

Tiago Miguel Nóbrega Pedro, nº 2022109170

Relatório Final de Estágio

Análise da habilidade motora andar de bicicleta
dos alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas
André de Gouveia, Évora

Nome do orientador: Prof. Dr. Ana Carolina Reyes

Nome do coorientador: Prof. José Mateus

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

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (I.S.E.I.T.)

Tiago Miguel Nóbrega Pedro, nº 2022109170

Relatório Final de Estágio

Análise da habilidade motora andar de bicicleta
dos alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas
André de Gouveia, Évora

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, 2024

Índice

ÍNDICE DE FIGURAS	4
ÍNDICE DE GRÁFICOS	6
ÍNDICE DE TABELAS	8
ABRIVIATURAS E SIGLAS.....	9
AGREDECIMENTOS.....	10
RESUMO.....	12
ABSTRACT.....	13
1. INTRODUÇÃO	14
2. EXPECTATIVAS INICIAIS.....	16
3. ÁREA I – PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA	18
3.1. Caracterização do Agrupamento de Escolas André de Gouveia	20
3.2. Missão, Princípios e Valores.....	21
3.3. Organização do Agrupamento de Escolas André de Gouveia	22
3.4. Local da Prática de Ensino Supervisionada	23
3.5. Caracterização dos Espaços Desportivos	24
3.6. Turmas e horário de Estágio.....	26
3.6.1. Horário de estágio	26
3.6.2. Caracterização das Turmas.....	28
3.6.3. Turma do 5º D.....	29
3.6.4. Turma do 7ºE.....	30
3.6.5. Questionário de Preferências e Experiências nas Aulas de Educação Física.....	33
3.6.6. Turma do 10º Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.....	49
1.7. Identificação das dificuldades (Análise SOWT)	51
4. ÁREA II – DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E APRENDIZAGEM.....	53
4.1. Planeamento.....	53
4.2. Planos de aulas.....	56
4.3. Aulas teóricas	60
4.4. Avaliações	62
4.5. Ensino	64
4.6. Avaliação	68
5. ÁREA III – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	71
5.1. Projeto Educativo.....	71
5.2. Linhas de Orientação	74
5.3. Competências Prioritárias.....	74

5.4.	Plano de Ação Estratégico do AEAG: Visão, Missão e Metas	75
5.5.	Visão.....	76
5.6.	Missão	76
5.7.	Princípios e Estratégias	76
5.8.	Linhas de Orientação da Ação	77
5.9.	Plano Anual de Atividades	78
5.10.	Cargos Pedagógicos	79
5.11.	Interação com a Comunidade Escolar	82
6.	ÁREA IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA	85
	RESUMO.....	85
	INTRODUÇÃO	86
	MATERIAL E MÉTODOS	87
	<i>Amostra</i>	88
	<i>Análise de dados</i>	89
	RESULTADOS.....	89
	DISCUSSÃO	93
	REFERÊNCIAS	96
7.	REFLEXÃO FINAL	100
8.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	102
9.	ANEXOS.....	107
	Anexo 1. Questionário de Preferências e Experiências nas Aulas de Educação Física.	107
	Anexo 2. Ficha de registo da gincana de nível 1 e 2.	110
	Anexo 3. Croqui técnico da gincana de nível 1 e 2.	111
	Anexo 4. Tabela de IDs das escolas participantes do estudo.	112

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Vista Panorâmica da Escola Secundária André de Gouveia.....	21
Figura 2: Vista Panorâmica da Escola Básica 2º e 3º Ciclo.....	21
Figura 3: Constituição do Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora.....	23
Figura 4: Organigrama do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	24
Figura 5: Espaços desportivos da Escola Secundária André de Gouveia.....	26
Figura 6: Espaços desportivos da Escola Básica 2º e 3º Ciclo Conde Vilalva.....	26
Figura 7: Horário de estágio.....	27
Figura 8: Horário de estágio, de acordo com as alterações seguintes.....	28
Figura 9: Horário de estágio final.....	28
Figura 10: Representa um plano trimestral do 3º Período das turmas de 5 e 7º ano.....	56
Figura 11: Representa um plano de aula do 1º Período da turma de 5º ano.....	57
Figura 12: Representa um plano de aula do 1º Período da turma de 7º ano.....	58
Figura 13: Representa um plano de aula misto do 2º Período das turmas de 5 e 7º ano.....	59
Figura 14: Representa um plano de aula do 3º Período da turma de 10º ano.....	60
Figura 15: Representa uma aula teórica com o tema as capacidades motoras fundamentais da turma de 5º ano.....	61
Figura 16: Representa uma aula teórica com o tema olimpismo da turma de 7º ano.....	61
Figura 17: Representa uma aula teórica com o tema fadiga da turma de 10º ano.....	62
Figura 18: Representa uma ficha de avaliação teórica com o tema as capacidades motoras do 5º ano..	63
Figura 19: Representa uma ficha de avaliação teórica com o tema o olimpismo do 7º ano.....	64
Figura 20: Representa uma grelha de avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	71
Figura 21: Representa a Matriz Swot do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia, 23/26.....	74
Figura 22: Representa o perfil identitário do aluno do Agrupamento de Escolas André de Gouveia à saída da escolaridade obrigatória.....	76
Figura 23: Representa as metas do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	76
Figura 24: Representa os princípios e estratégias do Agrupamento de Escolas André de Gouveia... 78	78
Figura 25: Representa os órgãos de direção, administração e gestão do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	81
Figura 26: Representa as estruturas de apoio do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	82
Figura 27: Representa as atividades desenvolvidas pelo Agrupamento de Escolas André de Gouveia. 85	85
Figura 28: Esquema sintetizado nos respetivos níveis de dificuldade de cada prova.....	89
Figura 29: Gráfico de barras nº de alunos de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos) e as respetivas classificações (SAB: apto; Lig_fragilidades: ligeiras fragilidades; Nsab: não sabe e ped dificuldade: pedala com dificuldade).....	91

Figura 29 a) Gráfico de barras nº de alunos de ambos os sexos (feminino e masculino) de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos). **b)** Gráfico de barras nº de alunos por zona NR (não rural) e R (rural) de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos).....92

Figura 30: Gráfico caixa de bigodes com valores de média, mediana, mínimos e máximos, desvio padrão dos pontos obtidos para casa ano e sexo.....93

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Gráfico representativo da distribuição de alunos por sexo da turma 5ºD.....	29
Gráfico 2: Gráfico representativo da distribuição de alunos por nacionalidade na turma 5ºD.....	30
Gráfico 3: Gráfico representativo da distribuição de Alunos por sexo na turma 7ºE.....	31
Gráfico 4: Gráfico representativo da distribuição de alunos por nacionalidade na turma 7ºE.....	31
Gráfico 5: Gráfico representativo da distribuição de alunos com necessidades educativas especiais na turma 7ºE.....	32
Gráfico 6: Gráfico Representativo do ano de Escolaridade de ambas as turmas.....	34
Gráfico 7: Gráfico traduz a idade atual dos alunos de ambas as turmas.....	35
Gráfico 8: Gráfico indica o local de preferência para a realização das aulas de educação física.....	35
Gráfico 9: Gráfico representa as variáveis da escolha relativas à questão anterior.....	36
Gráfico 10: Gráfico representa as preferências das modalidades desportivas de ambas as turmas.....	37
Gráfico 11: Gráfico representa as modalidades desportivas que os alunos gostariam de experimentar..	37
Gráfico 12: Gráfico representa a avaliação atual das aulas de educação física de ambas as turmas.....	39
Gráfico 13: Gráfico representa o nível de preferência dentro das aulas de educação física.....	38
Gráfico 14: Gráfico representa a distribuição das principais habilidades desportivas em educação física.....	39
Gráfico 15: Gráfico representa a distribuição de acordo com melhorias técnicas das aulas de educação física.....	40
Gráfico 16: Gráfico representa a distribuição dos benefícios das aulas de educação física de acordo com duas opções á escolha.....	40
Gráfico 17: Gráfico representa o contributo da educação física para o bem-estar em geral.....	41
Gráfico 18: Gráfico representa a distribuição de acordo com as dificuldades dos alunos nas aulas de educação Física.....	42
Gráfico 19: Gráfico representa as dificuldades a superar nas aulas de educação física.....	42
Gráfico 20: Gráfico representa a distribuição de acordo com as sugestões para a melhoria das aulas de educação Física.	43
Gráfico 21: Gráfico representa o nível de interesse na participação das atividades Extracurriculares.....	44
Gráfico 22: Gráfico representa o nível de satisfação com as aulas de educação física.....	44
Gráfico 23: Gráfico representa a diversificação das atividades propostas durante as aulas de educação física.....	45
Gráfico 24: Gráfico representa a comparação entre as aulas de educação física e o desenvolvimento físico.....	45
Gráfico 25: Gráfico representa a participação ativa das aulas de educação física.....	46
Gráfico 26: Gráfico representa a acessibilidade do professor de educação física.....	47
Gráfico 27: Gráfico representa a melhoria das habilidades desportivas.....	47
Gráfico 28: Gráfico representa a qualidade do ambiente das aulas de educação física.....	48

