÉ																																		
1	p	8º C	6º C	1º B	11º C			10º C	11º D/E	12º H		9º D	5ºE			10º B	12º C	12º G	11º F	6º B			11º C	5ºE	10º H	12º H		12º B			8ºE	4º C	8º D	6º A																																			
2		8º C	6º B	4º A	11º C			10º C	11º D/E	12º H		3º A	5ºE	SB		10º B	12º C	12º G	11º F	6º B	Pr		11º C	6º D	10º H	5º A	12º H	Pr	12º B	9ºE	8ºE	4º B	8º D	6º A																																			
3		4º G	11º D	10º G	10º A			12º F	11º H	7º C	12º B	3º B	6ºE	5C		12º D/E	5º B	7º B	4º D	11º G	12º A	Pr		7º D	7º A	12º F	11º D/E	10º E/F	Pr	4A	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C																																		
4		1º A	11º G	10º D	10º A	7º A		12º F	11º H	7º C	12º B	3º C	6ºE	5A		12º D/E	5º B	7º B	1º C	11º G	12º A		2º B	7º D	7º A	12º F	11º D/E	E/F		2º C	11º F	7ºE	12º D/E	8º B	12º C																																		
5		8º A	8º B			11º B	7º B		8º D				7º D								8º C			10º A			11º A					12º A	10º C																																				
6						11º B																	10º A			11º A					12º A	10º C		9º C																																			
7		12º G	9º B		2º C	5º B			5º A	9º A		6º D		9ºE		4º B	11º C	9º C	8º A	5º C	6º C		10º G	3º B	9º D		10º D		1º B	5º D		11º H																																					
8		12º G	9º B		2º B	5º D			5º A	9º A		6º D		9ºE		4º C	11º C	9º C	8º A	5º C	6º C		10º G	3º B	9º D		10º D		1º C	5º D		11º H																																					
9		10º H	11º A	10º E/F	2º A	10º B	7ºE									4º A		6º A		9º B	8ºE			3º A	6ºE		9º A			5º C		1º A																																					
10		10º H	11º A	10º E/F	2º B	10º B										4º A		6º A		9º B	8ºE			3º A	6ºE		9º A			5º C		1º A																																					
Antonio Ramos																																			Luis Magalhães																																		
Daniel Pedro																																			Manuel Morgado																																		
José António																																			Paulo Belo																																		
José Calixto																																			Rogério Gomes																																		
Flávia Rosinha																																			Inês Biocas																																		
TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO PAVILHÃO																																			TURMAS QUE EQUIPAM NOS BALNEÁRIOS DO GINÁSIO ANTIGO																																		
PV1	Pavilhão - parte norte																																		RNG	Ringue e patio 2º ciclo																																	
CF	Campo de futebol e pista de atletismo																																		GIN	Ginásio																																	
PV2	Pavilhão - parte sul (parede de escalada)																																		PTI	Patio Interno																																	

Anexo 2. Pedido de consentimento informado



Parede, 25 de fevereiro 2025

Caro(a) Encarregado de Educação,

Eu, Tiago Jorge Duque Soares, professor do Colégio Marista de Carcavelos, no âmbito da minha dissertação do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, estou a desenvolver um estudo que pretende identificar a influência da prática de Desporto Federado no nível de aptidão física dos alunos do 2º ciclo do Colégio. Neste sentido, será necessário aplicar um questionário aos alunos do 2º ciclo através do qual serão colocadas questões sobre a sua prática de atividade física.

Importa referir que o estudo será realizado a jovens com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos de idade e, como tal, será necessário aplicar um questionário de autorresposta por forma a garantir a qualidade e confiança dos dados recolhidos através deste instrumento de medida. Deste modo, solicito a sua autorização para que o seu educando(a) participe na investigação referida.

A participação é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de um questionário, que demora sensivelmente dois minutos. Comprometo-me a salvaguardar os interesses dos alunos do Colégio, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção útil.

Eu _____, Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____, ano/ turma _____,

☐ Autorizo ☐ Não autorizo o meu educando a participar no estudo.

