

Miguel Serafim

Relatório Final de Estágio

Influência do volume de prática de atividade física desportiva na velocidade (VR) e tempo de reação motora (TRM)

Nome do orientador: Samuel Honório

Nome do orientador cooperante: Raquel Varela

Cristina Rocha

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

Almada, 2025

Miguel Serafim

Relatório Final de Estágio

Influência do volume de prática de atividade física desportiva na velocidade (VR) e tempo de reação motora (TRM)

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

1. Índice

7.	Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética.....	9
7.1.	Caraterização da Instituição Acolhedora	10
8.	Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....	18
8.1.	Planeamento.....	18
8.2.	Ensino.....	20
8.3.	Avaliação	23
9.	Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	25
9.1.	Documentos Orientadores.....	25
9.2.	Direção de Turma.....	26
9.3.	Conselhos de Turma.....	27
9.4.	Desporto Escolar	27
9.5.	Outras Atividades Realizadas	28
10.	Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	33
10.1.	Introdução.....	33
10.2.	Materiais e Métodos.....	34
10.3.	Resultados e Discussão	37
10.4.	Conclusão.....	42
10.5.	Referências Bibliográficas	44
11.	Reflexão Final	46
12.	Referências Bibliográficas.....	48

2. Índice de Tabelas

Tabela 1 - "Projeto Escolar"	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2 - Pessoal Docente	15
Tabela 3 - Pessoal Não Docente	15
Tabela 4 - Oferta Educativa.....	16
Tabela 5 - Resultados (Idades).....	37
Tabela 6 – Resultados (Ano de Escolaridade)	38
Tabela 7 - Resultados (Géneros).....	39
Tabela 8 - Resultados (Nº de atividade por semana extraescolar).....	40

3. Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa do Concelho de Vendas Novas	13
Figura 2 - Equipa de EF no Corta-Escolar.....	28
Figura 3 - Equipa de EF no Inter-Turmas.....	29
Figura 4 - Test T (Ilustração)	35

4. Dedicatória e Agradecimentos

Em primeiro lugar queria agradecer à entidade de acolhimento deste estágio, ao Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, pela oportunidade de integrar a sua equipa e pela confiança em mim desde o primeiro dia. Um especial “obrigado” aos meus orientadores de estágio, à professora Raquel Varela e Cristina Rocha, pela excelente orientação, pela disponibilidade permanente e pela vasta partilha de conhecimentos e experiências.

Expresso também a minha gratidão ao meu orientador académico, ao professor Samuel Honório, pelo acompanhamento atento e pelo excelente apoio prestado durante o estágio.

Aos meus amigos e colegas um agradecimento enorme pelo apoio incansável nesta jornada difícil, fizeram com que tudo tornasse mais fácil.

À minha colega, Tatiana Veríssimo, um grande obrigado porque foi a minha companheira nesta aventura e o um dos meus grandes pilares para conseguir concluir com sucesso esta jornada.

À minha família que me motivou constantemente para não desistir e por acreditaram sempre no meu percurso.

5. Resumo

O estágio profissional foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este relatório representa o culminar de um percurso formativo em contexto de prática docente, com uma integração gradual e orientada sob a supervisão dos Professores Cooperantes. Durante o ano letivo 2024/25 acompanhei as turmas do 6ºD, 9ºF e 11ºB do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, onde foi possível experienciar as responsabilidades inerentes à profissão docente, desde a planificação e condução das aulas de Educação Física até à participação ativa na dinâmica escolar e comunitária. A estrutura do documento organiza-se em quatro áreas fundamentais. A primeira aborda a Dimensão Profissional, Social e Ética, destacando o compromisso com valores como a responsabilidade, o respeito, a inclusão e a colaboração no contexto da comunidade educativa. A segunda área é sobre a Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, analisando as práticas pedagógicas implementados, os ensinios aplicados, etc. A terceira dimensão incide sobre a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, destacando o envolvimento em atividades escolares, projetos educativos e eventos desportivos. Por fim, a quarta área refere-se à Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, integrando uma vertente de investigação associada ao contexto educativo. Este estágio revelou-se uma oportunidade ímpar para consolidar conhecimentos teóricos através da prática, desenvolver competências pedagógicas e compreender de forma aprofundada a complexidade do ambiente escolar e através das experiências vivenciadas fizeram com que possibilitasse o fortalecimento de valores humanos, sociais e profissionais essenciais ao exercício da docência. Foi uma etapa determinante na construção de identidade profissional enquanto futuro professor de Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física, Prática Pedagógica; Inclusão; Desenvolvimento Profissional; Comunidade Escolar, Crianças

6. Abstract

The teaching practicum was carried out within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, offered by the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. This report represents the culmination of a formative journey in a teaching practice context, with a gradual and supervised integration under the guidance of the Cooperating Teachers. During the 2024/25 school year, I accompanied the 6ºD, 9ºF e 11ºB classes at the Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, where I had the opportunity to experience the responsibilities inherent to the teaching profession, from the planning and delivery of Physical Education lessons to active participation in the school and community dynamic. The structure of this document is organised into four key areas. The first addresses the Professional, Social and Ethical Dimension, highlighting the commitment to values such as responsibility, respect, inclusion and collaboration within the educational community. The second area focuses on the Teaching and Learning Development Dimension, analysing the pedagogical practices implemented, the teaching approaches applied, among others. The third dimension concerns Participation in School and Relationship with the Community, emphasising involvement in school activities, educational projects and sports events. Finally, the fourth area refers to the Lifelong Professional Development Dimension, incorporating a research component related to the educational context. This internship proved to be a unique opportunity to consolidate theoretical knowledge through practice, develop pedagogical competences and gain a deeper understanding of the complexity of the school environment. The experiences lived throughout this period contributed to the strengthening of essential human, social and professional values of the exercise of the teaching profession. It was a decisive stage in the construction of professional identity as a future Physical Education teacher.

Keywords: Physical Education; Pedagogical Practice; Inclusion; Professional Development; School Community, Children

7. Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética

Ao longo do estágio, o professor estagiário procurou desenvolver uma postura profissional coerente com a responsabilidade inerente à função como estagiário e aprendiz. Mantive uma atitude de compromisso, pontualidade e respeito pelas normas da escola, bem como as orientações dadas pelo professor cooperante.

Com esta experiência fez com que eu compreendesse melhor a função de professor de Educação Física, e o exemplo do professor, muitas vezes, ultrapassa o campo das aulas, fazendo com que influenciasse o comportamento e a atitude dos alunos. Ao assumir as minhas tarefas com seriedade, procurei agir sempre com empatia e com o sentido de dever e procurando aspetos a melhorar para que a qualidade do meu trabalho fosse cada vez melhor.

Tive oportunidade de lidar com turmas compostas por alunos com diferentes características, interesses, ritmos de aprendizagem e etnias. Devido aos diversos tipos de alunos foi bastante importante em adotar uma prática pedagógica flexível e inclusiva, incentivando o respeito mútuo e empatia entre os alunos. As atividades eram adaptadas sempre que era necessário, fazendo com que todos pudessem participar de forma segura e significativa. É muito importante o professor ter a capacidade de reconhecer e respeitar a singularidade de cada aluno.

A integração na comunidade escolar foi uma componente essencial desta experiência porque só tinha estado no lado do “aluno” e nunca pensei que era necessário tanto envolvimento por parte dos professores para que tantas atividades pudessem ser realizadas.

Durante o ano letivo participei em diversas atividades promovidas pela escola e pelo grupo de Educação Física (torneio inter-turmas, Corta-Mato Escolar, etc), reuniões de planificação e projetos interdisciplinares. Esta vivência reforçou em mim a importância do envolvimento docente não apenas em sala de aulas, mas também no Agrupamento, contribuindo para que sejamos um só e consigamos criar uma cultura de uma escola inclusiva e orientada para o sucesso dos alunos.

O trabalho colaborativo com o grupo de Educação Física revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, onde existiu sempre uma relação de respeito e entreajuda com os colegas e orientadores, participando em momentos de planificação conjunta e reflexão sobre as práticas pedagógicas. Esta colaboração permitiu uma troca de experiência, porque todos já tinham passado pelo meu lugar, e de saberes que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. É bastante importante haver uma equipa sólida por de trás das diversas atividades que se realizaram durante o ano e com um clima de cooperação e de humildade todos os obstáculos, que possam ocorrer, ficam mais fácil de ser ultrapassados e existe uma maior percentagem de tudo correr bem.

Durante todo o ano letivo o professor estagiário foi sempre assíduo, pontual, responsável e cumpridor de todas as tarefas atribuídas e onde a ética docente se manifesta não apenas nas normas e regulamentos, mas também nas atitudes diárias, na forma como o professor se relaciona com os alunos, colegas e a comunidade escolar. O comportamento ético manifesta-se, portanto, na coerência entre o que o professor diz e o que efetivamente faz, servindo de exemplo e referência para os alunos.

Durante o estágio, surgiram momentos onde foram exigidas tomadas de decisão ética, como a gestão de comportamentos desajustados e manter o clima de respeito mútuo dentro da turma. A prática docente é permanentemente atravessada por dilemas éticos que exigem reflexão crítica, empatia e firmeza de valores, sem nunca privilegiar ou excluir qualquer aluno.

A ética docente não se reduz a um código de conduta, mas representa uma atitude contínua de respeito, justiça e compromisso social. Esta dimensão faz com que crescesse como profissional de Educação Física, fortalecendo o compromisso de exercer a profissão com integridade, humanidade e consciência social.

7.1. Caracterização da Instituição Acolhedora

Agrupamentos de Escolas de Vendas Novas

O Agrupamento de Escolas de Vendas Novas abrange todos os níveis de ensino, acompanhando os alunos desde o Jardim de Infância até ao final do percurso da escolaridade mínima obrigatória, o ensino secundário. O Agrupamento é composto por 7 estabelecimentos escolares, incluindo os Jardins de Infância, nomeadamente:

- Jardim de Infância da Afeiteira
- Jardim de Infância Monte Branco
- Escola Básica de Landeira
- Escola Básica Campos da Misericórdia
- Escola Básica de Vendas Novas nº 1
- Escola Básica de Vendas Novas nº2
- Escola Secundária de Vendas Novas

O contexto de estágio é realizado na Escola Básica de Vendas Novas nº2 e na Escola Secundária de Vendas Novas. O agrupamento ainda oferece várias opções fora do âmbito escolar, como o “Desporto em comunidade” e ainda o habitual “Desporto Escolar”.

Jardim de Infância da Afeiteira

O Jardim de Infância é localizado na Afeiteira, que pertence ao concelho de Vendas Novas e fica situado a 5km do centro da cidade, e iniciou a sua atividade no ano letivo de 2005/06.

O jardim de Infância está situado na antiga Escola Primária de Afeiteira, neste momento não está em funcionamento, e funciona numa das salas existentes do edifício enquanto na outra sala funciona a CAF (Componente de Apoio à Família) que serve também de refeitório. Neste ano letivo têm 20 crianças e estão a cargo de uma educadora de infância, uma auxiliar de ação educativa e uma auxiliar técnica.

Jardim de Infância Monte Branco

O Jardim de Infância é localizado em Bombel, que pertence ao concelho de Vendas Novas e fica situado a 5km da cidade de Vendas Novas.

O jardim de infância integra um grupo de 25 crianças, com idade entre os 3 e 5 anos, e estão a cargo de uma educadora de infância, uma assistente operacional para atividade técnica de educação e uma auxiliar da ação educativa. Também oferece um serviço, CAF (Componente de Apoio à Família), de modo a prestar auxílio as famílias.

Escola Básica da Landeira

A Escola Básica é localizada na Landeira, que pertence ao concelho de Vendas Novas, e fica situado a 25km da cidade de Vendas Novas. A escola tem três salas de aula, duas no rés do chão e uma no 1º andar, uma pequena sala de professores, dois alpendres, duas casas de banho e um recreio amplo, com duas balizas, três baloiços.

A escola tem integrado uma população escolar que abrange dos 4 anos do 1ºciclo. Neste ano letivo tem 32 alunos distribuídos por duas turmas: uma turma de 1º e 2º ano, com 12 alunos, e uma turma de 3º e 4º ano, com 20 alunos. As duas professoras titulares de turma compõem o grupo docente da escola, em relação aos recursos humanos desta escola também fazem parte, uma assistente operacional, apoiada por uma funcionária a tempo parcial durante a hora de almoço. As atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) também funcionam neste estabelecimento.

Escola Básica da Misericórdia

A Escola Básica dos Campos da Misericórdia situa-se na periferia sudoeste da cidade de Vendas Novas. Tem 6 salas de aulas, cada uma das salas tem uma pequena despensa, duas despensas, destinadas à arrumação de material e produtos de limpeza, uma arrecadação e dois gabinetes, oito casas de banho, dois átrios de entrada e uma área aberta, coberta, de reduzida dimensões. As atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) também funcionam neste estabelecimento.