Gráfico 29: Gráfico representa a adequação dos equipamento e instalações desportivas.....	48
Gráfico 30: Representa a distribuição de Alunos por sexo na turma 10º de CPTAGD.....	50

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização dos espaços de Educação Física da Escola Secundária André de Gouveia e da Escola Básica 2º, 3º Ciclos Conde de Vilalva.....	25
Tabela 2: Representa as sugestões para melhorias nas aulas de educação física.....	49
Tabela 3: Quadro abaixo indica os principais pontos da análise swot da minha Prática de Ensino Supervisionada.....	52
Tabela 4: Representa as linhas de orientação do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.....	79
Tabela 5: Análise descritiva (mediana, valores mínimos e máximos, média e desvio padrão) dos pontos obtidos pelos alunos e alunas de cada ano letivo das escolas rurais e não rurais.....	92
Tabela 6: Teste de Kruskal-Wallis e Teste de Dunn com método “Bonferroni” para comparação entre grupos, com nível de significância $p<0.05$	94

ABRIVIATURAS E SIGLAS

AE	Aprendizagens Essenciais
AEAG	Agrupamento de Escolas André de Gouveia
CME	Câmara Municipal de Évora
CPTAGD	Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
DE	Desporto Escolar
DEF	Departamento de Educação Física
E2/3CCV	Escola 2º e 3º Ciclo Conde de Vilalva
EF	Educação Física
ISEIT	Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
MEEFEBS	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
PEE	Projeto Educativo Escolar
PEL	Projeto Educativo Local
PES	Prática de Ensino Supervisionada
ZSAF	Zona Saudável de Aptidão Física

AGREDECIMENTOS

Em cada etapa da vida, é fundamental reconhecer e agradecer pelas oportunidades e desafios que enfrentamos, a gratidão não deve ser reservada apenas para o fim da jornada, pois seu poder reside na capacidade de expressá-la enquanto ainda podemos compartilhar sorrisos, abraços e momentos de alegria com aqueles ao nosso redor. Ao longo dos anos, tenho procurado viver com integridade, procurando fazer o bem e aprender com as adversidades que encontro, cada golpe que recebo é uma lição que fortalece minha determinação em seguir adiante e alcançar meus sonhos.

Para começar, quero expressar minha profunda gratidão aos verdadeiros pilares da minha jornada, a minha família e meus amigos mais próximos, a cada um de vocês, meu sincero obrigado, o vosso apoio constante e amor incondicional foram a luz que me guiou nos momentos mais desafiadores. E para minha parceira de vida, tens sido o meu porto seguro, minha rocha e minha fonte de inspiração, a sua presença ao meu lado fez toda a diferença, dando-me força e coragem para alcançar meus objetivos, sou imensamente grato por ter cada um de vocês ao meu lado, também expressar minha profunda gratidão ao meu filho, ele se tornou minha maior motivação para concluir essa jornada.

E não posso deixar de expressar os meus agradecimentos aos incríveis professores de Educação Física do agrupamento, o vosso apoio, camaradagem e dedicação durante esta aprendizagem, foram fundamentais para tornar esta jornada académica ainda mais enriquecedora e gratificante, obrigado a todo o corpo docente e não docente do Agrupamento de Escolas André de Gouveia de Évora, em especial à Diretora Prof.^a Maria Conceição Peres por me ter recebido como professor estagiário, a todos os docentes de Educação Física que sempre tiveram uma palavra de apreço, carinho motivação para me dar, em especial ao Prof.^o José Mateus que me acompanhou durante todo o estágio, sua presença constante ao longo desta jornada, ele não apenas foi um apoio nos momentos difíceis, mas também uma fonte inesgotável de orientação e suporte académico, a sua disponibilidade para esclarecer dúvidas, sua honestidade ao corrigir e seu compromisso com o bem-estar dos alunos destacam-no como um educador exemplar. Mais do que apenas transmitir conhecimento, ele demonstrou que a Educação Física é uma disciplina que vai além das habilidades técnicas, enfatizando a importância do cuidado humano e do apoio mútuo, em nome de todos os professores, um muito obrigado.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão à Prof.^a Dr. Ana Carolina Reyes, a sua presença constante, seu apoio incansável e sua capacidade de ser um verdadeiro pilar durante os momentos desafiadores são inestimáveis. Ela não apenas ofereceu um ombro

amigo, mas também agiu como um guia e mentor, sempre pronto para me auxiliar. São pessoas como o Prof.^a Dr. Ana Carolina Reyes que tornam a jornada acadêmica mais significativa e nos lembram que, com apoio e orientação, podemos superar qualquer obstáculo.

Aos meus colegas de turma, por compartilharem comigo suas ideias, experiências e amizade ao longo desta jornada. Juntos, aprendemos e crescemos, fortalecendo nosso compromisso com a Educação Física e com o bem-estar de nossos futuros alunos.

Aos meus amigos mais próximos, que compreenderam minha ausência e me apoiaram durante este período desafiador, expressei minha gratidão. Suas palavras de incentivo e apoio moral foram um verdadeiro alento nos momentos de dificuldade.

Por último, mas não menos importante, quero expressar minha gratidão à própria instituição de ensino, ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) pela oportunidade de realizar este trabalho, agradeço por fornecer os recursos necessários e pelo ambiente propício ao aprendizado e crescimento pessoal, a todos os que de alguma forma contribuíram para este projeto e para a minha jornada acadêmica e profissional, o meu mais sincero obrigado. Vocês tornaram esta jornada significativa e enriquecedora, e sou imensamente grato por cada momento compartilhado e por cada lição aprendida.

O caminho pode parecer difícil e cheio de incertezas, mas olho para o futuro com esperança e determinação, como futuro professor de Educação Física, estou ansioso para inspirar e capacitar meus alunos a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, e a descobrirem o prazer e os benefícios do movimento.

Que cada desafio que eu enfrentei até agora seja apenas um trampolim para o sucesso que está por vir, estou confiante de que, com perseverança e paixão pelo que faço, posso fazer a diferença na vida de muitos.

Obrigado a todos que estiveram ao meu lado nesta jornada. Estou ansioso para o que o futuro reserva e as oportunidades emocionantes que ainda estão por vir.

RESUMO

A Prática de Ensino Supervisionada (PES), realizada no 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), proporciona aos alunos uma imersão no ambiente escolar. Esta componente curricular permite colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante o curso, superando situações reais da prática pedagógica. Essa experiência é fundamental para o desenvolvimento profissional dos futuros educadores, preparando-os de forma abrangente e eficaz para os desafios do ensino e aprendizagem.

Além disso, este relatório também aborda a integração com a equipa docente, a interação com os alunos e a participação em projetos e atividades extracurriculares da escola, ao longo do estágio, foi possível observar e participar ativamente do ambiente escolar, contribuindo para o meu crescimento profissional e pessoal. Espera-se que este relatório seja uma ferramenta útil para futuros estagiários, bem como para os profissionais da área da educação interessados em conhecer as práticas e desafios enfrentados no contexto escolar. Por fim, agradeço a todos os envolvidos no processo de estágio e na elaboração deste relatório, pois sem o apoio e orientação deles, não seria possível atingir os objetivos propostos.