Carcavelos, ____ de _____ de 2025

O Encarregado de Educação _____

Anexo 3. Questionário de Atividade Física -PAQ-C (Matsudo et al.2012)

Questionário sobre a influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do 2º ciclo

A tua participação é voluntária e, em qualquer momento, poderás desistir de colaborar, se assim o desejares. Todavia o teu contributo é da maior importância para o sucesso desta investigação. A tarefa consiste em preencher o questionário que se segue, tendo em conta as instruções. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas. O questionário é anónimo e confidencial. No fim, antes de entregares, confirma se respondeste as todas as questões. Obrigado pela tua colaboração.

Questionário de Atividade Física N.º
Este questionário visa suportar a dissertação a apresentar ao Campos Universitário de Almada ISEIT, Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar, para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. O presente questionário pretende analisar a influência da prática de desporto federado no nível de aptidão física dos alunos do 2º ciclo do Colégio, por isso, são colocadas questões sobre os teus hábitos de atividade física. Circunda a resposta que escolheres.

Nome: _____ Ano/Turma: _____

Sexo: _____ Idade: _____

Questão 1 – Praticas alguma atividade física federada?

- a) Sim
- b) Não

Questão 2 - Se respondeste sim à questão 1, qual(is) a(s) atividade(s) física(s) federada(s) que praticas?

Questão 3 - Se respondeste à questão 2, com que frequência praticas a(s) atividade(s) referida(s)?

- a) Uma vez por semana
- b) Duas a três vezes por semana
- c) Mais do que três vezes por semana

Questão 4 - Ao todo, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades físicas federadas?

- a) Entre 45 minutos a 1h30 minutos
- b) Entre 2 a 3 horas
- c) 4 ou mais horas

Obrigado pela tua colaboração!

8. Apêndices

Apêndice 1. Tabela de Avaliação Diagnóstica e de Avaliação Final

Início do ano letivo		Colégio Marista de Carcavelos												
Ano		6º												
Turma		B												
Número	Nome	ANDEB	BASQUETE	CORFEU	FUTEBOL	RÁGUEB	VOLEIBOL	GINÁSTICA	ATLETISMO	DANÇAS	SOLRAQUE	Nível por Aluno Matéria		
												Nível A	Nível E	Nível I
1	AFONSO BARREIRAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	0	1	9
2	AURORA SANTOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
3	BEATRIZ CARVALHO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
4	CARLOTA JOSÉ	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
5	CAROLINA MATOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
6	CAROLINA CABANILHAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
7	CONSTANÇA MARTINS	I	I	I	I	I	E	I	I	E	I	0	2	8
8	CONSTANÇA MESQUITA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
9	ENZO BIONDO	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I	0	1	9
10	FRANCISCO SAPATEIRO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
11	GONÇALO SANTOS	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	0	8	2
12	GUILHERME MESQUITA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
13	GUSTAVO CRUZ	E	E	E	E	E	E	E	E	I	E	0	9	1
14	HELOISA GESSER	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
15	JOÃO BRANDÃO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
16	JOÃO BALEIZÃO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
17	JOÃO ANDRADE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
18	LEONOR RODRIGUES	I	I	I	E	I	E	E	I	I	I	0	3	7
19	MARIA LEONOR PEREIRA	I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	0	2	8
20	MARIANA CARDEIRA	I	I	E	I	I	E	E	I	E	I	0	4	6
21	MATILDE CARDOSO	I	E	I	I	I	E	E	I	E	I	0	4	6
22	MATILDE TRAUQUINO	I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	0	2	8
23	MIGUEL MARTINS	E	E	E	E	I	E	I	E	I	E	0	7	3
24	RAUL FREIRE	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	0	7	3
25	SALVADOR CARVALHO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
26	SANTIAGO BARROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
27	SANTIAGO BARROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
28	SANTIAGO TAVARES	I	E	E	E	I	E	I	I	I	E	0	5	4
29	VICENTE FLORINDO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
30	VICENTE SILVA	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	0	1	9
Nível Turma Matéria	Nível A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Nível E	4	8	6	6	3	9	6	5	4	5			
	Nível I	25	22	24	24	27	21	24	25	26	25			