Escola Básica de Vendas Novas nº2

A Escola Básica de Vendas Novas nº2, também conhecida por “O Centro Educativo” está localizado perto do centro de Vendas Novas. Tem 8 salas de aulas de 1º Ciclo com alunos de 1º, 2º, 3º e 4º ano, integra 214 alunos, tem cinco salas de Educação Pré-Escolar, com um total de 120 crianças e uma biblioteca.

O corpo docente é composto por seis professoras titulares, cinco educadoras titulares de grupo, uma coordenadora de estabelecimento e uma professora bibliotecária que também prestam apoio educativo, docentes de Apoio Educativo, docentes de Educação Especial e professores que lecionam as AEC. Na Educação pré-escolar os alunos podem beneficiar da Componente de Apoio à Família (CAF) com o apoio de quatro animadoras, duas assistentes operacionais e duas funcionárias a tempo parcial apoiam as atividades ao nível do 1.º Ciclo. Existe também uma sala de professores, uma sala para as assistentes operacionais e um gabinete de coordenação.

Escola Básica de Vendas Novas nº1

A Escola Básica de Vendas Novas nº1 está situada na Avenida 25 de Abril, numa zona que está destinada pela autarquia para as escolas, atividades desportivas e de lazer, e ainda próximo da estação de autocarros.

A Escola tem integrado uma população escolar que abrange o 2º Ciclo e o 3º Ciclo. O funcionamento da escola é ajustado de acordo com as diversas condicionantes que a origem geográfica dos alunos determina, uma vez que os horários dos transportes públicos de que os alunos dependem é uma variável que a Escola sempre teve em conta na elaboração de horários assim como no apoio dos alunos que estão longe de casa e dos seus familiares por vezes mais de 8 horas, encontrando nos seus professores e no pessoal auxiliar todo o suporte de que necessitam.

Escola Secundária de Vendas Novas

A Escola Secundária de Vendas Novas está situada na Avenida 25 de Abril, numa zona que está destinada pela autarquia para as escolas, atividades desportivas e de lazer, e ainda próximo da estação de autocarros. Estas instalações iniciaram as suas atividades em outubro de 1975, contando na altura com uma população de 220 alunos, 13 professores e quatro funcionários.

Esta tem integrado uma população escolar que abrange os últimos anos do 3º Ciclo e o Secundário. O funcionamento da escola é ajustado de acordo com as diversas condicionantes que a origem geográfica dos alunos determina, uma vez que os horários dos transportes públicos de que os alunos dependem é uma variável que a Escola sempre teve em conta na elaboração de horários assim como no apoio dos alunos que estão longe de casa e dos seus familiares por vezes mais de 8 horas, encontrando nos seus professores e no pessoal auxiliar todo o suporte de que necessitam.

Atividade Educativa

Em relação à Atividade Educativa o agrupamento oferece vários documentos orientadores:

- Projeto Educativo;
- Regulamento Interno;
- PPA e PAA – Planos Plurial e Anual de Atividades;
- Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola;
- Critérios Gerais – Matrículas, Constituição de Turmas e de Horários

Projeto Educativo

O projeto educativo do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, é um instrumento de gestão estratégica, obrigatório que, procura traduzir a sua identidade, e nele contempla:

- as linhas orientadoras relativas à sua caracterização e ao enquadramento territorial;
- as escolas integrantes do agrupamento; a comunidade educativa. Contempla também a oferta formativa;
- os projetos dinamizados pelo agrupamento e a estrutura organizacional.

Numa segunda parte estão mencionadas as estratégias orientadoras, que visam:

- missão;
- visão;
- princípios e valores;
- eixos de intervenção.

Na terceira e última parte do documento podemos encontrar tudo o que diz respeito à divulgação do Projeto Educativo e à monitorização e avaliação do mesmo.

Toda a informação detalhada nas linhas acima, pode ler-se esquematizada na figura abaixo descrita.

Caracterização do Agrupamento

Enquadramento territorial

Vendas Novas tem uma população residente de 11 240 habitantes (Censos, 2021), e está distribuída por duas freguesias (Vendas Novas e Landeira), o concelho de Vendas Novas possui uma área de 222,5 Km² e apresenta uma densidade populacional de 50,6 habitantes por Km².

Cerca de 59,8% da população encontra-se em idade ativa. A população estrangeira representa cerca de 2,6% da população residente. A percentagem de jovens no concelho é de 12,3 e a população idosa corresponde a 27,9, (Pordata 2019).



Figura 1 - Mapa do Concelho de Vendas Novas

Escolas que integram o Agrupamento

“Sedeada na Escola Secundária de Vendas Novas, o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas foi criado em 28 de junho de 2012 e integra 7 estabelecimentos de ensino, com oferta desde a educação pré-escolar ao ensino secundário e distribuídos pelas freguesias de Vendas Novas e de Landeira, distando, em média, 2,5 Km da sede do Agrupamento (exceção feita à EB1 de Landeira que se encontra a cerca de 25 Km).

No que diz respeito à Educação Pré-escolar, existem 7 salas distribuídas pelos seguintes estabelecimentos: 1 sala no Jardim de Infância de Afeiteira, 1 sala Jardim de Infância do Monte Branco e 5 salas na Escola Básica de Vendas Novas N.º 2.

As turmas do 1.º ciclo distribuem-se pela Escola Básica dos Campos da Misericórdia, Escola Básica de Landeira e Escola Básica de Vendas Novas N.º 2 (composta pelos edifícios do Centro Educativo e sua Extensão).

As turmas dos 2.º e 3.º ciclos funcionam maioritariamente na Escola Básica de Vendas Novas N.º 1. As turmas do ensino secundário e do 9.º ano de escolaridade têm aulas na Escola Secundária de Vendas Novas. O Agrupamento de Escolas de Vendas Novas tem ao dispor de toda a população um Centro Qualifica, que tem como objetivo proporcionar um serviço de informação, orientação e encaminhamento com vista à obtenção de uma qualificação escolar e/ou profissional. Assume também como objetivo certificar competências nas vertentes escolar e profissional, desenvolvendo processos de reconhecimento, validação e certificação de competências (RVCC) adquiridas pelos adultos ao longo da vida, por vias formais, informais e não formais.” (pag.5- projeto educativo, 2021).

Comunidade Educativa

➤ Alunos

Desde o ano de 2018, até ao ano de 2022, foi registado um decréscimo da população escolar, o mesmo pode ser verificado na tabela abaixo:

Of. Format./Ano Letivo		N.º Grupos/Turmas				N.º Alunos			
		2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22
Educação Pré-escolar		7	7	7	7	165	153	158	163
Ensino Básico	1.º Ciclo	17	16	17	17	348	340	349	363
	2.º Ciclo	9	9	9	8	188	189	180	183
	3.º ciclo	16	16	14	14	345	334	306	309
Ensino Secundário	C. Cient.-Hum.	11	13	15	15	292	317	331	301
	C. Prof.	4	4	3	3	79	77	66	65
	EFA-CE	1	1	1	1	37	32	25	31
Total		65	66	66	65	1454	1442	1415	1415

Figura 2 - Projeto Escolar

O agrupamento tem vindo a deparar-se com um elevado crescimento de alunos imigrantes, vindos maioritariamente da Índia e do Brasil (53 alunos). Considerando também os alunos vindos de outros países: Itália, Ucrânia, Cabo Verde, Roménia, China, Reino Unido e Bélgica, num total de 65 alunos. Existe um total de 365 alunos do Agrupamento, (cerca de 26%) que beneficiam de Medidas de Suporte à Aprendizagem e Inclusão (MSAI), dos quais, 64 alunos com medidas seletivas ou adicionais.

➤ **Pessoal Docente**

Os dados apresentados na tabela abaixo demonstram a redução do pessoal docente, ao longo dos quatro anos indicados.

Pessoal Docente	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022
Quadro de Agrupamento	128	122	120	115
Quadro de Zona Pedagógica	7	9	6	15
Contratado	33	19	24	15
Total	168	150	150	145

Tabela 1 - Pessoal Docente

➤ **Pessoal não docente**

O corpo de pessoal não docente está apresentado na tabela abaixo mencionada:

Pessoal Não Docente	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022
Assistentes técnicos	7	8	9	9
Assistentes operacionais com contrato a tempo indeterminado	42	41	42	43
Assistentes operacionais com contrato a tempo inteiro a termo resolutivo certo	2	3	1	2
Assistentes operacionais com contrato a tempo parcial a termo resolutivo certo	4	-	3	--
Técnicos especializados	6	6	10	10
Total	61	58	65	64

Tabela 2 - Pessoal Não Docente

Atualmente o agrupamento conta com o mesmo número de pessoal não docente.

Pais e Encarregados de Educação

Os Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento são representados pela Associação de Pais e Encarregados de Educação de Vendas Novas.

A Associação de Pais tem representação no Conselho Geral do Agrupamento e na Equipa de Autoavaliação. Paralelamente, os Pais e Encarregados de Educação têm ainda representação nos diferentes Conselhos de Turma, através dos representantes dos pais e/ou encarregados de educação das turmas.

Parceiros Comunitários

- Câmara Municipal de Vendas Novas;
- Juntas de Freguesia de Vendas Novas e Landeira;
- Escola Segura;
- Comissão de Proteção a Crianças e Jovens de Vendas Novas;
- Centro de Saúde de Vendas Novas;
- Bombeiros Voluntários de Vendas Novas;
- Centro de Formação Beatriz Serpa Branco;
- Regimento de Artilharia Nº5;
- Santa Casa da Misericórdia;
- Estrela Futebol Clube;
- Empresas do Concelho de Vendas Novas;
- Equipa Local de Inserção.

Estas parcerias têm como objetivos:

- Promover a sua abertura e disponibilidade ao meio exterior;
- Cooperar no desenvolvimento de projetos, no âmbito da formação de pessoal docente, não docente e discente;
- Fortalecer a sua identidade, considerando o contexto territorial, social, patrimonial e cultural em que está inserido;
- Cooperar através da participação dos alunos dos Cursos Profissionais, nas atividades ou eventos, de acordo com a especificidade de cada curso, na realização da FCT (Formação em Contexto de Trabalho) e facilitar a integração dos alunos no mercado de trabalho;
- Promover a Educação para a Saúde;
- Responder, do ponto de vista educativo-informativo, às necessidades da comunidade educativa e local;
- Promover a participação e o desenvolvimento do espírito cívico.

Oferta Formativa

A Oferta Educativa é diversificada, tentando corresponder às necessidades dos alunos que demonstram interesse em frequentar as escolas do agrupamento.

Educação Pré-Escolar		
Ensino Básico	1.º Ciclo	
	2.º Ciclo	Regular
		Artístico de Música
	3.º Ciclo	
Ensino Secundário	Cursos Científico-Humanísticos	Ciências e Tecnologias
		Ciências Socioeconómicas
		Línguas e Humanidades
	Cursos Profissionais	Técnico de Ap. Psi. Soc./Gest. Prog .Sis. Inf.
		Técnico de Desporto
		Técnico de Restaurante - Bar/Técnico de Ap. Psi. Soc./Técnico de Inf. Sistemas
		Educação e Formação de Adultos de Cert. Esc. – Nível Secundário

Tabela 3 - Oferta Educativa

Projetos dinamizados no Agrupamento

O agrupamento dinamiza e participa em diversas atividades, concursos e projetos em vários âmbitos, quer seja a nível nacional, bem como internacional, dos quais se destacam:

- Educação para a Saúde;
- Eco - Escolas;
- Desporto Escolar;
- Jornal Escolar;
- Jogos Florais;
- Plano Nacional das Artes;
- Plano de Desenvolvimento Social e Comunitário;
- Plano Nacional de Leitura Ler+;
- Ler+ Qualifica;
- Parlamento dos Jovens;
- Clube da Proteção Civil;
- Clube da Poesia e Reflexão Filosófica;
- Literacia dos media;
- Media;
- Clube da Robótica;
- Clube A Magia da Matemática;
- SuperTmatik;
- Erasmus+;
- eTwinning;
- Meditar para Acalmar;
- Ajuda a Ajudar-te;
- Clube de Astronomia;
- entre outros.

Estrutura Organizacional do Agrupamento

O Conselho Geral é um órgão colegial de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa em prol de uma educação pública de qualidade.

A Diretora é o órgão de administração e gestão do Agrupamento nas áreas pedagógicas, culturais, administrativas, financeiras e patrimoniais. É coadjuvada por uma subdiretora e por três adjuntas.

O Conselho Pedagógico é um órgão colegial de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa, constituído pelos docentes responsáveis pelas estruturas intermédias de coordenação e por outros serviços relevantes do Agrupamento.

O Conselho Administrativo, órgão administrativo e deliberativo no atinente às matérias administrativas e financeiras, a quem cabe a análise e acompanhamento da execução orçamental.

8. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

O estágio pedagógico desenvolvido no âmbito da formação inicial de professores de Educação física constitui uma etapa essencial na consolidação das competências profissionais e pessoas necessárias à docência. A intervenção foi realizada em três níveis de ensinos distintos (6º, 9º e 11º ano) permitindo uma experiência diversificada e o contacto com diferentes fixas etárias, realidades escolares e níveis de desempenho motor.

A estrutura desta seção organiza-se em três âmbitos fundamentais (Planeamento, Ensino e Avaliação) que sustentam a ação educativa desenvolvida nas turmas atribuídas.

8.1. Planeamento

O planeamento representou todo o alicerce da intervenção pedagógica, assegurando uma ação intencional, estruturada e coerente com objetivos curriculares: Este processo iniciou-se com a avaliação diagnóstica das turmas do 6º, 9º e 11º ano, através da observação direta, da aplicação dos testes e da análise de comportamentos durante as primeiras aulas. Através da planificação, o docente define objetivos, seleciona conteúdos e organiza estratégias metodológicas que orientam a sua intervenção ao longo do ano letivo, contribuindo para uma prática pedagógica mais consistente e eficaz (Bento, 2003).

A ausência de planeamento pode conduzir a práticas pouco consistentes, centradas apenas na execução de atividades motoras, sem uma clara articulação com os objetivos definidos. Nesse sentido, o planeamento constitui um instrumento fundamental para garantir a coerência entre objetivos, conteúdos, metodologias e avaliação, reforçando a intencionalidade pedagógica da disciplina (Vasconcellos, 2014). Segundo Rosado e Ferreira (2011), a planificação das aulas permite ao professor antecipar situações de ensino que favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras, bem como a aquisição de conhecimentos e atitudes associadas à prática física.

Assim, planear as aulas de educação física corresponde a um ato consciente e refletido, que orienta a prática docente e contribui para a promoção de aprendizagens significativas, valorizando o papel educativo da disciplina no contexto escolar (Freire, 1996),

Todos os planos de Planos de Turmas e as Unidades de Ensinos foram articulados com o Programa Nacional de Educação Física e com as metas definidas pelo grupo de Educação Física. Cada unidade foi planificada de modo a garantir a progressão, a diferenciação e a coerência entre as etapas do ensino.

No 6º ano, o planeamento teve como foco principal o desenvolvimento global das capacidades motoras e a aquisição de competência básicas nas modalidades desportivas. Como por exemplo:

- Unidades de Ginástica de solo: Exercícios onde se foca na execução de elementos fundamentais (rolamentos, pontes, equilíbrios), com o objetivo de desenvolver a consciência corporal e a coordenação;

- Unidades de Jogos Coletivos (Andebol): exercícios lúdicos onde os alunos exploram fundamentos como a receção, o passe e o deslocamento, ser mais acessível a transição para uma situação de jogo;
- Unidade de Atletismo (Corrida e Saltos): exercícios adaptados ao nível do motor dos alunos, recorrendo a estações rotativas para promover a participação de todos.

No 9º ano, as planificações privilegiaram a consolidação técnica e tática em modalidade já conhecidas e a introdução de desafios mais complexos.

- Unidades de Voleibol: Exercícios onde se trabalhou-se o passe de dedos, a manchete e o serviço, evoluindo para o jogo 3x3, com ênfase na comunicação e na tomada de decisão
- Unidade de Badminton: Exercícios a promover o aperfeiçoamento das trajetórias e a movimentação que os alunos necessitam de realizar.
- Unidade de Atletismo (Estafetas). Exercícios onde as atividades estão centradas na passagem de testemunho, coordenação em grupo e gestão de ritmos, enfatizando a cooperação e o trabalho coletivo.

No 11º ano, as planificações centraram-se na autonomia dos alunos, no aperfeiçoamento técnico, reforçando a vertente da autoavaliação e a avaliação.

- Unidades de Voleibol: Exercícios onde tinham que aplicar as técnicas em jogo reduzido e em situação de jogo 6x6.
- Unidades de Condição Física: Aulas onde serviam para que os alunos melhorassem a sua resistência, força e flexibilidade.
- Unidades de Desportos de Raquetes (ténis, ténis de mesa, padel e badminton): Estas modalidades foram as exploradas as pancadas, o controlo de espaço e o tipo de movimentação que tinham que fazer.

A sequência temporal das modalidades foi definida tendo em conta as condições meteorológicas e a disponibilidade dos espaços. No início do ano letivo, foi definido o espaço que iríamos ocupar em cada semana, de três em três semanas, só podíamos usar espaço exterior, em caso das condições climáticas não o permitirem tínhamos de adaptar a aula e dividir o espaço interior com outro colega. No caso de estarmos no espaço interior podíamos usar o espaço exterior, consoante o plano da unidade.

O planeamento considerou também a diferenciação pedagógica, através da adaptação das tarefas e diferentes níveis de competência. Foram criados circuitos de complexidade progressiva, jogos modificados e grupos de trabalho heterogéneos, de modo a garantir o envolvimento de todos os alunos e promover o sucesso individual e coletivo.

Por fim, o planeamento assumiu-se como um processo dinâmico, em constante atualização e reajuste. As observações recolhidas durante as aulas, os resultados da avaliação formativa e a resposta dos alunos foram elementos determinantes para adaptar conteúdos, redefinir objetivos e ajustar o ritmo de progressão das aprendizagens. Deste modo, o planeamento deixou de ser apenas um documento orientador, tornando-se um instrumento

reflexivo e regulador da ação pedagógica, capaz de promover uma intervenção mais consciente, ajustada e eficaz.

8.2. Ensino

O ensino nas aulas de educação física deve ser orientado para o desenvolvimento integral dos alunos, contemplando não apenas a dimensão motora, mas também as dimensões cognitivas, sociais e afetivas. Para tal, é fundamental que o processo de ensino seja estruturado, intencional e adequado às características e necessidades dos alunos, promovendo aprendizagens com significado educativo (Graça & Mesquita, 2013).

A prática de ensino desenvolvida durante o estágio procurou refletir uma intervenção pedagógica, maioritariamente por ensino por tarefa, ajustada às necessidades das turmas, aliando o rigor técnico à sensibilidade educativa. A seleção dos estilos de ensino e das formas de organização das aulas teve em consideração os objetivos definidos, a idade dos alunos e as condições do contexto escolar.

Na turma do 6º ano, privilegiaram-se métodos diretos e demonstrativos, um misto de ensino por tarefa e por comando, uma vez que os alunos se encontravam numa fase inicial de consolidação das suas competências motoras e sociais. As aulas foram estruturadas em momento curtos e dinâmicos, recorrendo a atividades lúdicas, de forma a manter a atenção e o entusiasmo do grupo. Os jogos eram adaptados e progressivos, que visavam simultaneamente o desenvolvimento das capacidades coordenativas e o reforço da cooperação.

Na turma do 9º ano, as opções do ensino basearam-se em métodos misto-participativos, um misto de ensino por tarefa e por comando, procurando estimular a tomada de decisão, a responsabilidade individual e cooperação entre todos. Em modalidades como o voleibol e o badminton, foi dada relevância à descoberta guiada e ao ensino através da compreensão do jogo, estratégia que promoveu a análise crítica das ações motoras e a aplicação de princípios táticos em contexto reais.

As tarefas foram estruturadas de modo a incentivar a compreensão dos princípios de jogo de cada modalidade, não tendo focado apenas na parte técnica. Sempre que fosse necessário, as tarefas eram ajustadas em função do nível de desempenho, criando grupos de apoio ou reduzindo a complexidade das tarefas.

Enquanto na turma do 12º ano, o foco incidiu no aperfeiçoamento técnico, no reforço da autonomia e na responsabilidade individual. A intervenção baseou-se em estratégias de ensino cooperativo e em situações de aprendizagem orientadas para a autorregulação, nas quais os alunos assumiram um papel ativo no seu processo formativo. Nas unidades de ginástica de solo, por exemplo, os alunos foram desafiados a criar e apresentar sequência gímnica de grupo, que integrassem elementos técnicos previamente trabalhados (rolamentos, apoios, pontes e ligações). Este processo implicou a planificação e autoavaliação das suas composições sendo-lhes facultados critérios de avaliação claros para orientarem o seu desempenho.

Neste caso o professor estagiário tinha o papel de orientar e apoiar os grupos, promovendo a reflexão crítica e a tomada de decisões autónomas, através desta abordagem permitiu-se desenvolver nos alunos a criatividade, a cooperação e o sentido de responsabilidade.

Em todas as turmas, a transmissão de informação foi realizada de forma clara, objetiva e adequada à idade dos alunos, utilizando uma combinação de instruções verbais, demonstrações práticas e feedback constante. Um feedback formativo e positivo, de modo a valorizar o esforço e o progresso individual. Nas fases iniciais da aprendizagem, o feedback era mais frequente e específico e à medida que as competências se consolidavam, tornou-se mais global.

A organização das aulas teve como princípio a maximização do tempo útil de prática, garantindo o equilíbrio entre tempo de explicação, demonstração e execução. As transições entre tarefas foram planeadas, para que houvesse o mínimo de tempos mortos de forma a promover a fluidez das sessões. Enquanto na gestão do espaço a segurança teve sempre em conta e eficiência, utilizando marcações no solo, sinalética visual e delimitações claras.

Nº da Sessão	1	Alunos	17	Turma:	6ºD	Tempo Total:	90 min	Data	07/ Janeiro
Modalidade/ Objetivos	VOLEIBOL (Desenvolver os fundamentos técnicos básicos)						Espaço	Pavilhão da Escola Secundária de Vendas Novas	
Objetivos Específicos	Executar corretamente os gestos do passe de dedos, manchete e serviço por baixo em atividades práticas e jogo reduzido								
Descrição da Tarefa						Critérios de Êxito		Tempo do Exercício	Tempo Total
<u>Momento de Organização:</u> Já com o devido material disposto e organizado, o professor agrupa os alunos em meia-lua para que todos possam ouvir e compreender a instrução								5'	5'
<u>Informação:</u> O professor no início da aula fornece a informação devida e necessária aos alunos.									
Parte Inicial – Aquecimento						Critérios de Êxito		Tempo do exercício	Tempo Total
Exercício: Jogo “Bola ao Capitão”						Participação ativa e cooperação dos alunos		25'	25'

Descrição: A turma divide-se em duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois arcos nos extremos. Cada equipa tem como objetivo passar a bola para o seu “capitão” que está no arco do campo adversário e evitar que a outra equipa que o faça. Objetivo: Ativar a coordenação motora			
Parte Principal	Critérios de Êxito	Tempo do exercício	Tempo Total
Exercício: Passe de dedos individualmente Descrição: Cada aluno com uma bola e tem que manter a bola no ar usando a técnica do passe de dedos. Objetivo: Aperfeiçoar a técnica do passe de dedos	Consegue realizar 3 toques seguidos com controlo e executa a técnica de forma correta	15'	80'
Exercício: Manchete a pares Descrição: Em pares, alunos fazem passe um para o outro usando a técnica da manchete Objetivo: Praticar a técnica da manchete	Trocam 5 vezes a bola com precisão e controlo e executam a técnica de forma correta.	20'	
Exercício: Serviço por baixo Descrição: Os pares distanciam-se um do outro, cada aluno num lado da rede, e executam a técnica do serviço por baixo. Objetivo: Desenvolver a prática do serviço por baixo	Executa a técnica de forma correta e consegue que a bola chegue ao colega de forma que este agarre	20'	
Parte Final – Retorno à calma	Critérios de Êxito	Tempo do exercício	Tempo Total
Exercício: Alongamento/Feedback oral Descrição: Alongamentos estáticos dos grupos musculares utilizados/ Discussão sobre o desempenho da aula Objetivo: Promover o retorno à calma/ Refletir sobre os progressos e dificuldades.		10'	90'

REFLEXÃO	A aula fluiu naturalmente, com grande envolvimento e sem necessidades de intervenções. Os alunos foram dinâmicos e concentrados nas tarefas.
-----------------	--

Figura 3 - Exemplo de Plano de Aula.

8.3. Avaliação

A avaliação assumiu, ao longo de todo o processo pedagógico, uma função estruturante e não meramente terminal. sendo concebida como um dispositivo contínuo de regulação do ensino e da aprendizagem. Mais do que contribuir classificações, a avaliação foi encarada como um meio de compreender a percurso de cada aluno, orientar decisões pedagógica fundamentadas e promover a progressiva autorregulação do aprendente (Fernandes, 2006; Perrenoud, 1999). Esta visão encontra respaldo nas orientações dos documentos nacionais, que enfatizam a importância de uma avaliação centrada no desenvolvimento de competências e não apenas na medição de desempenhos, como preconizado pelo Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017) e pelo Programa Nacional da Educação Física (Ministério da Educação, 2018).