Este relatório aborda as quatro áreas do perfil de desempenho docente: Dimensão Profissional, Social e Ética, Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, Dimensão de Participação na Escola em Relação com a Comunidade e Dimensão de Desenvolvimento ao Longo da Vida. Destaca-se o papel do professor estagiário de Educação Física (EF) no processo de ensino-aprendizagem, planeamento, execução e avaliação de atividades pedagógicas, participação no Desporto Escolar e trabalho com a comunidade, além de um estudo científico realizado sobre a habilidade motora de andar de bicicleta de alunos do 1º ciclo. Essas áreas constituem um conjunto de competências e responsabilidades que guiaram minha atuação como estagiário e futuro profissional da EF.

Palavras-chave:

Aptidão Física, Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Relatório Final, Sobre Rodas.

ABSTRACT

The Supervised Teaching Practice (PES), carried out in the 2nd year of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education (MEEFEBS), provides students with immersion in the school environment. This curricular component allows you to put into practice the theoretical knowledge acquired during the course, overcoming real situations in pedagogical practice. This experience is fundamental to the professional development of future educators, preparing them comprehensively and effectively for the challenges of teaching and learning.

Furthermore, this report also addresses integration with the teaching team, interaction with students and participation in school projects and extracurricular activities. Throughout the internship, it was possible to actively observe and participate in the school environment, contributing to my growth. professional and personal. It is hoped that this report will be a useful tool for future interns, as well as for education professionals interested in learning about the practices and challenges faced in the school context. Finally, I would like to thank everyone involved in the internship process and in the preparation of this report, as without their support and guidance, it would not be possible to achieve the proposed objectives.

This report addresses the four areas of the teaching performance profile: Professional, Social and Ethical Dimension, Teaching and Learning Development Dimension, Participation in School in Relationship with the Community Dimension and Lifelong Development Dimension. The role of the trainee PE teacher in the teaching-learning process, planning, execution and evaluation of pedagogical activities, participation in School Sports and work with the community stands out, in addition to a scientific study carried out on the motor skill of cycling of 1st cycle students. These areas constitute a set of skills and responsibilities that guided my work as an intern and future professional at EF.

Key words:

Physical Fitness, Physical Education, Supervised Teaching Practice, Final Report, On Wheels.

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório final foi concebido no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), para obtenção de grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e encontra-se estruturado em consonância com as quatro áreas do Perfil de Desempenho Docente enquadrado pelo Decreto-Lei 240/2001 de 30 de agosto, sendo as seguintes:

Na presente análise, destacam-se quatro áreas fundamentais do Perfil de Desempenho Docente que norteiam a prática de estágio em Educação Física (EF):

- Dimensão Profissional, Social e Ética: Essencialmente ligada à atuação do professor e sua integração na comunidade educativa, esta área engloba a organização e orientação no processo de ensino-aprendizagem;
- Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem: Dividida em planeamento, ensino e avaliação, esta dimensão baseia-se no conhecimento científico e pedagógico para efetivar as práticas educativas;
- Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade: Visa inserir o estagiário na vida escolar e na comunidade ao longo do ano letivo, proporcionando uma imersão real na prática pedagógica;
- Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida: Relacionada ao projeto de investigação, esta dimensão analisa habilidades motoras específicas dos alunos.

O estágio emerge como a fase final da formação do professor de EF, representando um período exigente e complexo (Albuquerque, Graça e Januário, 2005; Cunha (2008); Resende et al. (2014), Durante esse processo, ocorre a transição do conhecimento teórico para a prática real de ensino, promovendo uma mudança de papéis e a aquisição de responsabilidades diversas, como destacado por Sá e da Costa (2017).

De acordo com o Regulamento da PES (s/d), o seu propósito serve para iniciar os estudantes na prática docente, proporcionando vivências em situações reais de atividades letivas e envolvimento com a comunidade escolar. Este contexto favorece a reflexão sobre conhecimentos e práticas, incentivando a autoinvestigação e o desenvolvimento profissional.

A elaboração deste relatório reveste-se de importância fundamental, pois documenta de forma sistemática as atividades, experiências e aprendizados adquiridos ao longo do ano letivo de 2023/2024. Por meio deste registo, será possível analisar as aprendizagens, dificuldades, obstáculos e sucessos alcançados, contribuindo para uma

prática pedagógica mais eficaz e para o desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário.

A PES foi desenvolvida no Agrupamento de Escolas André de Gouveia (AEAG), em Évora, com uma maior carga horária a ser realizada na escola 2º e 3º Ciclos Conde de Vilalva, sob orientação da Professora Ana Carolina Reyes, do ISEIT, Campus Universitário de Almada, e do orientador cooperante, Professor José Mateus. A escolha deste agrupamento deve-se ao meu vínculo afetivo e académico com a instituição, onde realizei meu ensino secundário e frequentei um Curso Tecnológico de Desporto. Além disso, a realização do estágio no AEAG de Évora representou o reconhecimento das competências adquiridas na escola, especialmente no grupo de EF, onde pude observar o trabalho enquanto professor estagiário. Destaco ainda a escolha do meu orientador, pela excelência de sua prática educativa e sua postura ética e humana, que são fontes de inspiração e de aprendizagem. A PES desempenha um papel crucial no desenvolvimento e crescimento do estudante do MEEFEBS, ela proporciona uma preparação essencial para a realidade das escolas, promovendo o entendimento do contexto educacional e aprimorando a prática pedagógica do futuro docente.

2. EXPECTATIVAS INICIAIS

No início de um estágio de EF, os professores estagiários frequentemente têm uma série de expectativas que moldam suas primeiras impressões e experiências, esperam ansiosamente por oportunidades práticas de aplicar seus conhecimentos teóricos, participando ativamente do planejamento e da implementação de atividades físicas e desportivas para os alunos. Além disso, observam e aprendem com professores experientes, absorvendo diferentes estilos de ensino e estratégias pedagógicas. Entretanto, logo se deparam com uma série de desafios e dificuldades, a transição da teoria para a prática pode ser mais complexa do que o esperado, exigindo adaptação às demandas da sala de aula e às necessidades individuais dos alunos. O *feedback* construtivo pode ser desafiador, especialmente quando as avaliações nem sempre refletem os esforços e o progresso dos estagiários.

As relações escolares também desempenham um papel crucial no desenvolvimento do professor estagiário. A integração na comunidade escolar pode ser um processo gradual, exigindo paciência e esforço para construir relacionamentos sólidos com colegas, funcionários e pais. As interações diárias com alunos e colegas de trabalho oferecem oportunidades para aprender e crescer, mas também podem apresentar desafios inesperados. À medida que o estágio progride, os estagiários enfrentam contratempos e momentos de frustração. Os desafios incluem lidar com diferentes estilos de aprendizagem dos alunos, enfrentar situações de conflito durante a aula e equilibrar as demandas do estágio com outras responsabilidades pessoais e acadêmicas. No entanto, é através desses desafios que os professores estagiários encontram oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Eles aprendem a se adaptar, a inovar e a procurar soluções criativas para os problemas que enfrentam. Com o tempo, ganham confiança em suas habilidades e começam a ver o progresso tangível em sua prática pedagógica.

Olhando para o futuro, os professores estagiários reconhecem a importância de continuar a aprender e a se desenvolver ao longo das suas carreiras. Eles entendem que a jornada rumo à excelência no ensino é contínua e exigirá compromisso, dedicação e perseverança. No final, cada desafio superado e cada lição aprendida os prepara para se tornarem professores mais eficazes e capacitados, prontos para inspirar e impactar positivamente a vida de seus alunos. Durante o estágio, as expectativas foram amplamente atendidas e superadas, a cada aula de EF, foram aperfeiçoadas competências científicas e pedagógicas, tanto durante as atividades práticas como nos momentos que antecederam e sucediam as aulas. O trabalho de um docente é extremamente diversificado, envolvendo

diversas tarefas, como promover o gosto pela prática de atividades físicas e desportivas nos alunos, ainda, para alcançar esse objetivo, foi maximizado o desempenho de cada estudante por meio de estratégias motivadoras, adaptadas às suas necessidades individuais.