Final do ano letivo	Colégio Marista de Carcavelos													
Ano	6º													
Turma	B													
Número	Nome	ANDEB	BASQUETE	CORFEU	FUTEBOL	RÁGUEB	VOLEIBOL	GINÁSTICA	ATLETISMO	DANÇAS	SOLRAQUE	Nível por Aluno Matéria		
												Nível A	Nível E	Nível I
1	AFONSO BARREIRAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	0	1	9
2	AURORA SANTOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
3	BEATRIZ CARVALHO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
4	CARLOTA JOSÉ	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
5	CAROLINA MATOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
6	CAROLINA CABANILHAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
7	CONSTANÇA MARTINS	I	I	I	I	I	E	A	I	E	I	1	2	7
8	CONSTANÇA MESQUITA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
9	ENZO BIONDO	I	E	I	I	I	I	I	I	I	E	0	2	8
10	FRANCISCO SAPATEIRO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
11	GONÇALO SANTOS	E	E	E	A	E	E	I	E	I	E	1	7	2
12	GUILHERME MESQUITA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
13	GUSTAVO CRUZ	E	E	E	A	E	E	E	E	I	E	1	8	1
14	HELOISA GESSER	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
15	JOÃO BRANDÃO	I	E	I	E	I	I	I	I	I	I	0	2	8
16	JOÃO BALEIZÃO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
17	JOÃO ANDRADE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
18	LEONOR RODRIGUES	I	I	I	E	I	E	E	I	I	I	0	3	7
19	MARIA LEONOR PEREIRA	I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	0	2	8
20	MARIANA CARDEIRA	I	E	E	E	I	E	E	I	E	I	0	6	4
21	MATILDE CARDOSO	I	E	I	I	I	E	A	I	E	I	1	3	6
22	MATILDE TRAUQUINO	I	I	I	I	I	I	E	I	A	I	1	1	8
23	MIGUEL MARTINS	E	E	E	E	I	E	I	E	I	E	0	7	3
24	RAÚL FREIRE	E	E	E	E	E	E	I	E	I	I	0	7	3
25	SALVADOR CARVALHO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
26	SANTIAGO BARROS	E	E	E	E	I	I	I	I	I	E	0	5	5
27	SANTIAGO BARROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
28	SANTIAGO TAVARES	I	E	E	E	I	E	I	I	I	E	0	5	4
29	VICENTE FLORINDO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
30	VICENTE SILVA	I	I	I	I	I	I	I	A	I	I	1	0	9
Nível Turma Matéria	Nível A	0	0	0	2	0	0	2	1	1	0			
	Nível E	5	11	7	7	3	10	4	4	3	7			
	Nível I	24	19	23	21	27	20	24	25	26	23			

Final do ano letivo	Colégio Marista de Carcavelos												Nível por Aluno Matéria		
Ano	7º												Nível A	Nível E	Nível I
Turma	B												Nível A	Nível E	Nível I
Número	Nome	ANDE	BASQUET	CORFE	FUTEB	RAQUE	VOLEI	GINAST	ATLETIS	DANÇAS	SO	RAQUE	Nível A	Nível E	Nível I
1	CAROLINA SANTOS	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	10	0
2	CHLOE TURNER	I	I	I	I	I	E	I	I	I	E	E	0	2	8
3	CLARA FREITAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
4	CONSTANÇA TEIXEIRA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
5	DANIEL ZHOU	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
6	DAVID FERNANDES	I	E	I	I	I	E	I	I	I	I	I	0	2	8
7	DINIS COSTA	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	0	8	2
8	DUARTE RAMOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
9	FRANCISCO RIBEIRO	E	E	E	E	E	E	E	I	E	E	E	0	8	2
10	GUILHERME VILHENA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	A	I	1	0	9
11	INÊS ANDRADE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
12	JOÃO CARROLA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
13	LEONOR LOPES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	0
14	MAFALDA NASCIMENTO	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	0	1	9
15	MARGARIDA DOMINGUES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
16	MARIA CRAVO	I	I	I	E	I	E	I	I	I	E	E	0	3	7
17	MARIA PINHO LEBRE	I	E	I	E	I	A	E	I	I	E	E	1	4	5
18	MARIANA DUARTE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	10	0
19	MATILDE CUNHA	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	1	9
20	MEL COIMBRA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
21	PEDRO CRISTÓVÃO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
22	RODRIGO FERNANDES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
23	SALVADOR MOURO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
24	SALVADOR BARROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
25	SIMÃO MEDEIROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
26	SOFIA BRITES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
27	TOMÁS DIAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
28	VASCO NUNES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
29	VASCO BONIFÁCIO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
30	VICENTE SILVA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
Nível Turma	Nível A	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1			
Matéria	Nível E	4	7	4	6	4	8	3	4	2	7	7			
	Nível I	25	22	25	23	25	20	26	25	27	21	21			