Neste sentido, o modelo avaliativo implementado fundamentou-se numa abordagem multidimensional e integradora, articulando momento de diagnóstico, regulação contínua e síntese avaliativa. Foram operacionalizadas três dimensões complementares (avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa) numa lógica de continuidade temporal e coerência epistemológica, garantindo que cada momento avaliativo teve uma função pedagógica distinta, mas interdependente na construção do percurso global do aluno.

8.3.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica, realizada no início de cada período letivo e de cada nova unidade didática, tem como finalidade identificar os níveis de partida e orientar o planejamento de acordo com as necessidades observadas (Pacheco, 2007). Para além de observação direta e aplicação de tarefas motoras exploratórias, foram promovidos momentos iniciais de autoavaliação subjetiva, nos quais os alunos foram convidados a refletir sobre as suas experiências prévias e expectativas. Esta recolha de qualitativa de percepções permitiu complementar a análise objetiva e adaptar o ensino a necessidades declaradas pelos próprios alunos.

8.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa, desenvolvida de forma contínua ao longo de todas as aulas, assumiu-se como o eixo central de regulação pedagógica (Perrenoud, 1999). Para além da observação sistemática e do feedback docente em tempo útil, foi dada especial relevância à autoavaliação e coavaliação, enquanto mecanismos de metacognição e responsabilização (Sadler, 1989). Os alunos foram estimulados a analisar criticamente o próprio desempenho reforçando uma cultura de aprendizagem ativa e reflexiva. Este processo potenciou a autonomia, a tomada de consciência sobre o erro e a definição de estratégias individuais de melhoria.

8.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, realizada no final de cada período letivo e, pontualmente, no fecho de unidades estruturantes, a autoavaliação manteve um papel complementar e formativo. Embora os critérios de classificação tenham obedecido aos referências pelo grupo disciplinar e pelo Programa Nacional de Educação Física (Ministério da Educação, 2018), foram integrados momentos finais de reflexão individual, nos quais os alunos justificaram a percepção do seu próprio percurso, identificando progressos, dificuldades e metas futuras. Esta componente reforçou a transparência e a corresponsabilização no processo avaliativo, valorizando a avaliação como construção partilhada e não mera atribuição externa de resultados.

8.3.4. Autoavaliação

A integração sistemática da autoavaliação revelou-se particularmente significativa no desenvolvimento da autonomia e da literacia avaliativa dos alunos, promovendo a capacidade de autorregulação e a consciência sobre o próprio processo de aprendizagem (Fernandes, 2006). Esta prática contribui para deslocar o foco de uma lógica de avaliação centrada exclusivamente no professor para uma abordagem partilhada, em que o aluno participa ativamente na definição das suas metas de melhoria e na interpretação do seu progresso (Stiggins, 2005). Para além de reforçar a transparência e a justiça avaliativa, a autoavaliação alinha-se com as orientações do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, ao valorizar competências metacognitivas a responsabilidade individual (Ministério da Educação, 2017). Deste modo, a avaliação deixou de ser um ato de mera verificação, passando a configurar-se como um processo emancipador e formativo, promovendo cidadãos críticos, reflexivos e capazes de aprender ao longo da vida.

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

O estágio pedagógico desenvolvido no Agrupamento da Escolas de Vendas Novas implicou uma participação ativa e contínua na dinâmica da comunidade educativa ao longo de todo o ano letivo. Enquanto professor-estagiário, procedi à análise dos Documentos orientadores da escola, nomeadamente o Projeto Educativo, o regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades, de forma a compreender os princípios orientadores, as normas de funcionamento e as prioridades estratégicas do agrupamento.

Para além desta análise institucional, colaborei diretamente com a equipa de Desporto Escolar, nomeadamente nas modalidades de Badminton e Voleibol, coadjuvando nas suas atividades regulares e contribuindo para a promoção da prática desportiva e do espírito competitivo saudável. Paralelamente, acompanhei de forma próxima o Diretor de Turma, participando nas diferentes tarefas associadas ao cargo, desde o acompanhamento pedagógico e comportamental dos alunos até à participação com encarregados de educação e restantes estruturas escolares.

No âmbito da Educação e Promoção da Saúde Escolar, fiz parte da equipa responsável pela organização e implementação de iniciativas de sensibilização, formação e intervenção comunitária, contribuindo para o planeamento, justificação, operacionalização e avaliação de atividades com impacto direto no bem-estar e literacia em saúde dos alunos.

9.1. Documentos Orientadores

A análise aprofundada dos documentos estruturantes do Agrupamento, permitiu-me compreender de forma clara a identidade pedagógica, os princípios orientadores e as prioridades estratégicas da instituição.

9.1.1. Projeto Educativo

É o documento estratégico que orienta a ação educativa do Agrupamento definindo a visão, a missão e as prioridades pedagógicas a médio prazo. Serve como referência para todas as decisões e práticas escolares, assegurando coerência entre objetivos e ações.

No Agrupamento de Escolas de Vendas Novas define a identidade pedagógica, que é assente numa visão humanista e inclusiva da educação. Estrutura-se tipicamente em eixos como a promoção de sucesso ou a prevenção do insucesso escolar, o desenvolvimento de competência transversais (cidadania, pensamento crítico, etc), a inclusão e a equidade educativa e a ligação à comunidade e valorização do território local. Apresenta orientações para reforçar o acompanhamento tutorial, implementar práticas pedagógicas diferenciadas e a estimulação da participação ativa dos alunos na vida escolar.

9.1.2. Regulamento Interno

Documento normativo que regula a vida quotidiana do Agrupamento, definindo regras de funcionamento, direito e deveres dos intervenientes educativos, bem como as normas de convivência e procedimentos disciplinares de modo a garantir uma organização estável e justo do ambiente escolar.

No Agrupamento está estruturado em seções relativas às missões e princípios orientadores, direito e deveres dos alunos, professores e encarregados de educação, regras da assiduidade, pontualidade e avaliação, gestão dos tempos e espaços escolares, funcionamento dos órgãos de direção e estruturas intermédias e procedimentos disciplinares e participação cívica. Regulamente também aos aspetos como o uso de dispositivos tecnológicos, normas de segurança nos espaços escolares, formas de participação dos alunos em estruturas representativas e orientações para a comunicação com encarregados de educação.

9.1.3. Plano Anual de Atividades

É o documento operativo que calendariza e concretiza, na anualidade, os objetivos definidos no Projeto Educativo, assegurando a articulação entre práticas pedagógicas, projetos interdisciplinares e envolvimento da comunidade educativa, conforme previsto no Decreto-Lei nº75/2008.

No documento do Agrupamento estão apresentadas um conjunto estruturado de iniciativas distribuídas por domínios estratégicos como a cidadania, a inclusão, cultura, saúde e desporto. No âmbito da Educação Física, destaca-se atividades como jornadas desportivas internas, encontros do Desporto Escolar, eventos de promoção física e saúde (como o Dia do Desporto ou a Semana da Saúde), alinhadas com o Despacho nº 6478/2017 do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

9.2. Direção de Turma

O acompanhamento ao Diretor de Turma era uma das tarefas estabelecidas para o estagiário, que acompanhou a turma do 6ºD da professora Cristina Rocha.

Ao longo do ano, a participação em reuniões com encarregados de educação permitiu observar e compreender a importância da articulação escola-família enquanto fator determinante para o sucesso académico e o equilíbrio socio emocional, contribuindo para o reforço da confiança e da cooperação entre ambas as partes.

Do ponto vista social, na turma do 6º D, observou-se a coexistência de alunos com contextos familiares distintos, desde ambiente socioeconómicos estáveis e com forte acompanhamento parental, até situações de maior vulnerabilidade, com evidências de menor supervisão familiar e registos de dificuldades no cumprimento de rotinas escolares. Devido a todas estas situações foram desenvolvidas ações de acompanhamento individualizado, especialmente aos alunos que manifestavam maiores dificuldades em organização, instabilidade comportamental ou necessidades de apoio de autorregulação e na gestão de rotinas escolares.

No plano administrativo-pedagógico, participei no preenchimento e organização de documentos inerentes à gestão de turma, incluindo fichas de registo, relatórios de acompanhamento e contributos para o Plano Curricular de Turma (PCT), promovendo uma compreensão mais aprofundada do quadro normativo e burocrático associado à função de Diretor de Turma.

Este acompanhamento revelou-se uma experiência formativa relevante para a consolidação de uma visão integrada da função como docente, destacando a sua dimensão educativa, relacional e ética para além da vertente estritamente instrutiva.

9.3. Conselhos de Turma

A participação nos Conselhos de Turma foi um dos vários momentos mais significativos do meu percurso como professor estagiário no Agrupamento, permitindo-me observar, compreender e integrar diretamente processos de tomada de decisão pedagógica e avaliativa. Nestes conselhos, onde estão presentes os diretores de turma e os restantes docentes das diferentes disciplinas, foi possível experienciar de forma concreta a dimensão colaborativa que estrutura todo o processo avaliativo.

No que respeita à disciplina onde estava inserido, a minha participação decorreu sempre em estreita articulação com o professor orientador cooperante, e tive oportunidade de contribuir nas avaliações, atribuindo as classificações, recorrendo às evidências recolhidas ao longo do processo ensino-aprendizagem, nomeadamente grelhas de observação, registo de pontualidade e assiduidade, critérios de avaliação definidos pelo Conselho de Docentes.

Este envolvimento, como professor estagiário, no processo avaliativo permitiu-me compreender a importância da avaliação formativa e contínua como mecanismo regulador das aprendizagens, bem como a necessidade de assegurar a coerência e a equidade na atribuição da classificação final. A nota final não se reduz apenas à performance motora, mas a progressão individual, o cumprimento das responsabilidades enquanto aluno e participação das aulas também são bastantes importantes.

A participação nos Conselhos de Turma revelou-se um exercício formativo determinante, que me permitiu consolidar competências na interpretação rigorosa de critérios de avaliação e hoje reconheço que a avaliação é um ato pedagógico consciente e ético, uma reflexão crítica entre docentes e no compromisso com o sucesso educativo dos alunos.

9.4. Desporto Escolar

A participação no Desporto Escolar, constitui uma vertente fundamental no estágio, tendo sido coadjuvadas as modalidades de Voleibol Feminino e Badminton, enquadradas nos grupos-equipa do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas.

As sessões de treino decorriam com regularidade semanal, proporcionando um ambiente de aprendizagem orientado não apenas para o desenvolvimento técnico-tático, mas também para a promoção de valores como a cooperação, a responsabilidade e o espírito desportivo. Assumi as funções de apoio direto na condução das sessões, colaborando na organização dos espaços, na gestão dos grupos de trabalho e na orientação individual de alunos com diferentes níveis de proficiência. As jornadas competitivas do Desporto Escolar, foram igualmente acompanhadas, participando ativamente na organização dos torneios e eventos realizados no contexto oficial do calendário competitivo.

Esta experiência evidenciou a importância do Desporto Escolar enquanto espaço formativo complementar ao contexto letivo e potenciador do desenvolvimento da autonomia e da socialização entre os alunos. A coadjuvação revelou-se particularmente enriquecedora para o desenvolvimento de competências de gestão de grupo, observação pedagógica e tomada de decisão em contexto imprevisível, reforçando a consciência da complexidade formativa inerente ao papel de professor de Educação Física.

9.5. Outras Atividades Realizadas

9.5.1. Dia Europeu sem carros

No âmbito do Dia Europeu/Semana Europeia da Mobilidade que decorreram de 16 a 22 de setembro e com o “Dia Europeu sem Carros” a assinalar-se no dia 22 de setembro, o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas participou com diversas iniciativas desde os insufláveis para as crianças do 1º Ciclo, carros a pedal e jogos para os mais velhos.

As turmas que tinham aula nesse dia, independentemente da disciplina, tinham autorização para participar na atividade, no meu caso fui com a minha turma do 6ºD. Não fiz parte da organização do evento porque estava a cargo dos responsáveis do curso de desporto e os alunos do curso de desporto.

9.5.2. Dia Europeu do Desporto

No dia de 27 de setembro de 2024 comemorou-se o dia Europeu do Desporto na Escola e o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas organizou três atividades (uma exposição intitulada “Jogos Olímpicos” cedida pelo comité Olímpico de Portugal, uma caminhada e iniciação ao rugby).

Neste caso participei na caminhada juntamente com a minha turma de 6ºD e apoiei os professores dinamizadores da atividade.

9.5.3. Corta-Mato Fase Escolar

Realizou-se no dia 13 de novembro 2024 o Corta Mato Fase Escolar por parte do Agrupamento de Vendas Novas onde visa a qualificar os melhores alunos de cada escalão. O evento decorreu no período da manhã onde a primeira prova começou às 9:30 e deu-se por terminado pelas 12:30h. Todos os docentes do departamento de Educação Física fizeram parte da organização, no meu caso fiz a orientação dos alunos durante a prova.