O estágio representou uma oportunidade valiosa para aplicar os conhecimentos teóricos em um contexto real de ensino, ao interagir diretamente com os alunos, colegas professores e outros profissionais da educação, desenvolveram-se habilidades de comunicação e aprendi a adaptar minhas planificações das aulas de acordo com as características e necessidades dos alunos. Ao longo do tempo, foram melhoradas capacidades de gerir eficazmente uma aula, compreendendo os diferentes níveis de participação e comportamentos dos alunos. Trabalhando com alunos de diversas idades, habilidades e aptidões físicas, compreende-se a importância da adaptação do ensino para atender às necessidades individuais de cada aluno, sempre adotadas abordagens construtivas e sempre estabelecer contatos profissionais com outros colegas da área, reconhecendo a importância dessas conexões para futuras oportunidades de formação e emprego.

Durante o estágio, os desafios e a dinâmica do ambiente escolar são únicos e específicos, como as políticas educacionais da escola, a sua cultura e envolvimento com a comunidade, o estágio foi utilizado como uma oportunidade contínua de aprendizagem, corrigindo erros, ajustando abordagens e identificando áreas de crescimento pessoal e profissional. Desenvolver sempre estratégias de ensino inovadoras para tornar aulas mais envolventes e eficazes, além de aprimorar minhas habilidades de liderança para uma gestão de atividades e projetos dentro do ambiente escolar. Explorar o uso da tecnologia para melhorar a aprendizagem dos alunos e promover a colaboração entre colegas de EF e de outras disciplinas, integrando elementos interdisciplinares nas minhas aulas. Aperfeiçoar habilidades de gestão de conflitos entre os alunos, promovendo um ambiente seguro e de respeito dentro da escola, o estágio é uma oportunidade contínua de reflexão pessoal e profissional, compreendendo que o crescimento e aprimoramento contínuos são fundamentais para me tornar um melhor professor de EF ao longo da minha carreira.

3. ÁREA I – PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

Durante o estágio em EF, a área profissional, social e ética desempenha um papel crucial no desenvolvimento do futuro professor. Este estágio não se limita apenas ao ensino das habilidades motoras, mas também envolve a formação de valores, a promoção da inclusão e a construção de um ambiente de aprendizagem saudável e ético.

A formação de um professor de EF exige um comprometimento contínuo com o desenvolvimento profissional. De acordo com Graham (2008), o desenvolvimento profissional contínuo é essencial para os professores se manterem atualizados com as melhores práticas e promoverem a melhoria contínua do ensino, durante o estágio, os futuros professores têm a oportunidade de participar de workshops, seminários e outras atividades de formação que enriquecem seu conhecimento e habilidades pedagógicas. Esta formação contínua garante que eles estejam bem preparados para enfrentar os desafios do ensino e proporcionar uma educação de qualidade aos seus alunos.

A responsabilidade social é um componente fundamental na prática docente, o professor de EF deve ser capaz de criar um ambiente inclusivo onde todos os alunos se sintam valorizados e respeitados, independentemente de suas habilidades físicas ou contextos socioeconômicos. Segundo Kirk (2010), a EF tem o potencial de promover a equidade social e a inclusão, oferecendo a todos os alunos a oportunidade de participar e se desenvolver, durante o estágio os futuros professores são incentivados a desenvolver estratégias que promovam a inclusão e a participação de todos os alunos nas atividades físicas.

A ética profissional é um aspecto indispensável na formação de professores. Segundo Tinning (2010), os professores de EF devem aderir a padrões éticos elevados, promovendo o respeito, a justiça e a responsabilidade em suas práticas diárias. Durante o estágio, os futuros professores são orientados a refletir sobre suas práticas e a tomar decisões que beneficiem o desenvolvimento integral dos alunos. Isso inclui a aplicação de avaliações justas e transparentes, o respeito às individualidades

Durante o estágio em EF, várias áreas podem ser melhoradas ou ajustadas para promover um ambiente de ensino mais eficaz e inclusivo, a comunicação eficiente dentro da escola é essencial, com uma comunicação clara e aberta entre professores, administração e alunos. Hargreaves (2019) destaca que estabelecer canais de comunicação eficazes pode melhorar a coesão escolar e facilitar a resolução de problemas. Além disso, promover a colaboração interdisciplinar entre professores de diferentes disciplinas pode enriquecer o currículo e proporcionar uma abordagem mais holística à educação. Fullan

(2016) salienta que o trabalho colaborativo entre professores pode levar a inovações pedagógicas e melhores resultados educacionais. Criar um ambiente de trabalho positivo para os professores, com apoio emocional e profissional também é crucial. Day et al. (2007) sugerem que o apoio entre colegas é fundamental para o bem-estar dos professores e a eficácia do ensino.

O envolvimento com a comunidade é outro especto importante. Estabelecer parcerias com organizações comunitárias, clubes desportivos e outras entidades locais pode enriquecer o programa de EF. Epstein (2011) indica que a colaboração com a comunidade pode fornecer recursos adicionais e oportunidades de aprendizagem para os alunos. Além disso, organizar eventos que envolvam a comunidade, como dias dedicados ao desporto, feiras de saúde e competições interescolares, pode fortalecer os laços entre a escola e a comunidade local, promovendo a saúde e a atividade física, e melhorando a visibilidade da escola na comunidade.

A qualidade do ensino pode ser mantida e melhorada investindo na formação contínua dos professores. Avaliações regulares, workshops e cursos de atualização ajudam os professores a se manterem atualizados com as melhores práticas pedagógicas. Darling-Hammond et al. (2017) afirmam que o desenvolvimento profissional contínuo é essencial para a melhoria do ensino. Além disso, adotar novas tecnologias e metodologias pedagógicas pode tornar as aulas mais envolventes e eficazes. Hattie (2012) sugere que a inovação pedagógica, quando bem implementada, pode ter um impacto significativo no aprendizado dos alunos. Implementar sistemas de feedback constante entre alunos e professores também pode melhorar a qualidade do ensino. Hattie e Timperley (2007) argumentam que o feedback é uma das estratégias mais eficazes para promover a aprendizagem dos alunos. A promoção de valores de respeito e inclusão entre os alunos é essencial para um ambiente escolar saudável. Bandura (1977) observa que o comportamento dos alunos é frequentemente influenciado pelo ambiente e pelos modelos sociais que eles observam, estabelecer programas de tutoria, onde alunos mais velhos ajudam os mais novos, pode melhorar o senso de comunidade e fornecer suporte adicional. Topping (2005) afirma que a tutoria entre pares pode beneficiar tanto os tutores quanto os tutelados, promovendo responsabilidade e suporte mútuo. Organizar atividades que promovam a coesão e o trabalho em equipa entre os alunos também pode melhorar as relações interpessoais e criar um ambiente de apoio. Johnson e Johnson (1999) destacam que a aprendizagem cooperativa pode promover atitudes positivas e habilidades sociais entre os alunos.

3.1. Caracterização do Agrupamento de Escolas André de Gouveia

O AEAG é uma organização educacional em Évora, Portugal, composta por várias escolas que operam juntas como parte de um agrupamento escolar, o objetivo dos agrupamentos escolares é geralmente otimizar recursos, promover a colaboração entre escolas e oferecer uma educação mais eficaz e coordenada para os alunos. A coesão do agrupamento e espírito de unidade é a nossa preocupação, tendo sempre em mente o respeito por cada ciclo e por cada unidade orgânica que integram o Agrupamento.

A Escola Secundária André de Gouveia (ESAG), também conhecido como André Gouveia, foi um destacado humanista, erudito, pedagogo e reformador educacional do século XVI. A sua escolha por Évora, Portugal, desempenhou um papel significativo na história educacional e cultural do país. Em 1559, André de Gouveia, juntamente com outros jesuítas, fundou o Colégio Real dos Jesuítas em Évora, esse colégio desempenhou um papel fundamental no renascimento cultural e educacional de Portugal, promovendo o ensino humanista e a formação de jovens nas artes liberais, filosofia e teologia. A influência de André de Gouveia e seu colégio se estendeu para além das fronteiras de Portugal, o colégio atraiu estudantes de diferentes países europeus, o que contribuiu para a internacionalização do ensino e do ambiente cultural em Évora.

A Escola Básica Conde de Vilalva (E2/3CCV) é uma escola situada em Évora, Portugal. Ela faz parte do sistema de ensino em Portugal, oferece educação para o 2º e 3º ciclo (do 5º ao 9º ano) de acordo com o sistema educacional português. Através de uma vista de cima da ESAG, imagem retirada do mapa google, podemos verificar os diferentes edifícios de ensino, entre eles os espaços das práticas desportivas onde estão divididas em espaços interior e exterior. Espaços interiores como o pavilhão desportivo e respetivo balneário e exterior com uma pista de atletismo de 100 metros de terra batida, com um campo central de futebol, campo de terra batida. Na imagem a seguir verificamos quatro campos de basquetebol, e em cima um campo de futebol, ambos os espaços cimentados.