Final do ano letivo	Colégio Marista de Carcavelos												Nível por Aluno Matéria		
Ano	7º												Nível A	Nível E	Nível I
Turma	B												Nível A	Nível E	Nível I
Número	Nome	ANDE	BASQUET	CORFE	FUTEB	RAQUE	VOLEI	GINAST	ATLETIS	DANÇAS	SO	RAQUE	Nível A	Nível E	Nível I
1	CAROLINA SANTOS	E	A	E	E	E	A	A	A	E	A	A	5	5	0
2	CHLOE TURNER	I	E	I	I	I	E	E	I	I	E	E	0	4	6
3	CLARA FREITAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
4	CONSTANÇA TEIXEIRA	I	E	I	I	I	I	E	I	I	I	I	0	2	8
5	DANIEL ZHOU	I	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	0	2	8
6	DAVID FERNANDES	I	E	I	I	I	E	I	I	I	E	E	0	3	7
7	DINIS COSTA	E	E	E	E	E	E	I	E	I	E	E	0	8	2
8	DUARTE RAMOS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
9	FRANCISCO RIBEIRO	E	A	A	A	E	E	I	E	I	E	E	3	5	2
10	GUILHERME VILHENA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	A	I	1	0	9
11	INÊS ANDRADE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
12	JOÃO CARROLA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
13	LEONOR LOPES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	0
14	MAFALDA NASCIMENTO	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	0	1	9
15	MARGARIDA DOMINGUES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
16	MARIA CRAVO	I	I	I	E	I	E	I	I	I	E	E	0	3	7
17	MARIA PINHO LEBRE	I	E	I	E	I	A	E	I	I	E	E	1	4	5
18	MARIANA DUARTE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	10	0
19	MATILDE CUNHA	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	1	9
20	MEL COIMBRA	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
21	PEDRO CRISTÓVÃO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
22	RODRIGO FERNANDES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
23	SALVADOR MOURO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
24	SALVADOR BARROS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
25	SIMÃO MEDEIROS	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	2	8
26	SOFIA BRITES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
27	TOMÁS DIAS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
28	VASCO NUNES	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
29	VASCO BONIFÁCIO	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
30	VICENTE SILVA	I	A	I	I	I	I	I	I	I	I	I	1	0	9
Nível Turma	Nível A	0	3	1	1	0	2	1	1	0	2	2			
Matéria	Nível E	5	9	4	5	4	7	4	3	2	7	7			
	Nível I	24	17	24	23	25	20	24	25	27	20	20			

Início do ano letivo	Colégio Marista de Carcavelos														
Ano	10º														
Turma	C														
Número	Nome	ANDEB	BASQUETE	CORFEU	FUTEB	RAGUE	VOLEI	GINASTI	ATLETIS	DANÇAS	SO	RAQUE	Nível por Aluno Matéria		
													Nível A	Nível E	Nível I
1													0	0	0
2	AFONSO BANAZOL	A	A	E	A	A	E	E	A	E	A	A	6	4	0
3	BARBARA DOMINGOS	E	A	E	E	E	E	E	E	E	A	A	2	8	0
4	CLARA GOOR	I	I	I	E	I	I	E	E	E	I	I	0	4	6
5													0	0	0
6													0	0	0
7	JOANA GONÇALVES	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	0	0	0
8	JOÃO GREGÓRIO	E	A	E	E	I	E	I	E	E	A	A	0	0	0
9	LEONOR INÁCIO	E	E	E	I	I	I	E	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA BONITO	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA NARES	E	E	E	I	E	E	A	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA COELHO	I	I	I	I	I	E	A	I	E	I	I	0	0	0
I	MARIA CARDOSO	A	A	E	E	E	A	E	E	E	A	A	0	0	0
E	MARIA LUISA HOMEM	I	E	I	I	I	E	E	I	E	E	E	0	0	0
E	MATILDE THOMATI	E	A	E	E	E	E	E	E	E	A	A	0	0	0
E	MATILDE ANTUNES	I	A	E	I	I	E	E	I	E	A	A	0	0	0
E	MATILDE MONTEIRO	E	I	I	E	I	I	E	E	E	I	I	0	5	5
A	MIGUEL PAIS	A	E	A	A	A	A	E	A	E	E	E	6	4	0
A	MIGUEL AUGUSTO	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	0	9	1
A	PEDRO SILVA	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E	0	8	2
21	SALVADOR SABINO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	10	0
22	SALVADOR NUNES	A	A	A	A	E	E	I	E	E	A	A	5	4	1
23	SARA VELHA	I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	0	2	8
24	TOMÁS DOMINGUES	E	E	E	I	E	E	I	E	E	E	E	0	8	2
25	VASCO SILVA	A	A	A	E	E	A	E	E	E	A	A	5	5	0
26	BRUCE JI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
Nível Turma Matéria	Nível A	5	8	3	3	2	3	2	2	0	8				
	Nível E	12	10	14	9	10	15	16	16	22	10				
	Nível I	6	5	6	11	11	5	5	5	1	5				