O evento foi dividido por escalões, Infantis A Feminino, Infantis A Masculinos, Infantis B Feminino, Infantis B Masculinos, Iniciados Feminino, Iniciados Masculinos, Juvenis/Juniores Feminino, Juvenis/Juniores Masculinos.



Figura 4 - Equipa de EF no Corta-Escolar

9.5.4. Torneio de Basquetebol Inter-Turmas

No dia 20 de dezembro de 2024, último dia de aulas antes das férias de Natal e Passagem de ano, realizou-se o torneio de Basquetebol 3x3 onde participaram os alunos da Escola Secundária e da Escola Básica de Vendas Novas e decorreu toda a manhã desde as 9h até ao 12h.

O torneio foi separado por ciclos e por sexos, onde os alunos do 5º competiam com os alunos do 6º ano (2º Ciclo), os alunos do 7º jogavam contra os alunos do 8º e 9º (3º Ciclo) e os alunos dos 10º disputavam o torneio contra os alunos do 11º e 12º. O torneio não era obrigatório por isso só participaram os alunos que tiveram a iniciativa para jogar. Os alunos do secundário jogaram no Pavilhão da Escola Secundária de Vendas Novas e os alunos do 2º e 3º ciclo competiram no Pavilhão Municipal de Vendas Novas

O comportamento dos alunos foi exemplar, onde houve bastante fair-play por parte de todos os alunos das várias inseridas. Todas as turmas onde estive inserido participaram tanto nos masculinos como nos femininos. Eu estive inserido na organização, todos os professores do departamento de Educação Física e alunos do 11º ano e do 12º do Curso de Desporto, do torneio do Secundário tanto no feminino como no masculino onde estava a auxiliar os professores que estavam responsáveis por receber os resultados os árbitros e colocação dos mesmos.



Figura 5 - Equipa de EF no Inter-Turmas

9.5.5. Desporto Escolar - Badminton (Distrital)

No âmbito do Desporto Escolar foi organizado pelo Agrupamento de Escolas de Vendas Novas no dia 26 de fevereiro o encontro de Badminton a nível distrital onde participaram o Agrupamento de Escolas de Alcácer do Sal, do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Novo e do Agrupamento de Escolas de Moura.

Tivemos vários atletas a participar no torneio de diversos escalões, infelizmente não houve nenhum atleta que ganhasse a sua categoria, mas todos os alunos ficaram todos contentes, muito deles foi a primeira experiência num torneio de Badminton, com o seu desempenho. Como parte da organização, estive na mesa a organizar os jogos, os campos, os árbitros e os resultados na plataforma.

9.5.6. *Mega Sprinter Escolar e Regional*

No dia 20 de fevereiro de 2025, decorreu a fase local do Mega Sprinter que teve lugar em Vendas Novas, destinados a todos do Agrupamento desde o 2º Ciclo ao Secundário. Participaram cerca de 300 alunos nas três provas (Mega Sprint, Mega Salto e Mega km), os alunos que marcaram presença no evento foram apurados nas suas respetivas turmas e alguns participaram mais que uma prova. O evento ocorreu durante a parte da manhã, iniciando as primeiras provas por volta das 10h.

As competições foram realizadas nos escalões de Infantis A e B, Iniciados, juvenis e Juniores nas categorias masculinas e femininas. No escalão de Infantil B também houve o lançamento do vortéx.

O evento decorreu da parte manhã e contou com todos professores de Educação Física que ajudaram a que tudo corresse bem e não falhasse nada em termos de registos e classificações. No meu caso ajudei na organização e colocação de todos os materiais necessários para a realização das provas e durante as provas fiquei na secção do Mega Salto onde era responsável por validar e retirar a medida dos saltos dos alunos. O evento foi muito bem conseguido da parte organização fazendo com que as provas comessem nos horários estipulados acabando as provas dentro do prazo previsto.

No dia 10 de março de 2025 Vendas Novas recebeu o Mega Sprinter Regional onde os melhores de cada Agrupamento, na região de Beja e Évora, vieram competir entre si para se qualificarem para a fase Final que ia realizar-se nos dias 28 e 29 de março nas Caldas da Rainha. Foram cerca de 750 alunos que estiveram presentes neste evento, dos quais 21 pertenciam ao Agrupamento de Escolas de Vendas Novas.

A atividade ocorreu durante toda a manhã e teve início por volta das 10h e deu-se por terminado por volta das 13h. Todos os professores do Departamento de Educação Física fizeram parte da organização juntamente com os funcionários da Câmara Municipal de Vendas Novas que foram uma grande ajuda devido à dimensão do evento. Fiquei novamente na secção do Mega Salto onde fui responsável pela validação e pela medição dos saltos dos atletas.

Penso que o evento correu da melhor maneira possível, houve alguns atrasos no horário das provas devido ao número elevado de alunos, que muitas vezes não estavam a postos e tinham que ser chamadas para estarem presente para a realizarem, mas acho de um modo geral correu muito bem devido a não ter havido falhas nas provas e a boa organização por parte de todos os envoltentes.

9.5.7. Torneio de Voleibol Inter-Turmas

Como base no planeamento anual no dia 4 de maio ocorreu o Torneio de Voleibol Inter-Turmas 4x4 onde participaram os alunos da Escola Secundária e da Escola Básica de Vendas Novas e decorreu toda a manhã desde as 9h até às 12h.

Tal como o torneio de basquetebol, o torneio de vôlei também foi separado por ciclos onde os alunos do 5º competiam com os alunos do 6º ano (2º Ciclo), os alunos do 7º jogavam contra os alunos do 8º e 9º (3º Ciclo) e os alunos dos 10º disputavam o torneio contra os alunos do 11º e 12º. O torneio não era obrigatório por isso só participaram os alunos que tiveram a iniciativa para jogar. Os alunos do 2º Ciclo jogaram no Pavilhão da Escola Secundária de Vendas Novas e os alunos do 3º ciclo e Secundário competiram no Pavilhão Municipal de Vendas Novas. As equipas eram mistas e tinham de estar inscritos, obrigatoriamente, dois rapazes e duas raparigas e durante o jogo tinham de estar sempre dois rapazes e duas raparigas.

Fiquei responsável pela verificação e colocação dos resultados no Pavilhão Municipal e tudo correu bem e os alunos foram exemplares em todos os jogos privilegiando o fair play.

9.5.8. Campeonatos Regionais de Atletismo, Badminton e Ténis de Mesa

Nos dias 9 e 10 de maio de 2025, Vendas Novas recebeu os Campeonatos Regionais do Desporto Escolar nas modalidades de Atletismo, Badminton e Ténis de Mesa onde vieram os atletas apurados dos campeonatos. Foi pela 2ª vez consecutiva que Vendas Novas é a cidade escolhida para acolher os campeonatos regionais. O evento teve a duração de dois dias.

As modalidades estavam distribuídas pelos diferentes espaços, o ténis de mesa foi realizado no pavilhão da Escola Secundária de Vendas Novas, o badminton foi jogado no Pavilhão Municipal de Vendas Novas e o atletismo na pista do Estádio Municipal de Vendas Novas.

O evento foi organizado para que no dia 9, primeiro dia de competição, fossem as fases de grupo e as primeiras eliminatórias enquanto no dia 10, segundo e último dia de competição, fossem as fases. Devido ao torneio ser durante dois dias o Agrupamento de Escolas de Vendas Novas ofereceu as suas escolas, para que as salas de aula pudessem ser usadas como dormitórios e os refeitórios para os atletas fizessem as suas refeições (jantar, pequeno almoço e almoço).

Todos os professores do Departamento de Educação Física fizeram parte da Organização juntamente com alunos do Curso Profissional de Desporto e alguns alunos que se ofereceram como voluntários. Antes que a competição começasse ajudei a montar os campos de badminton e a organizar os dormitórios, quando a competição começou fiquei na mesa de resultados, no torneio de badminton, a prestar apoio e a colocar os resultados nas plataformas.

Tivemos um bom feedback dos professores das outras escolares que nos deram os parabéns pela excelente organização. Gostei muito de fazer parte deste projeto onde tirei vários apontamentos de como gerir um evento desta dimensão porque não tinha a noção da dificuldade que é organizar e gerir um campeonato regional.

9.5.9. Torneio de Futebol/Futsal Inter-Turmas

No último dia aulas, 6 de junho de 2025 para as turmas do 9º, 11º e 12º ano realizou-se o torneio de Futebol 7 e Futsal (Futebol 5) Inter-Turmas. Devido aos espaços disponíveis os alunos do secundário jogaram Futebol 7 e os alunos do 2º e 3º ciclo jogaram Futsal. O evento decorreu toda a manhã, tendo começado por volta das 9:30 e terminado pelas 12:30.

Como aconteceu nos torneios de Basquetebol e Voleibol, os alunos foram separados por ciclos e sexos, os alunos do 5º ano jogavam contra os alunos do 6º ano (2º Ciclo), os alunos do 7º jogavam contra os alunos do 8º ano e do 9º ano (3º Ciclo) e por último os alunos do 10º disputavam os jogos contra os alunos do 11º e 12º ano (Secundário). O torneio não era obrigatório por isso só participaram os alunos que tiveram a iniciativa para jogar. Os alunos do 2º Ciclo jogaram no Pavilhão da Escola Secundária de Vendas Novas, os alunos do 3º ciclo jogaram no campo atrás do Pavilhão Municipal de Vendas Novas e os alunos do secundário jogaram no relvado sintético de Vendas Novas.

Todos os professores do departamento de Educação Física fizeram juntamente com os alunos do Curso Profissional de Desporto. Os alunos do curso eram os árbitros dos encontros, mas devido à falta de alguns nesse dia, professores tiveram que ser árbitros. Neste momento estive com o torneio do 3º Ciclo (masculinos) onde estive a auxiliar a mesa e fui árbitro em muitos jogos.

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

10.1. Introdução

A investigação demonstrou que ambientes favoráveis que oferecem mais oportunidades podem melhorar a aptidão física e o desenvolvimento da competência motora durante a infância. Neste contexto, as atividades físicas em tais ambientes potenciam as capacidades motoras e contribuem para o desenvolvimento cognitivo e social geral durante estes anos de desenvolvimento. O ambiente desportivo, entendido como um dos principais contextos em que as crianças estão presentes diariamente oferece aos participantes de todas as idades e sexos muitas oportunidades de movimento (Aksoy & Agaoglu, 2017).

O tempo de reação (TR) e velocidade de reação (VR) são variáveis relevantes em áreas como o desporto, as atividades académicas e outras tarefas da vida diária. Pode ser definido como o tempo que decorre desde o aparecimento de um estímulo até à resposta ser dada e é considerado uma boa medida para avaliar capacidades motoras. Do ponto de vista fisiológico, o TR e a VR são fenómenos complexos cujo funcionamento tem sido estudado por inúmeros investigadores. A TR e VR dependem da velocidade do ciclo sensório-motor, composto pela deteção do estímulo inicial, transferência da informação através dos nervos aferentes, geração da resposta a partir do sistema nervoso central e resposta final (Greenhouse et al., 2017). Foi salientado que a atividade física e os desportos estariam relacionados com a melhoria do TR e da VR. Ambas podem ser treinadas e a atividade física e os desportos permitem o desenvolvimento de uma grande variedade de ações que influenciariam o seu desenvolvimento. É relevante em desportos individuais, como a natação ou o atletismo, porque é necessário responder rapidamente para iniciar um movimento. Noutros desportos com adversários, como o badminton, o karaté, o futebol ou o basquetebol, o TR e a VR são essenciais em múltiplas situações de jogo, porque os atletas têm de tomar decisões rápidas para serem bem-sucedidos nas suas ações. Alguns estudos mostraram também que pessoas mais condicionadas fisicamente estariam associadas menores índices de TR e VR num conjunto de tarefas (Westfall et al., 2018).

O título deste projeto é a Influência do volume de prática de atividade física desportiva na velocidade (VR) e tempo de reação motora (TRM), onde vão ser exploradas as temáticas da velocidade, agilidade e tempo de reação.

A prática de atividade física tem sido indicada para promoção de saúde, melhora da qualidade de vida e está intimamente ligada ao desenvolvimento de capacidades físico-motoras (Silva et al., 2009; Strong et al., 2005)

A aptidão física possui elementos relacionados à saúde e ao desempenho, sendo que a interação entre os componentes de aptidão relacionados à saúde e atividade física estão mais voltadas para as capacidades de resistência cardiorespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Concomitantemente a aptidão relacionada ao desempenho e a atividade física estão mais dirigidas às capacidades de velocidade, coordenação, força explosiva, equilíbrio e agilidade (Böhme, 1993; Matsudo et al., 1998; Gallahue, 2000; Souza, Neto, 2002).