Fonte: Google maps

Figura 1. Vista Panorâmica da Escola Secundária André de Gouveia.

A imagem seguinte (Figura 2), com vista também superior, é referente à escola Conde de Vilalva, escola do 2º e 3º ciclo do agrupamento, situada a 3,7km cerca de 7 minutos da escola do agrupamento André de Resende. No que diz respeito aos espaços desportivos, a escola apresenta melhores condições, porque nos espaços exteriores, têm uma pista de atletismo de tartan de 150 metros, campo de futebol e dois campos de basquetebol marcados por linhas dentro da pista de atletismo, a frente temos uns balneários exteriores, utilizados quando se utiliza os campos exteriores.



Fonte: *Google maps*

Figura 2. Vista Panorâmica da Escola Básica 2º e 3º Ciclo.

Podemos ver ainda um espaço de cimento com espaço suficiente para jogos de dimensão reduzida como exemplo a dimensão de um campo de voleibol, ainda à esquerda o pavilhão desportivo, que incorpora o ginásio de ginástica e balneários. O AEAG situa-se na sub-região do Alentejo Central, concelho de Évora. A escola sede situa-se na cidade de Évora, que é o principal polo urbano da região, em termos populacionais e funcionais, a cidade assume claramente uma vocação patrimonial, cultural, universitária e de serviços, procurando potenciar toda a área envolvente.

3.2. Missão, Princípios e Valores

O Agrupamento trabalha em conjunto com a Câmara Municipal de Évora (CME) e as Juntas de Freguesia para melhorar a educação nas áreas pedagógica, cultural, administrativa, financeira e patrimonial, criar com estas parcerias uma escola mais envolvida com a comunidade, focada em solucionar problemas e promover inovações educacionais para atender

às necessidades dos alunos. Através de modelos de gestão eficaz, profissionais dedicados e um forte compromisso com o serviço público, nosso objetivo é melhorar a qualidade do ensino, garantir igualdade de oportunidades na educação, e promover projetos inovadores e empreendedores para melhorar a qualidade de vida da comunidade escolar a longo prazo.

3.3. Organização do Agrupamento de Escolas André de Gouveia

O AEAG é um agrupamento vertical, constituído por uma escola secundária com 3º ciclo e ensino secundário, uma escola básica com 2º e 3º ciclos, quatro escolas de 1º ciclo, duas escolas básicas com JI e 1º ciclo, quatro jardins de infância e um polo de Educação Pré-escolar Itinerante (EPEI), representação gráfica da estrutura organizacional da instituição, inclui os principais órgãos, departamentos, unidades e seus respectivos níveis hierárquicos de acordo com a figura 3, abaixo indicada.

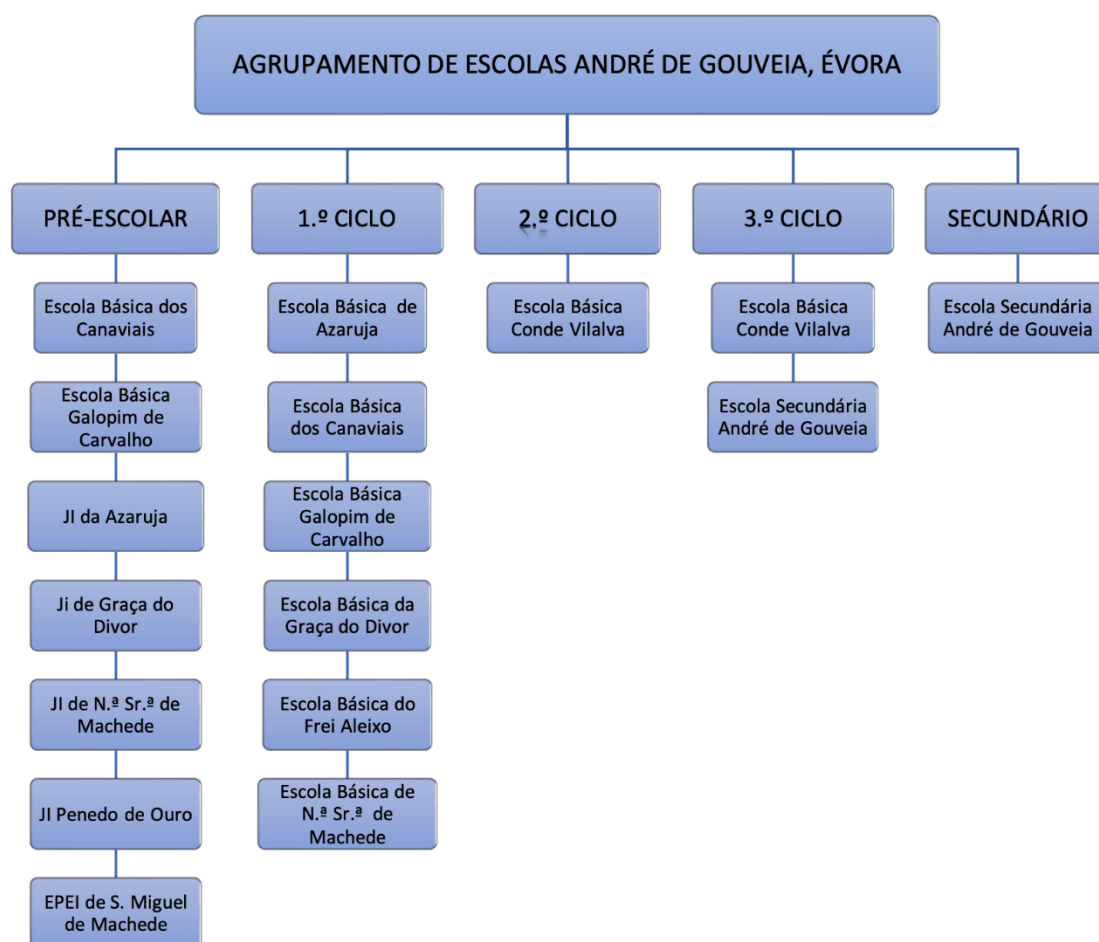


Figura 3. Constituição do Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora.

O grau de abrangência do Agrupamento atinge as seguintes freguesias: Bacelo e Senhora da Saúde, Canaviais, Graça do Divor, Malagueira e Horta das Figueiras, S. Bento do Mato (Azaruja), S. Miguel de Machede, N^a Sr.^a de Machede.

No caso do AEAG, o organograma seguinte inclui o diretor, os vice-diretores, os coordenadores de departamento, os professores, o pessoal administrativo e outros membros da equipa. A estrutura hierárquica e as relações de supervisão entre esses elementos são geralmente representadas de forma clara e organizada no organograma. O organograma serve como uma ferramenta visual para compreender a organização e a hierarquia da instituição, facilitando a comunicação e a coordenação interna, ele também ajuda a visualizar como as responsabilidades e as decisões são distribuídas dentro do AEAG, contribuindo para um funcionamento eficaz da instituição.

ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURAS		
CONSELHO PEDAGÓGICO Presidente do Conselho Pedagógico Maria da Conceição Peres <u>Coordenadores Departamento</u> Ciências Sociais e Humanas Natalina Safara Expressões Anabela Vicente Educação Física José Mateus Português Ana Cristina Guerreiro Línguas Elsa Nunes Matemática Rui Santos Ciências Experimentais e Tecnologias Luis Pina Mendes Educação Especial Manuel Silva 1.º Ciclo José Manuel Antunes Educação Pré-Escolar Olga Barradas <u>Coordenadora dos DT do 2.º e 3.º ciclos</u> Paula Pastor <u>Coordenadora do Ensino Secundário</u> Joaquina Maurício <u>Coordenador dos Cursos via Profissionalizante</u> Emanuel Silveira <u>Representante do SPO</u> Ana Cristina Rosário <u>Coordenadora da Biblioteca</u> Lucinda Polícia <u>Coordenadora dos Projetos</u> Lucinda Polícia	CONSELHO ADMINISTRATIVO Diretora: Maria da Conceição Peres Subdiretor : Celso Nunes Coordenador Técnico : Samuel Rosa <u>COORDENAÇÃO DE ESTABELECIMENTOS</u> Jardins de Infância Jl Penedo de Ouro – Maria Manuel Fernandes Escolas Básicas do 1.º ciclo EB Canaviais – Arminda Escária EB Galopim de Carvalho – José Garção EB Frei Aleixo – António Pereira Escola Básica do 2.º e 3.º ciclo – Maria Cidália Bréu <u>Publicação em Organização e Estruturas</u> <u>LER MAIS ...</u> <u>COORDENADORES DE DEPARTAMENTO</u> Pré-Escolar Olga Barradas 1.º Ciclo José Manuel Antunes Português Ana Guerreiro Línguas Elsa Nunes Ciências Sociais e Humanas Natalina Safara Matemática Rui Santos Expressões Anabela Vicente Ensino Especial Manuel Silva Ciências Experimentais e Tecnologias Luis Pina Mendes Educação Física José Mate	<u>COORDENADORES DOS DIRETORES DE TURMA</u> 2.º e 3.º ciclo Paula Pastor Secundário Joaquina Maurício Cursos Profissionalizantes Emanuel Silveira <u>DIREÇÃO</u> Diretora : Maria da Conceição Picaró Peres Subdiretor : Celso Nunes Adjuntos : José Garção Paula Cristina Martins Pedro Luis Silva Assessoria : Área Pedagógica : Jurídica : Carlos Cunha Área Informática e Administrativa : Sérgio Laranjinho

Figura 4. Organograma do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

3.4. Local da Prática de Ensino Supervisionada

A escolha do local de estágio para a EF é um passo crucial no desenvolvimento profissional de um estudante nessa área, um estágio bem selecionado pode proporcionar uma

experiência enriquecedora e prática, complementando o conhecimento teórico adquirido na sala de aula. Alguns aspetos a considerar ao escolher o local de estágio incluem já ter sido aluno do da AESAG no Curso Tecnológico de Desporto, por conhecer grande parte dos professores de EF, e saber que posso adquirir um grande valor de aprendizagem neste local, ainda sei que vou ter a disponibilidade de supervisão qualificada, e a oportunidade de aplicar as habilidades e conhecimentos adquiridos durante o curso. Portanto, a seleção cuidadosa deste local de estágio foi fundamental para uma formação sólida e relevante na área de EF. A escolha do orientador de estágio em EF é um passo importante na formação do estudante, é essencial considerar a especialização, experiência, interesses e personalidade do orientador, bem como sua disponibilidade e compromisso, a escolha deve ser cuidadosa para garantir uma experiência de estágio produtiva e enriquecedora, escolhi o professor José Mateus, mesmo sem o conhecer pessoalmente, mas por reconhecer o seu trabalho e o seu cuidado com a pedagogia.

De acordo com o horário que me foi disponibilizado para a prática do PESEF, estas foram as escolas de acordo com os ciclos de ensino:

ESAG:

- Turma do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (CPTAGD).

E2/3CCV:

- Turma de 2º ciclo com o 5 ano, turma D;
- Turma de 3º Ciclo com o 7 ano, turma E.

3.5. Caracterização dos Espaços Desportivos

A tabela a seguir oferece uma apresentação e descrição dos espaços utilizados para as aulas de EF, juntamente com seus conteúdos.

Tabela 1. Caracterização dos espaços de Educação Física da Escola Secundária André de Gouveia e da Escola Básica 2º, 3º Ciclos Conde de Vilalva.

Espaços Desportivos			
Quanta.	Escola Secundária André de Gouveia	Quanta.	Escola Básica 2º, 3º Ciclos Conde de Vilalva
1	Pavilhão Desportivo	1	Pavilhão Desportivo
2	Pista de Atletismo exterior de 200 metro terra batida	2	Pista de Atletismo exterior de 200 metros de tartan
3	Campo de Futebol de Terra batida exterior (dentro da pista de atletismo)	3	Campo exterior de basquetebol com 4 cestos (dentro da pista de atletismo)
4	Campo exterior de basquetebol com 4 cestos	4	Campo de futebol exterior (dentro da pista de atletismo)
5	Campo de futebol exterior de cimento	5	Espaço exterior para voleibol de rua
6	Espaço exterior para Atividades de montanhismo	6	Ginásio (danças / Ginástica)
7	Balneários do respetivo Pavilhão	7	Balneários do respetivo Pavilhão
		8	Balneários do campo exterior

As montagens a seguir oferecem uma apresentação e descrição das imagens da escola, destacando os elementos e características de cada espaço desportivo, na primeira montagem observamos a pista exterior em terra batida, o pavilhão desportivo e os campos exteriores de basquetebol e futebol cimentados a ESAG, a segunda montagem destaca elementos como a pista de tartan, pavilhão e ginásio desportivo como um pequeno campo de voleibol e balneários exteriores da Escola Básica 2º e 3º Ciclo Conde Vilalva. E2/3CCV.



Figura 5. Espaços desportivos da Escola Secundária André de Gouveia.



Figura 6. Espaços desportivos da Escola Básica 2º e 3º Ciclo Conde Vilalva.

3.6. Turmas e horário de Estágio

3.6.1. Horário de estágio

A imagem seguinte apresenta o horário escolar organizado de forma detalhada da PESEF, cada dia da semana é identificado com suas respectivas aulas e horários, os nomes das turmas e o seu ciclo de estudos, como o horário de acompanhamento de tutoria como o horário do desporto escolar, falta ainda o horário da direção de turma que foi acrescentado à posterior, o horário fornece uma visão visual das atividades e compromisso da minha organização de estágio e dos momentos organizados o que ajuda na organização e planeamento das aulas.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1	8.25 7ºE-CV EF G 9.15		8.15 5ºD EF G 9.05	8.25 DE -Sobr 9.15	
2	9.15 5ºD EF G 10.05		9.25 7ºE-CV EF G 10.15	9.20 DE -Sobr 10.10	9.15 5ºD EF G 10.05
3	10.25 Acomp. 11.15			10.25 DE -Sobr 11.15	10.25 7ºE-CV EF G 11.15
4	11.25 Acomp. 12.15				
5					
6		13.15 1ºPTAG PAFD GIN1 14.05			
7	14.15 DE -Sobr 15.05	14.15 1ºPTAG PAFD GIN1 15.05	14.15 DE -BTT 15.05	14.15 Coordena 15.05	14.15 1ºPTAG PAFD GIN4 15.05
8	15.15 DE -Sobr 16.05	15.15 1ºPTAG PAFD GIN1 16.05	15.15 DE -BTT 16.05	15.15 Coordena 16.05	15.15 1ºPTAG PAFD GIN4 16.05
9	16.15 DE -Sobr 17.05		16.15 DE -BTT 17.05		
10					

Figura 7: Horário de estágio.

O horário das aulas foi meticulosamente planeado levando em consideração a disponibilidade do orientador cooperante e outras necessidades logísticas. Para cada turma, foram reservadas três aulas semanais, além de um período destinado à direção de turma, todas sextas-feiras, das 11:00 às 12:00.

As sessões de acompanhamento tutorial foram agendadas para as segundas-feiras, compreendendo o intervalo entre as 10:25 e as 12:15, proporcionando um espaço dedicado para esclarecimento de dúvidas e orientação personalizada. A prática de desporto escolar foi organizada levando em conta tanto a disponibilidade dos alunos do primeiro ciclo quanto as condições climáticas, que ocasionalmente interferiam nas atividades planeadas. Geralmente, essas sessões ocorriam às terças e quintas-feiras, no período das 09:00 às 13:00. As aulas de EF para os alunos do 5º e 7º ano foram distribuídas ao longo da semana, acontecendo nas segundas, quartas e sextas-feiras, durante a parte da manhã. No que diz respeito ao 10º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, inicialmente as aulas estavam programadas para as tardes de sexta-feira, das 14:15 às 16:05, sendo posteriormente ajustadas para as terças-feiras, das 11:30 às 13:15, no decorrer do primeiro período letivo. Essas adaptações foram feitas visando otimizar o aproveitamento do tempo e garantir a melhor experiência de aprendizagem para os estudantes.