Final do ano letivo	Colégio Marista de Carcavelos														
Ano	10º														
Turma	C														
Número	Nome	ANDEB	BASQUETE	CORFEU	FUTEB	RÁGUE	VOLEI	GINÁSTI	ATLETIS	DANÇAS	SO	RAQUE	Nível por Aluno Matéria		
													Nível A	Nível E	Nível I
1													0	0	0
2	AFONSO BANAZOL	A	A	A	A	A	E	E	A	E	A	A	7	3	0
3	BARBARA DOMINGOS	E	A	E	A	E	E	E	E	E	A	A	3	7	0
4	CLARA GOOR	I	I	E	E	I	E	E	E	E	E	E	0	7	3
5													0	0	0
6													0	0	0
7	JOANA GONÇALVES	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	0	0	0
8	JOÃO GREGÓRIO	E	A	E	E	I	E	I	E	E	A	A	0	0	0
9	LEONOR INÁCIO	E	E	E	I	I	I	E	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA BONITO	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA NARES	E	E	E	I	E	E	A	E	E	E	E	0	0	0
I	MADALENA COELHO	I	I	I	I	I	E	A	I	E	I	I	0	0	0
I	MARIA CARDOSO	A	A	E	E	E	A	E	E	E	A	A	0	0	0
E	MARIA LUISA HOMEM	I	I	I	I	I	I	I	I	E	E	E	0	0	0
E	MATILDE THOMATI	E	A	E	E	E	E	E	E	E	A	A	0	0	0
E	MATILDE ANTUNES	I	A	E	I	I	E	E	I	E	A	A	0	0	0
E	MATILDE MONTEIRO	E	I	I	E	I	I	E	E	E	I	I	0	5	5
A	MIGUEL PAIS	A	E	A	A	A	A	E	A	E	E	E	6	4	0
A	MIGUEL AUGUSTO	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	0	9	1
A	PEDRO SILVA	E	E	E	E	I	E	I	E	E	E	E	0	8	2
21	SALVADOR SABINO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	10	0
22	SALVADOR NUNES	A	A	A	A	E	E	I	E	E	A	A	5	4	1
23	SARA VELHA	I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	0	2	8
24	TOMÁS DOMINGUES	E	E	E	I	E	E	I	E	E	E	E	0	8	2
25	VASCO SILVA	A	A	A	E	E	A	E	E	E	A	A	5	5	0
26	BRUCE JI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	10
Nível Turma Matéria	Nível A	5	8	4	4	2	3	2	2	0	8				
	Nível E	12	9	14	8	10	15	15	16	22	11				
	Nível I	6	6	5	11	11	5	6	5	1	4				

Apêndice 2. Planificação Anual



EDUCAÇÃO FÍSICA PLANIFICAÇÃO ANUAL (2024/2025)