A agilidade, é definida segundo Guedes e Guedes (1996), como a capacidade de realização de movimentos de curta duração em alta intensidade, com mudanças de direção e/ou mudanças no centro de gravidade do corpo, com aceleração e desaceleração. O tempo de reação é reconhecido como uma das melhores medidas comportamentais relacionadas à velocidade de

processamento de informações, sendo visto como o tempo necessário para interpretar um estímulo, selecionar uma resposta e programar a resposta motora (Schmidt; Lee, 2005).

O tempo de reação é influenciado por vários fatores, tais como, o nível de atividade física habitual e o nível de habilidade do praticante. Os resultados de vários estudos que investigaram esses fatores têm suportado a hipótese de que a prática de atividade física melhora o tempo de reação (Lupinacci et al., 1993; Voorrips et al., 1993; Mcmorris; Keen, 1994; Kuukkanen; Mäikiä, 1998; Simonen et al., 1998).

Tem sido demonstrado em diversos tipos de exercícios os fatores que podem influenciar a RM, como o contexto, a experiência, o estímulo, a capacidade de resposta, a precisão e a lateralidade (Wong et al. 2017). Dexheimer et al. (2022) analisaram TRM mais curtos quando a tarefa foi realizada com a mão dominante, enquanto Velay (1999) observou TRM mais curtos quando indivíduos destros realizaram a tarefa com a mão esquerda. Foi ainda demonstrado que as tarefas realizadas com a mão esquerda resultavam em TRM mais curtos. No âmbito desportivo, os atletas utilizam os membros para diversas ações, tanto simétricas como assimétricas, como lançar, golpear, agarrar ou interceptar, com ou sem objeto entre eles. Tempos mais curtos de TRM são associados a melhores indicadores de desempenho tanto na capacidade física como nas capacidades desportivas, sendo considerado um fator chave no desempenho desportivo, influenciado pela capacidade de análise e decisão, bem como pela velocidade das respostas motoras (Badau et al., 2023).

Este estudo tinha como objetivo geral investigar qual a influência do volume de prática de atividade física desportiva na velocidade e tempo de reação motora destes alunos. Em termos de objetivos específicos era identificar os valores médios de velocidade de reação nos alunos, identificar os valores médios de tempo de reação motora nos alunos, relacionar estas variáveis entre géneros, idade, ciclos de ensino e a frequência de atividades desportivas e comparar os valores obtidos das variáveis analisadas entre os dois momentos de avaliação.

10.2. Materiais e Métodos

10.2.1. Amostra

A amostra do estudo é composta por 86 alunos dos 2º e 3º Ciclos do ensino básico e Secundário, com idades compreendidas entre os 11 e 17 anos ($m=14,28\pm1,26$). Entre os participantes estão 41 raparigas e 45 rapazes. Foi entregue previamente uma declaração de consentimento informado aos encarregados de educação, a qual foi devolvida devidamente assinada, autorizando formalmente a participação dos seus educandos no estudo. Durante a investigação garantiu-se a confidencialidade, o anonimato e utilização exclusiva dos dados para fins científicos, tendo em conta as diretrizes da Declaração de Helsínquia e o Relatório de Belmont em cumprimento das normas para a investigação científica em Ciências do Desporto. Os alunos podiam desistir da sua participação nas avaliações em qualquer momento do estudo.

10.2.2. Variáveis do estudo

De acordo com os objetivos definidos anteriormente, foram analisadas as seguintes variáveis:

Variáveis Independentes:

- Idade, Género, Ano Escolar, Educação Física Escolar e a Atividade Desportiva

Variáveis Dependentes:

- A Velocidade de Reação;
- O Tempo de Reação Motora.

10.2.3. Instrumentos

Para o registo do tipo e volume de atividade física e desportiva foi entregue aos alunos o Questionário PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), que avalia os níveis de atividade física habitual ao longo dos seus últimos sete dias. Foi aplicado na sua versão portuguesa adaptada para a população escolar. O investigador esteve sempre presente e junto ao aluno aquando do seu preenchimento, caso suscitasse alguma dúvida por parte deste garantindo assim o preenchimento integral do questionário.

De modo a medir a velocidade de reação e o tempo de reação motora dos alunos foi utilizado o dispositivo o “BlazePod”, um aparelho que serve como sistema de treino que utiliza luzes de forma a melhorar o desempenho físico e cognitivo. O sistema do dispositivo é controlado por um aplicativo que está ligado aos “pods” (que são pequenas luzes com detetores de toque) que se iluminam de forma programada ou aleatória.

No teste de velocidade de reação utilizaremos o Teste T de Agilidade, colocando os pods nos locais marcados no teste T que avaliam o tempo entre as estações. O aluno começa atrás do Pod (A), ao sinal do Pod (B) o aluno parte em direção ao “B”, toca neste e desloca-se lateral ao “C”, ao carregar no “C” desloca-se lateralmente até ao “D”, retorna ao ponto “B” e por fim, corre de costas até ao ponto A. A unidade de medida do teste é em segundos

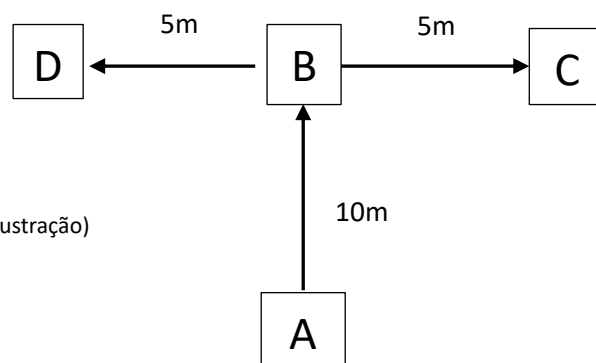


Figura 6 - Teste T (Ilustração)

Para o teste dos tempos de reação motora, os pods foram colocados lado a lado (à esquerda e à direita a uma distância de aproximadamente 20 cm, conforme estipulado no protocolo) numa plataforma tipo mesa, e ao acenderem a luz o aluno, em posição vertical, junto à mesa ligeiramente afastado desta e sem haver contato das mãos no topo da mesa, terá de tocar o mais rápido possível nos pods de modo a apagar essa mesma luz com o braço correspondente ao pod do lado que acender a luz. Os tempos retirados deste teste foram em milissegundos.

10.2.4. Procedimentos

Após a aprovação do projeto pela Comissão Científica do Mestrado, o primeiro passo foi a solicitação do respetivo material ao Instituto Piaget para que fosse autorizada a utilização dos

Blazepod. De seguida foi efetuado o pedido de autorização à Direção do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas para aplicação do estudo e respetivo consentimento do mesmo por parte dos professores cooperantes. O passo seguinte foi a emissão e entrega dos respetivos consentimentos informados aos Encarregados de Educação dos alunos para que estes estivessem autorizados a participar no estudo. Os instrumentos foram aplicados presencialmente durante sessões previamente planificadas, realizadas em contexto escolar e em ambiente controlado, no pavilhão da escola durante os períodos da manhã. A aplicação do BlazePod ocorreu individualmente, sendo previamente fornecidas instruções sobre os protocolos para garantir a uniformidade na execução dos testes.

O Questionário PAQ-A foi aplicado em formato escrito/papel, garantindo que todos os participantes o respondiam de forma autónoma, honesta e sem interferências externas sempre na presença do investigador para qualquer esclarecimento adicional.

10.2.5. Análise de Dados

Os dados recolhidos foram tratados e analisados com recurso ao software IBM SPSS Statistic. Inicialmente, procedeu-se à análise estatística descritiva, recorrendo ao cálculo de médias e de desvios-padrão. Posteriormente, foram realizados testes estatísticos, adequados à natureza das variáveis, com vista à comparação entre grupos e à identificação de possíveis relações estaticamente significativas, utilizando o T-Test para comparação de valores significativos entre os dois momentos de avaliação. Foi considerado um nível de significância de $p < 0.05$ para a interpretação de resultados.

10.3. Resultados e Discussão

Nesta seção apresentaremos os resultados obtidos através dos instrumentos de avaliação utilizados. Desta forma, tentaremos caracterizar a totalidade da amostra quanto aos níveis de velocidade e reação motoras globais em função das variáveis independentes definidas.

Idade		1º Teste (Test T)*	2º Teste (Test T)*	1º Teste de Reação Motora (ms)**	2º Teste de Reação Motora (ms)**	1º Teste Hits (Teste de Reação Motora)	2º Teste Hits (Teste de Reação Motora)
11	Média	18,25	17,59	443,69	431	50,25	51,56
	N	16	16	16	16	16	16
	Desvio-Padrão	1,68	1,76	47,12	50,35	4,06	4,16
	Sig	0,178		0,084		0,029	
12	Média	16,94	17,47	475	461	47,75	48,75
	N	4	4	4	4	4	4
	Desvio-Padrão	1,68	1,86	43,46	42,99	3,30	3,59
	Sig	0,125		0,452		0,514	
14	Média	14,69	14,02	381,40	364,85	55,85	58
	N	20	20	20	20	20	20
	Desvio-Padrão	2,19	1,88	33,32	30,74	3,48	3,51
	Sig	0,067		0,016		0,005	
15	Média	15,76	14,72	379,80	361,10	56,90	58,40
	N	10	10	10	10	10	10
	Desvio-Padrão	2,20	2,45	84,11	40,73	7,42	4,55
	Sig	0,003		0,248		0,231	
16	Média	13,39	13,45	375,94	355,06	57,75	59,81
	N	32	32	32	32	32	32
	Desvio-Padrão	2,15	1,90	59,24	42,64	4,35	4,25
	Sig	0,737		0,082		0,00	
17	Média	12,01	12,03	361	361,33	58,67	59
	N	3	3	3	3	3	3
	Desvio-Padrão	2,45	2,31	52,16	59,28	6,43	6,93
	Sig	0,898		0,962		0,667	
Total	Média	15,04	14,70	396,02	378,76	55,22	57,00
	N	86	86	86	86	86	86
	Desvio-Padrão	2,77	2,56	63,07	53,85	5,63	5,45

Tabela 4 - Resultados (Idades)

*tempo em segundos; **tempo em milissegundos (colocar em baixo de todas as tabelas)

Após a análise da Tabela 5, os resultados dos testes separados por idades, podemos concluir que houve uma tendência consistente de melhoria do desempenho entre o primeiro e o segundo momento de avaliação em todas as idades, tanto no Teste T como no teste de reação motora, avaliado através do tempo médio de reação e do número de “hits”. O tempo médio de

reação (milissegundos) é o tempo que os alunos demoravam entre “hits” enquanto os “hits” é o número de vezes que eles acertavam no blazePod correto durante o tempo de 30 segundos.

No grupo de alunos, dos 11 aos 12 anos, observa-se uma evolução favorável entre os dois momentos, embora com uma menor expressividade comparativamente aos grupos seguintes. Verifica-se uma ligeira redução dos tempos médios no Teste T, bem como uma melhoria no tempo médio de reação. Podemos concluir que houve uma melhoria na capacidade de adaptação.

Nas idades de 14 e 15 anos, a melhoria é mais acentuada e, em vários casos, estatisticamente significativa, tanto no teste da agilidade (Teste T) como no teste da velocidade de reação, evidenciando maior eficiência e maior capacidade de aprendizagem motora. Já nos 16 e 17, as diferenças tendem a estabilizar, registado uma melhoria ligeira, mas menos marcada comparativamente com as idades de 14 e 15.

De forma geral, o aumento do número de “hits” no teste de reação motora entre o primeiro e o segundo momento indica uma maior precisão e menor reação, fazendo que a repetição do teste contribua para uma melhor percepção do estímulo e uma maior eficácia na resposta. Os dados sugerem que o segundo teste, já adaptado ao estímulo, é sempre melhor que o primeiro e isso é evidente em todas as faixas etárias, mas atinge uma maior expressão nas idades entre os 14 e 16 anos. Ficou evidente que na faixa etária dos 11 anos, nos testes dos “hits” houve uma diferença, entre testes, estatisticamente significativa, na faixa dos 14 anos, nos dois testes de reação houve significância entre o primeiro e segundo momento de avaliação, no grupo dos 15 no teste T houve estatisticamente significância entre os dois momentos e por último no grupo dos 16 anos no teste dos “hits”.

Ano de Escolaridade		1º Teste (Test T)*	2º Teste (Test T)*	1º Teste de Reação Motora (ms)**	2º Teste de Reação Motora (ms)**	1º Teste Hits (Teste de Reação Motora)	2º Teste Hits (Teste de Reação Motora)
6º	Média	17,99	17,59	453,29	439	49,98	50,81
	N	21	21	21	21	21	21
	Desvio-Padrão	1,68	1,69	48,37	49,06	4,07	4,11
	Sig	0,288		0,028		0,012	
9º	Média	14,93	14,25	380,87	363,60	56,20	58,13
	N	30	30	30	30	30	30
	Desvio-Padrão	2,17	2,08	54,07	33,72	5,03	3,81
	Sig	0,001		0,011		0,002	
11º	Média	13,27	13,32	374,66	355,60	57,83	59,74
	N	35	35	35	35	35	35
	Desvio-Padrão	2,18	1,94	58,11	43,21	4,44	4,40
	Sig	0,729		0,083		0,00	

Tabela 5 – Resultados (Ano de Escolaridade)

Analisando a tabela 6, separando os resultados por anos de escolaridade, ficou evidente a tendência de melhoria do desempenho entre o primeiro e o segundo momento de avaliação, observando-se diferenças mais acentuadas nos anos intermédios.