A imagem seguinte mostra as alterações feitas no horário ao longo do ano letivo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1	8.25 7ºE-CV EF G 9.15		8.15 5ºD EF G 9.05	8.25 DE -Sobr 9.15	
2	9.15 5ºD EF G 10.05	09:00 - 13:00 DE - Sobre - Rodas	9.25 7ºE-CV EF G 10.15	9.20 DE -Sobr 10.10	9.15 5ºD EF G 10.05
3	10.25 Acomp. 11.15			10.25 DE -Sobr 11.15	10.25 7ºE-CV EF G 11.15
4	11.25 Acomp. 12.15	11:30 - 13:15 PTAG			11:00 - 12:00 DT
5					
6		13.15 1ºPTAG PAFD GIN1 14.05			
7	14.15 DE -Sobr 15.05	14.15 1ºPTAG PAFD GIN1 15.05	14.15 DE -BTT 15.05	14.15 Coordena 15.05	14.15 1ºPTAG PAFD GIN4 15.05
8	15.15 DE -Sobr 16.05	15.15 1ºPTAG PAFD GIN1 16.05	15.15 DE -BTT 16.05	15.15 Coordena 16.05	15.15 1ºPTAG PAFD GIN4 16.05
9	16.15 DE -Sobr 17.05		16.15 DE -BTT 17.05		
10					

Figura 8. Horário de estágio, de acordo com as alterações seguintes.

Na imagem seguinte podemos observar o horário final de estágio.

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
08:25 - 09:05 7º E		08:15 - 09:05 5º D		09:25 - 10:05 5ºD
09:15 - 10:05 5º D	09:00 - 13:00 DE	09:25 - 10:15 7º E	09:00 - 13:00 DE	10:25 - 11:15 7ºE
10: 25 - 12: 15 Acomp.	11:30 - 13:15 10º PTAG			11:00 - 12:00 DT

Figura 9. Horário de estágio final.

3.6.2. Caracterização das Turmas

Antes de analisar as características específicas das turmas do 5º ano do 2º ciclo, do 7º ano do 3º ciclo e do 10º ano do ensino secundário do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, é importante compreender a importância do ambiente escolar em cada fase do percurso educativo. Cada etapa representa uma fase única no desenvolvimento dos alunos, marcada por desafios distintos, oportunidades de crescimento e necessidades pedagógicas específicas.

Desde o início do ensino fundamental até o ensino secundário, os estudantes passam por um processo de amadurecimento acadêmico, emocional e social, moldando suas habilidades e interesses ao longo do tempo. Neste contexto, uma abordagem diversificada e adaptada é essencial para garantir uma experiência educativa enriquecedora e significativa para cada grupo de alunos.

Acredito que a educação é um dos pilares mais poderosos para a transformação social, ela tem a capacidade de não apenas transmitir conhecimento, mas também de formar cidadãos conscientes e capazes de gerar mudanças significativas nas suas vidas e na comunidade. Um sistema educacional eficaz deve preparar os alunos para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo, estimulando a criatividade e a inovação.

3.6.3. Turma do 5º D

A turma 5ºD é composta por um total de 20 alunos, dos quais 11 são do sexo feminino e 9 do sexo masculino. As idades desses alunos variam entre 9 e 10 anos, refletindo uma diversidade de experiências e desenvolvimento dentro do grupo. Essa composição equilibrada de gênero proporciona um ambiente de aprendizagem enriquecedor, promovendo interações sociais e experiências de aprendizado que levam em consideração as diferentes perspectivas e habilidades de cada aluno.

O gráfico seguinte (Gráfico 1), apresenta uma representação visual da distribuição de alunos por sexo na turma do 5º D. Este gráfico oferece uma visão clara e concisa da proporção de alunos do sexo masculino e feminino na turma, permitindo uma análise rápida e fácil da distribuição de gênero entre os estudantes.

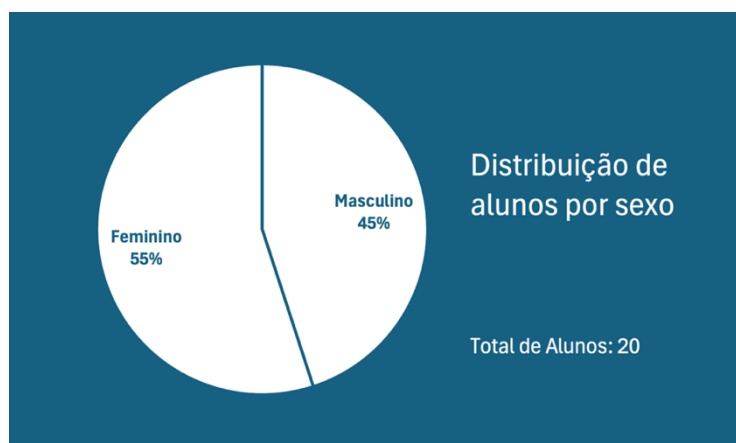


Gráfico 1. Gráfico representativo da distribuição de alunos por sexo da turma 5ºD.

O Gráfico 2 apresenta uma representação visual da distribuição de alunos por nacionalidade na turma do 5º D. Este gráfico oferece uma visão da diversidade cultural

presente na turma, permitindo uma análise rápida e fácil da distribuição dos alunos de acordo com suas nacionalidades.

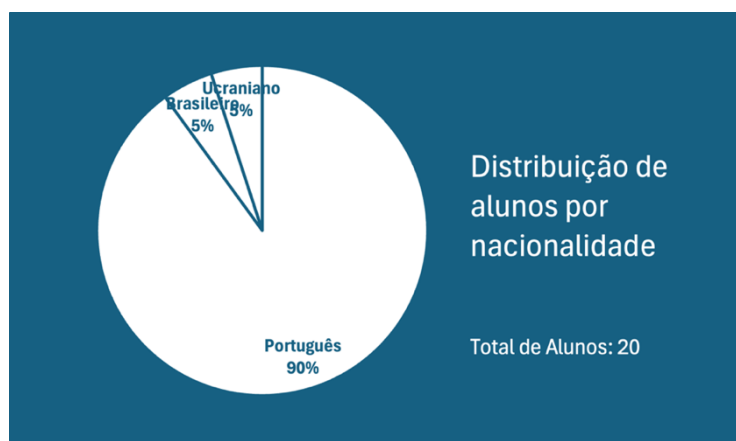


Gráfico 2: Gráfico representativo da distribuição de alunos por nacionalidade na turma 5ºD.

Dentro da dinâmica da turma do 5ºD, destacou-se a presença de uma aluna, que requer uma atenção especial devido às suas necessidades educativas especiais (NEE). Esta aluna é avaliada tanto nas componentes práticas quanto teóricas, principalmente com base em sua participação ativa nas aulas. Esta abordagem é essencialmente influenciada pelas suas dificuldades de aprendizagem, as quais demandam um acompanhamento mais próximo e adaptado ao seu ritmo de desenvolvimento.

Neste primeiro ano de um novo ciclo de avaliação, a turma experimentou uma transição significativa vinda do ensino básico para uma nova dinâmica de avaliação na EF. Durante este período, foi evidente o desenvolvimento da turma como um grupo coeso, à medida que eles começam a compreender as nuances do funcionamento da disciplina e a forma como ela é avaliada. Através da prática de várias abordagens desportivas, os alunos exploraram diferentes atividades físicas, desenvolvendo não apenas suas habilidades atléticas, mas também habilidades sociais e de trabalho em equipa. O ano assumiu um papel crucial como base para os anos seguintes, pois estabelece os alicerces para o desenvolvimento físico contínuo e a compreensão da importância da EF não apenas como uma disciplina separada, mas como parte integrante de um estilo de vida saudável.

3.6.4. Turma do 7ºE

A turma do 7ºE é composta por um total de 24 alunos, dos quais 16 são do sexo feminino e 8 são do sexo masculino. As idades desses alunos variam entre 11 e 12 anos, representando um estágio importante no desenvolvimento físico, emocional e cognitivo,

com essa distribuição de gênero, onde diferentes perspectivas e experiências podem enriquecer as interações em sala de aula.

A representação visual da distribuição de alunos por sexo na turma do 7ºE, está representada no Gráfico 3. Este gráfico oferece uma visão clara e concisa da proporção de alunos do sexo masculino e feminino na turma, permitindo uma análise rápida e fácil da distribuição de gênero entre os estudantes.