10º Ano

Turma: C

Semestre	Calendarização	Espaço	Unidade Temática	Nº Aulas Previstas
1º Semestre	De 07/10 a 08/11	PV1	Voleibol	4 (90')
	De 07/10 a 08/11	PTI	Basquetebol	4 (90')
	De 11/11 a 13/12	CF	Râguebi	5 (90')
	De 11/11 a 13/12	PV2	Badminton	5 (90')
	De 16/12 a 24/01	GIN	Ginástica de Solo	5 (90')
	De 16/12 a 24/01	RING	Andebol	6 (90')
2º Semestre	De 02/02 a 07/03	PTI	Corfebol	4 (90')
	De 02/02 a 07/03	PV1	Voleibol/ Ténis de Mesa	4 (90')
	De 10/03 a 11/04	PV2	Andebol/ Futsal	5 (90')
	De 10/03 a 11/04	CF	Atletismo	6 (90')
	De 28/04 a 13/06	RING	(Modalidades que a turma necessite)	6 (90')
	De 28/04 a 13/06	GIN	Ginástica Trampolins e Acrobática/ Danças Sociais	6 (90')
Observações: 13/09 a 04/10 – Avaliação diagnóstico Modalidades Coletivas e Testes de Aptidão Física. No final dos semestres serão realizados novos testes de Aptidão Física.				

O Professor: António Ramos e Tiago Duque

EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO ANUAL (2024/2025)

6º Ano

Turma: B

Semestre	Calendarização	Espaço	Unidade Temática	Nº Aulas Previstas
1º Semestre	De 2/10 a 3/11	PV1	Voleibol	4 (90')
	De 2/10 a 3/11	Pt I	Futsal / Corfebol	4 (45')
	De 6/11 a 8/12	C.F.	Atletismo (Corrida; Saltos; Lançamentos)	4 (90')
	De 6/11 a 8/12	PV2	Badminton / Tenis de mesa Atletismo (Salto em altura)	4 (45')
	De 11/12 a 26/01	Gin	Ginástica (Solo; Acrobática; Aparelhos)	4 (90')
	De 11/12 a 26/01	RNG	Andebol / Basquete	4 (45')
2º Semestre	De 5/02 a 8/03	Pt I	Corfebol / Futsal	4 (90')
	De 5/02 a 8/03	PV1	Voleibol/ Tenis de mesa / Badminton	4 (45')
	De 11/03 a 26/04	PV2	Basquete / Andebol	4 (90')
	De 11/03 a 26/04	C.F.	Futebol	4 (45')
	De 29/04 a 14/06	RNG	(Modalidades de acordo com a necessidade da turma em relação às matérias que possam não ter sido lecionadas)	4 (90')
	De 29/04 a 14/06	Gin	Danças tradicionais portuguesas	4 (45')
Observações: 12/09 a 04/11 – Avaliação inicial – Modalidades coletivas / Testes de aptidão física Final do 1º e 2º semestre – Testes de aptidão física.				

O Professor: Manuel Morgado e Tiago Duque

EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO ANUAL (2024/2025)

7º Ano

Turma: B

Semestre	Calendarização	Espaço	Unidade Temática	Nº Aulas Previstas
1º Semestre	De 2/10 a 3/11	PV1	Voleibol	4 (90')
	De 2/10 a 3/11	Pt I	Futsal / Corfebol	4 (45')
	De 6/11 a 8/12	C.F.	Atletismo (Corrida; Saltos; Lançamentos)	4 (90')
	De 6/11 a 8/12	PV2	Badminton / Tenis de mesa Atletismo (Salto em altura)	4 (45')
	De 11/12 a 26/01	Gin	Ginástica (Solo; Acrobática; Aparelhos)	4 (90')
	De 11/12 a 26/01	RNG	Andebol / Basquete	4 (45')
2º Semestre	De 5/02 a 8/03	Pt I	Corfebol / Futsal	4 (90')
	De 5/02 a 8/03	PV1	Voleibol/ Tenis de mesa / Badminton	4 (45')
	De 11/03 a 26/04	PV2	Basquete / Andebol	4 (90')
	De 11/03 a 26/04	C.F.	Futebol	4 (45')
	De 29/04 a 14/06	RNG	(Modalidades de acordo com a necessidade da turma em relação às matérias que possam não ter sido lecionadas)	4 (90')
	De 29/04 a 14/06	Gin	Danças tradicionais portuguesas	4 (45')
Observações: 12/09 a 04/11 – Avaliação inicial – Modalidades coletivas / Testes de aptidão física Final do 1º e 2º semestre – Testes de aptidão física.				

O Professor: Manuel Morgado e Tiago Duque