No 6º ano, no teste T notou-se uma ligeira redução do tempo médio, enquanto no teste de reação motora houve uma diminuição do tempo médio de reação e um pequeno aumento no número de “hits”, com diferenças estatisticamente significativas nos teste de reação motora.

No 9º ano, é bastante evidente a melhoria em todas as variáveis analisadas. No segundo teste, no Test T, houve uma redução significativa no tempo médio e uma diminuição expressiva no tempo de reação fazendo com que houvesse um maior número de hits na segunda avaliação. Houve claramente diferenças estatisticamente significativas.

No 11º ano, houve uma melhoria positiva mais moderada. No teste T, o tempo médio não registou quaisquer diferenças significativas, praticamente inalterado entre os testes. Contudo, houve uma redução significativa no tempo de reação, levando a que houvesse um aumento significativo do número de acertos.

Em modo geral, foi no 9º ano que houve a melhoria mais expressiva e equilibrada nos testes de agilidade/velocidade e na reação motora, o 6º ano teve ganhos mais discretos e no 11º ano tiveram melhorias sobretudo na eficiência no teste de reação motora. No grupo do 6º ano houve significância nos dois testes de reação motora, no grupo do 9º ano em todos os testes existe significância entre os dois momentos, enquanto no grupo do 11º ano apenas no teste dos “hits” há uma diferença estatisticamente significativa.

Género		1º Teste (Test T)*	2º Teste (Test T)*	1º Teste de Reação Motora (ms)**	2º Teste de Reação Motora (ms)**	1º Teste Hits (Teste de Reação Motora)	2º Teste Hits (Teste de Reação Motora)
Feminino	Média	16,42	16,01	404,63	389,63	54,83	55,95
	N	41	41	41	41	41	41
	Desvio- Padrão	2,23	1,95	5,67	5,53	5,67	5,23
	Sig	0,051		0,102		0,010	
Masculino	Média	13,74	13,53	388,180	368,84	55,58	57,96
	N	45	45	45	45	45	45
	Desvio- Padrão	2,60	2,49	62,83	51,89	5,64	5,26
	Sig	0,254		0,001		0,000	

Tabela 6 - Resultados (Géneros)

Através da tabela 7, concluímos que no género feminino houve uma redução ligeira do tempo no Test T, bastante próxima da significância estatística. Enquanto no teste de reação motora, houve uma diminuição do tempo médio de reação, mas sem significância, mas fez com que houvesse aumento estatisticamente significativo no número de “hits”.

No género masculino, a melhoria entre o primeiro momento e o segundo momento é bastante acentuada, apesar no Test T essa melhoria não ser estatisticamente significativa embora no teste de reação motora apresentaram uma redução significativa no tempo médio de reação, fazendo acompanhar-se por um aumento significativo do número de hits.

Comparando os dois géneros, os rapazes apresentaram sempre valores médios mais favoráveis em todas as variáveis, demonstrando uma maior agilidade e velocidade de reação. No género feminino, ficou marcado por uma grande evolução no número de hits do que propriamente a redução do tempo de reação. No género feminino houve diferença estatisticamente significativa no teste dos “hits” enquanto no género masculino existiu essa significância nos dois testes de reação motora.

Nº de Atividades por semana Extraescolar_Questionário		1º Teste (Test T)*	2º Teste (Test T)*	1º Teste de Reação Motora (ms)**	2º Teste de Reação Motora (ms)**	1º Teste Hits (Teste de Reação Motora)	2º Teste Hits (Teste de Reação Motora)
Nenhuma vez	Média	17,39	17,04	393,10	388,50	55,20	56,80
	N	10	10	10	10	10	10
	Desvio- Padrão	2,56	2,30	53,55	60,31	5,10	5,47
	Sig	0,435		0,752		0,121	
1	Média	15,57	15,09	394,43	370,13	56,30	57,52
	N	23	23	23	23	23	23
	Desvio- Padrão	2,38	1,91	61,70	39,15	4,94	4,64
	Sig	0,218		0,113		0,064	
2 a 3	Média	14,29	13,96	398,92	376,85	54,65	57
	N	26	26	26	26	26	26
	Desvio- Padrão	2,43	2,60	62,27	43,44	5,40	4,53
	Sig	0,223		0,002		0,001	
4 a 5	Média	14,67	14,45	399,09	383,95	54,86	56,68
	N	22	22	22	22	22	22
	Desvio- Padrão	3,01	2,59	6,92	7,30	68,84	73,43
	Sig	0,410		0,015		0,005	
6	Média	13,40	13,18	380,60	386	54,80	56,40
	N	5	5	5	5	5	5
	Desvio- Padrão	3,08	2,86	87,08	61,96	6,14	5,86
	Sig	0,411		0,825		0,140	

Tabela 7 - Resultados (Nº de atividade por semana extraescolar)

Na análise da Tabela 8, os resultados evidenciam as diferenças no desempenho motor em função do número de atividade extraescolares praticadas semanalmente.

Nos alunos que não praticam qualquer atividade extraescolar, observou-se uma ligeira melhoria entre os dois momentos de avaliação, tanto no Test T como no número de “hits” não houve significância estatística. Neste grupo foi observado os piores resultados médios em todos os testes, concluindo que quanto menor a exposição a estímulos motores faz com que haja uma menor eficiência neuromotora.

Nos alunos que praticam 1 atividade semanal, verifica-se uma melhoria moderada entre os testes, com uma pequena redução no tempo médio no Test T, uma diminuição no tempo de reação e um ligeiro aumento no número de “hits”, embora sem valores estatisticamente significativos. Isto demonstra que com uma pequena exposição mínima à prática física extracurricular já consegue produzir algum efeito positivo nos alunos.

Nos alunos que praticam entre 2 a 3 atividades semanais, revelam melhorias significativas nos testes de reação motora, apesar no Test T houve melhoria, mas não significantes. Os alunos com 4 a 5 atividades semanais mantêm os valores médio bastante semelhantes, confirmando a prática regular e consistente. Confirma-se nestes casos que com o volume elevado de prática de exercício físico faz com que seja benéfico, conseguindo sempre evoluir através de pequenas atividades.

Os alunos que praticam 6 atividades por semana, os valores médios de desempenho não melhoram proporcionalmente, aproximando com os números dos grupos com menor prática relativamente às melhorias significativas. Apesar de apresentarem os melhores resultados no teste T, o desempenho na reação motora não evolui, o que pode demarcar atividade física e apresentar em certos momentos fadiga acumulada ou excesso de carga semanal. Houve dois grupos, o grupo que pratica 2 a 3 vezes e o grupo que pratica 4 a 5 vezes, diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação, essa significância verificou-se nos testes de reação motora.

Resumindo, os resultados mostram que a prática moderada de 2 a 5 atividades extraescolares por semana está associada a um melhor nível de desempenho motor. A ausência de prática desportiva está relacionada com os piores resultados, enquanto com nível excessivo de atividades (6) pode não trazer benefícios e limitar a evolução dos alunos.

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam a evolução dos alunos do primeiro para o segundo momento de avaliação, com melhorias significativas no desempenho no Teste T e nos indicadores de reação motora, sobretudo a partir dos 14 anos. Conforme no estudo feito por Guincho (2007), a agilidade e a velocidade de processamento tendem a desenvolver-se de uma forma mais acentuada na adolescência, este desenvolvimento vem da maturação neuromuscular e da crescente eficiência das capacidades. Na presente amostra ficou evidenciado, que os alunos mais velhos mostraram as reduções mais expressivas no tempo de execução do teste T, acompanhados pelos melhores tempos de reação e o maior número de “hits”. Assim, os resultados obtidos vão ao encontro com os de Guincho (2007), fazendo reforçar que a agilidade não depende da capacidade física, mas também dos processos de antecipação, decisão e adaptação motora.

Em síntese, os dados obtidos neste alinham-se com a literatura existente ao demonstrar uma relação funcional entre o desempenho motor em tarefas de agilidade e a eficiência na resposta a estímulos, com uma maior evidência em idades mais avançadas.

Nos testes de reação motora, observou-se reduções consistentes no tempo médio de reação e ligeiros aumentos de “hits”. Esta evolução, diferenças entre a primeira e segunda avaliação, foi particularmente evidente nas faixas etárias de 14,15 e 16 anos, onde o valor de significância estatística indicia diferenças notórias. Nos grupos de 10-12 anos, dos mais novos e o grupo de 17, os mais velhos, as diferenças não atingiram significância estatística, ainda que se nota uma melhoria dos resultados. Quando comparados estes dados com os resultados apresentados por Aleixo, Teixeira e Vieira (2012), observa-se uma correspondência global com a literatura, tal como referido pelos autores, as crianças demonstram uma evolução progressiva da execução motora à medida que a idade avança, especialmente entre os 13 e 15 anos que é apresentado pelo período crítico de maturação. Os alunos que tiveram os melhores resultados foi a faixa etária entre os 14 e 16 anos, que apresentaram as melhorias mais expressivas nos dois testes, que vai ao encontro da conclusão de Aleixo et al. (2012), que destacam que a redução do tempo de reação acompanha o desenvolvimento motor e a antecipação motora.

Os nossos resultados vão ao encontro das conclusões de Aleixo, Teixeira e Vieira (2012), confirmando que o tempo de reação motora com a idade e que o período entre os 13 e os 16 anos representam a janela especial de desenvolvimento motor. Os dados demonstram, que faixa etária entre os 14 e 16 anos representa a janela crítica de desenvolvimento neuro motor, caracterizada por ser a faixa que tem uma maior capacidade de adaptação, tomada de decisão e melhor eficiência motora. Confirmada pelas literaturas de Guincho (2007) e Aleixo, Teixeira e Vieira (2012), que destacam este período como o determinante para a melhoria das capacidades.

10.4. Conclusão

Os resultados mostram uma clara evolução do desempenho dos alunos entre o primeiro e segundo momento de avaliação, confirmando que a exposição repetida ao estímulo como estímulos de aprendizagem motora.

Os dados demonstram, que faixa etária entre os 14 e 16 anos representa a janela crítica de desenvolvimento neuro motor, caracterizada por ser a faixa que tem uma maior capacidade de adaptação, tomada de decisão e melhor eficiência motora. Confirmada pelas literaturas de Guincho (2007) e Aleixo, Teixeira e Vieira (2012), que destacam este período como o determinante para a melhoria das capacidades.

A influência de diversas variáveis contextuais, como o ano de escolaridade, o género e a prática de atividade física extraescolar, têm impacto direto no desempenho motor dos alunos. Os alunos com prática moderada e regular (2 a 5 atividades semanais) apresentaram os resultados mais significativos, enquanto a ausência de prática ou sobrecarga podem relevar como limitações para o progresso do desenvolvimento.

Através dos resultados obtidos podemos concluir que a repetição e os estímulos adequados podem potenciar significativamente a agilidade e a velocidade de reação. É importante promover experiências motoras e bem estruturadas no contexto escolar, especialmente durante as fases críticas do desenvolvimento, para que haja um progresso nas competências motoras e cognitivas dos alunos.

Pensamos que este estudo demonstrou o papel significativo da combinação entre atividade física escolar e atividade desportiva extra-escolar na melhoria das variáveis analisadas entre os alunos avaliados. Os resultados destacam que um maior volume de AF e AFD são essenciais para

estas melhorias, enquanto outros fatores, para um melhor desempenho destas duas variáveis. Estes resultados reforçam a importância de incorporar exercícios específicos, que podem adequados a determinadas especificidades das modalidades desportivas e que desenvolvam estes componentes para otimizar o desempenho das mesmas em diversos contextos.

10.5. Referências Bibliográficas

- Aksoy, Y. & Agaoglu, S. (2017). The comparison of sprint reaction time and anaerobic power of young football players, volleyball players and wrestlers. *Kinesiologia Slovenica*. 2017;23(2):5–14.
- Aleixo, I. M. S., Teixeira, F. A. C., & Vieira, M. M. (2012). Relação entre tempo de reação e tempo de movimento em uma habilidade motora com crianças. *Motricidade*, 8(2), 1032-1037.
- Badau, D., Stoica, A., Litoi, M., Badau, A., Duta, D., Hantau, C., Sabau, A., Oancea, B., Ciocan, C., Fleancu, J. & Gozu, B. (2023). The Impact of Peripheral Vision on Manual Reaction Time Using Fitlight Technology for Handball, Basketball and Volleyball Players. *Bioengineering*, 10(6), 697. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10060697>
- Böheme, M. (1993). Aptidão física: aspectos teóricos. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, 7: 52-55, 1993
- Dexheimer, B., Przybyla, A., Murphy, T., Akpinar, S. & Sainburg, R. (2022). Reaction time asymmetries provide insight into mechanisms underlying dominant and non-dominant hand selection. *Experimental Brain Research*, 240(10): 2791-2802. <https://doi.org/10.1007/s00221-022-06451-2>
- Gallahue, D. (2000). Educação física desenvolvimentista. *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, 1(1): 7-18.
- Greenhouse, I., King, M., Noah, S., Maddock, R. J., and Ivry, R. B. (2017). Individual differences in resting corticospinal excitability are correlated with reaction time and GABA content in motor cortex. *J. Neurosci.* 37, 2686–2696. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3129-16.2017
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1996). Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*, 2(10), 99-112.
- Guincho, A. (2007). Relação entre três testes de agilidade: Teste T, Teste 505 e Teste ZIG-ZAG: influência do estatuto maturacional, idade cronológica e idade de treino na performance dos três testes.
- Kuukkanen, T.; Mälikä, E. (1998). Effects of three-month active rehabilitation program on psychomotor performance of lower limbs in subjects with low back pain: a controlled study with a nine-month follow-up. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, 87(3): 739-753.
- Lupinaccl, N. (1993). Age and physical activity effects on reaction time and digit symbol substitution performance in cognitively active adults. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, Reston, 64(2): 144-150.
- Matsudo, S. (1998). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista da APEF*, 3: 4-19.
- Mcmorris, T.; Keen, P. (1994). Effect of exercise on simple reaction times of recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, 78(1): 123-130.

Schmidt, R. A.; LEE, T. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 3 rd. Champaign: Human Kinetics.

Silva, J., Saraiva, A., Monte Júnior, G., Portal, M., Lima, J. & Dantas, E. (2009). Qualidades físicas de escolares de 13 anos submetidos à formação esportiva tradicional. *Fitness Performance Journal*, 8(6), 400-6.

Simonen, R. (1998). The effect of lifelong exercise on psychomotor reaction time: a study of 38 pairs of male monozygotic twins. *Medicine & Science in Sports & Exercise, Hagerstown*, 30(9): 1445-1450.

Souza, O. & Cândido, N. (2002). Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, 10(3): 19-24.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Albert, B. & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal Of Pediatrics*, 146, 732-737. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.07.021

Velay, J. & Benoit-Dubrocard, S. (1999). Validity of using reaction time as a basis for determining motor laterality. *Journal of Neurophysiol*, 97: 1868. doi:10.1152/jn.01221.2006.

Voorrips, L. E. *et al.* The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, Hagerstown*, 25(10): 1152-1157.

Westfall, D. R., Gejl, A. K., Tarp, J., Wedderkopp, N., Kramer, A. F., Hillman, C. H., *et al.* (2018). Associations between aerobic fitness and cognitive control in adolescents. *Front. Psychol.* 9:1298. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01298

Wong, A., Goldsmith, J., Forrence, J., Haith, A., Krakauer, W. (2017). Reaction times can reflect habits rather than computations. *ELife*, 6: e28075.

11. Reflexão Final

O trajeto, por mim, realizado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário representou uma fase profundamente marcante na minha evolução pessoal e profissional. Ao longo destes dois anos fui desenvolvendo uma identidade que fui moldando através das aprendizagens teóricas, das experiências práticas e, sobretudo, das relações humanas que vivi durante o estágio pedagógico.

O estágio constituiu o momento mais expressivo de todo o processo formativo, permitindo-me transpor o conhecimento adquirido, nos anos letivos anteriores, para a realidade concreta da escola. Tive a oportunidade de lecionar em ambos os níveis de ensino - básico e secundário - o que me proporcionou uma visão mais ampla das diferentes fases do desenvolvimento dos alunos, das suas capacidades, das suas necessidades e motivações. Cada turma trazia consigo desafios e características próprias, exigindo de mim uma grande capacidade de adaptação, reflexão, empenho e criatividade.

Um dos aspetos que mais marcou a minha experiência foi a relação com os alunos com quem trabalhei diretamente. Compreendi que o sucesso de qualquer processo de ensino-aprendizagem depende, em grande medida, da qualidade da relação professor-aluno. Procurar compreender cada aluno, valorizando as suas diferenças, escutando as suas dificuldades, percebendo as suas emoções e reconhecendo os seus progressos revelou-se essencial para criar um clima de confiança e de respeito mútuo. Aprendi que a empatia, a promoção da autonomia, a afetividade, a confiança e a autenticidade são ferramentas pedagógicas tão ou mais importantes do que, propriamente, o domínio dos conteúdos a lecionar.

A gestão da turma foi um desafio constante. Aprender a fazer o equilíbrio certo entre autoridade e proximidade, promovendo a disciplina sem impedir a espontaneidade, e manter o envolvimento e empenho de todos, durante as aulas, exigiu, da minha pessoa, um processo de experimentação e reflexão continua. Através da observação, do feedback dos orientadores e da autoavaliação, fui promovendo estratégias mais eficazes de modo a criar um ambiente de aprendizagem positivo, seguro, flexível, estimulante e adaptado aos diferentes estilos de aprendizagem dos alunos, promovendo o empenhamento ativo e a construção do conhecimento.

A inclusão foi também um aspeto central na minha prática. Ao longo do estágio, tive oportunidade de contactar com turmas muito heterogéneas, onde existiam diferentes ritmos, capacidades, motivações e interesses. Compreendi que ensinar Educação Física é, acima de tudo, ensinar para todos, adaptando tarefas/atividades, valorizando o esforço, não deixando desistir e criando oportunidades de sucesso para cada aluno. Esta consciência intensificou em mim a importância de uma educação verdadeiramente justa, equitativa e humanista.

Por fim, destaco a relevância do trabalho colaborativo entre colegas. A partilha de experiências com os restantes estagiários, com o professor orientador e com os docentes da escola foi determinante para o meu crescimento profissional. A cooperação, o diálogo e o apoio mútuo permitiram-me olhar para os desafios da prática pedagógica de forma mais crítica, mais confiante e com maior consciência, transformando as dificuldades em oportunidades de aprendizagem.

Concluo este percurso com a convicção de que ser professor é estar em constante formação. É assumir o papel de educador, que vai além da transmissão de conhecimentos, envolvendo a orientação, a inspiração e a formação de indivíduos para a vida e para a sociedade. Cada aula,

cada aluno, cada turma e cada desafio são oportunidades de evolução pessoal e profissional. O estágio não foi apenas espaço de transmissão de saberes adquirido, foi antes uma grande experiência e oportunidade de crescimento humano e pedagógico. Hoje, ao concluir este relatório, sinto-me mais preparado para assumir o papel de educador. Estou consciente da responsabilidade e do privilégio que é contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos através das minhas práticas na disciplina de Educação Física.

Após a conclusão deste mestrado, sinto-me mais motivado e preparado para continuar o meu percurso profissional como professor de Educação Física. Sei que o futuro me irá apresentar muitos desafios, mas estou confiante de que a formação adquirida, aliada à experiência prática do estágio, me irão permitir enfrentar essas dificuldades ou desafios com maior serenidade permitindo-me decidir as melhores decisões ou estratégias.

Futuramente pretendo continuar a explorar novas metodologias de ensino que incentivem ainda mais a participação ativa de todos os alunos, permitindo, desta forma, manter o meu foco na inclusão, independentemente das suas diferenças ou capacidades. Considero ainda muito relevante a colaboração com os meus futuros colegas como uma parte essencial do meu crescimento contínuo. A troca de ideias, estratégias e reflexões serão fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto educador. O meu objetivo final é ser um professor facilitador da aprendizagem e um exemplo de valores como o respeito, a perseverança, o afeto, a empatia e a solidariedade.

12. Referências Bibliográficas

- Aksoy, Y. & Agaoglu, S. (2017). The comparison of sprint reaction time and anaerobic power of young football players, volleyball players and wrestlers. *Kinesiologia Slovenica*. 2017;23(2):5–14.
- Aleixo, I. M. S., Teixeira, F. A. C., & Vieira, M. M. (2012). Relação entre tempo de reação e tempo de movimento em uma habilidade motora com crianças. *Motricidade*, 8(2), 1032-1037.
- Badau, D., Stoica, A., Litoi, M., Badau, A., Duta, D., Hantau, C., Sabau, A., Oancea, B., Ciocan, C., Fleancu, J. & Gozu, B. (2023). The Impact of Peripheral Vision on Manual Reaction Time Using Fitlight Technology for Handball, Basketball and Volleyball Players. *Bioengineering*, 10(6), 697. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10060697>
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Böheme, M. (1993). Aptidão física: aspectos teóricos. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, 7: 52-55, 1993
- Dexheimer, B., Przybyla, A., Murphy, T., Akpinar, S. & Sainburg, R. (2022). Reaction time asymmetries provide insight into mechanisms underlying dominant and non-dominant hand selection. *Experimental Brain Research*, 240(10): 2791-2802. <https://doi.org/10.1007/s00221-022-06451-2>
- Fernandes, D. (2006). *Para uma teoria da avaliação formativa*. Porto Editora.
- Fernandes, D. (2006). *Para uma teoria da avaliação formativa*. Porto Editora.
- Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção-Geral da Educação.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Gallahue, D. (2000). Educação física desenvolvimentista. *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, 1(1): 7-18.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2013). *Modelos de ensino dos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Greenhouse, I., King, M., Noah, S., Maddock, R. J., and Ivry, R. B. (2017). Individual differences in resting corticospinal excitability are correlated with reaction time and GABA content in motor cortex. *J. Neurosci.* 37, 2686–2696. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3129-16.2017
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1996). Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*, 2(10), 99-112.
- Guincho, A. (2007). Relação entre três testes de agilidade: Teste T, Teste 505 e Teste ZIG-ZAG: influência do estatuto maturacional, idade cronológica e idade de treino na performance dos três testes.

Kuukkanen, T.; Mälikä, E. (1998). Effects of three-month active rehabilitation program on psychomotor performance of lower limbs in subjects with low back pain: a controlled study with a nine-month follow-up. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, 87(3): 739-753.

Lupinaccl, N. (1993). Age and physical activity effects on reaction time and digit symbol substitution performance in cognitively active adults. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, Reston, 64(2): 144-150.

Matsudo, S. (1998). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista da APEF*, 3: 4-19.

Mcmorris, T.; Keen, P. (1994). Effect of exercise on simple reaction times of recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, 78(1): 123-130.

Mesquita, I. (2014). *Pedagogia do desporto: teorias, práticas e investigação*. Porto: FADEUP.

Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. DGE.

Ministério da Educação. (2018). *Programa e Metas Curriculares de Educação Física*. Direção-Geral da Educação.

Pacheco, J. A. (2007). *O currículo como construção social*. Porto Editora.

Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens — Entre duas lógicas*. Artmed.

Sadler, R. (1989). Formative assessment and the design of instructional systems. *Instructional Science*, 18(2), 119–144.

Schmidt, R. A.; LEE, T. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 3 rd. Champaign: Human Kinetics.

Silva, J., Saraiva, A., Monte Júnior, G., Portal, M., Lima, J. & Dantas, E. (2009). Qualidades físicas de escolares de 13 anos submetidos à formação esportiva tradicional. *Fitness Performance Journal*, 8(6), 400-6.

Simonen, R. (1998). The effect of lifelong exercise on psychomotor reaction time: a study of 38 pairs of male monozygotic twins. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Hagerstown, 30(9): 1445-1450.

Souza, O. & Cândido, N. (2002). Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, 10(3): 19-24.

Stiggins, R. (2005). From formative assessment to assessment FOR learning: A path to success in standards-based schools. *Phi Delta Kappan*, 87(4), 324–328.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Albert, B. & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal Of Pediatrics*, 146, 732-737. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.07.021

Vasconcellos, C. S. (2014). *Planejamento: projeto de ensino-aprendizagem e projeto político-pedagógico*. São Paulo: Libertad.

Velay, J. & Benoit-Dubrocard, S. (1999). Validity of using reaction time as a basis for determining motor laterality. *Journal of Neurophysiol*, 97: 1868. doi:10.1152/jn.01221.2006.

Voorrips, L. E. *et al.* The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Hagerstown, 25(10): 1152-1157.

Westfall, D. R., Gejl, A. K., Tarp, J., Wedderkopp, N., Kramer, A. F., Hillman, C. H., et al. (2018). Associations between aerobic fitness and cognitive control in adolescents. *Front. Psychol.* 9:1298. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01298

Wong, A., Goldsmith, J., Forrence, J., Haith, A., Krakauer, W. (2017). Reaction times can reflect habits rather than computations. *ELife*, 6: e28075.