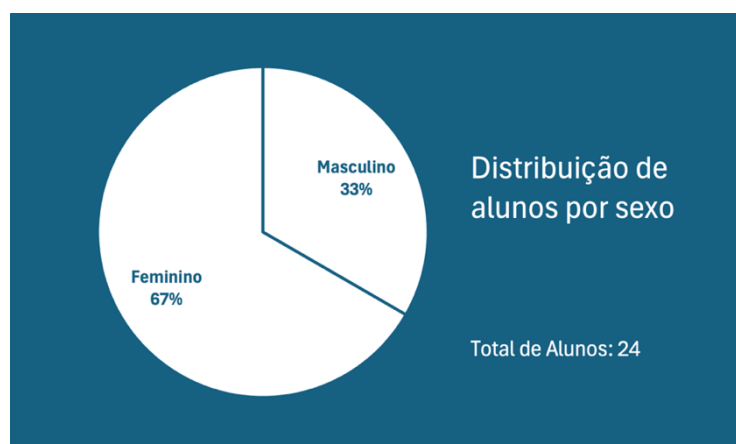


Gráfico 3. Gráfico representativo da distribuição de Alunos por sexo na turma 7ºE.

A imagem seguinte apresenta uma representação visual da distribuição de alunos por nacionalidade na turma do 7ºE. Este gráfico permiti uma análise rápida e fácil da distribuição dos alunos de acordo com suas nacionalidades.

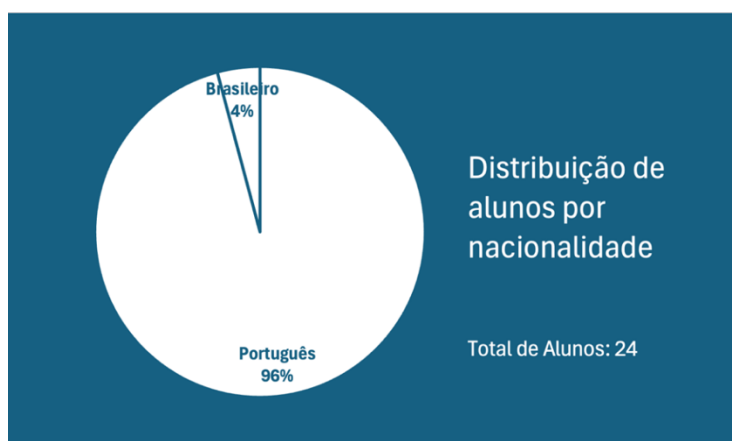


Gráfico 4: Gráfico representativo da distribuição de alunos por nacionalidade na turma 7ºE.

Verificou-se que muitos dos alunos praticam desportos federados fora da escola, entre eles desportos como a ginástica, triatlo, futebol, *rugby*, patinagem e natação, maior parte é

praticada pelo sexo feminino. A turma do 7ºE é conhecida por sua natureza competitiva e vibrante. Este grupo é impulsionado por uma energia contagiante, onde procura pelo sucesso é uma constante, com 16 alunas e 8 alunos, a turma exibe uma dinâmica diversificada, onde cada estudante traz consigo suas próprias habilidades e talentos para o ambiente escolar. Esses jovens estão ávidos por desafios e oportunidades de demonstrar suas habilidades. Seja em atividades desportivas, acadêmicas ou sociais, a competição saudável é uma parte integrante do dia a dia da turma. Os alunos estão constantemente se esforçando para superar uns aos outros e alcançar seus objetivos pessoais. Esta atmosfera competitiva cria um ambiente estimulante de aprendizagem, onde os estudantes são incentivados a dar o seu melhor em tudo o que fazem. No entanto, também é importante promover valores como trabalho em equipa, respeito mútuo e colaboração, garantindo que a competição não se torne prejudicial ou divisiva.

No geral, a natureza competitiva da turma do 7ºE traz uma energia positiva e motivadora para o ambiente escolar, impulsionando os alunos a alcançarem seu pleno potencial e a se destacarem em suas jornadas educacionais.

A figura seguinte apresenta um gráfico 5 com a distribuição de alunos com NEE na turma. O gráfico destaca a presença de dois alunos com condições específicas: um aluno com deficiência auditiva e um aluno com daltonismo.

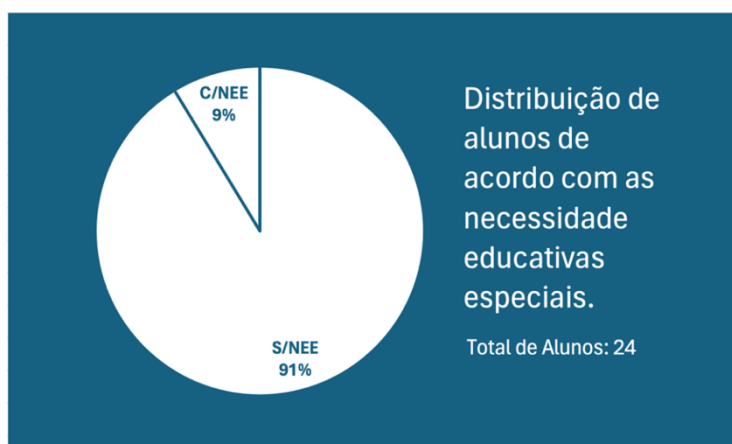


Gráfico 5: Gráfico representativo da distribuição de alunos com necessidades educacionais especiais na turma 7ºE.

Para o aluno com deficiência auditiva, adaptações nas aulas de EF podem incluir o uso de sinais visuais e gestos claros para instruções e orientações, além de garantir que o aluno esteja sempre de frente para o professor para facilitar a leitura labial. Também é importante utilizar recursos visuais como cartazes e demonstrações práticas para explicar exercícios e atividades.

Para o aluno daltônico, adaptações podem envolver o uso de cores contrastantes e padrões distintos que não dependem de cores específicas. Por exemplo, utilizar cones de diferentes formas ou texturas para marcar áreas e pontos de referência no campo de atividade. Além disso, é crucial assegurar que materiais impressos ou visuais usados nas aulas sejam acessíveis, evitando combinações de cores que possam ser confusas para o aluno. Essas adaptações são essenciais para criar um ambiente inclusivo e garantir que todos os alunos possam participar plenamente das atividades de EF, promovendo uma experiência educativa equitativa e acessível para todos.

Durante o ano letivo, tivemos uma aluna que enfrentou dificuldades significativas que resultaram em uma baixa média constante. Devido a sua incapacidade de participar das aulas práticas de EF, foi necessário adotar diferentes métodos de avaliação para garantir que ela não fosse prejudicada em seu desenvolvimento acadêmico. Para adaptar o processo de avaliação às necessidades da aluna, foram implementadas estratégias alternativas que permitissem uma avaliação justa e equilibrada de suas capacidades. Em vez de avaliações práticas, a aluna foi submetida a testes de avaliação contínua que focavam em seu entendimento teórico das disciplinas. Estes testes permitiram avaliar o conhecimento conceitual e a compreensão das regras e fundamentos das atividades físicas discutidas em aula. Além disso, a aluna supracitada foi encarregue de elaborar e apresentar trabalhos relacionados às temáticas abordadas nas aulas. Esses trabalhos foram cuidadosamente planejados para serem alinhados com o currículo e permitir que ela demonstrasse seu conhecimento e habilidades de pesquisa. A apresentação dos trabalhos também proporcionou uma oportunidade para avaliar suas habilidades de comunicação e compreensão do material de estudo. Essas medidas de avaliação adaptadas foram fundamentais para assegurar que a aluna tivesse a oportunidade de alcançar os objetivos educacionais sem ser penalizada por sua impossibilidade de participar das atividades práticas. A abordagem holística e flexível do processo avaliativo garantiu que a aluna pudesse continuar a sua aprendizagem de maneira significativa e justa, promovendo seu crescimento acadêmico apesar das adversidades encontradas ao longo do ano letivo.

3.6.5. Questionário de Preferências e Experiências nas Aulas de Educação Física

Este questionário teve como objetivo entender as preferências, habilidades e experiências nas aulas de EF, as respostas fornecidas foram fundamentais para caracterizar das turmas, o que ajuda os professores a ajustar as metodologias de ensino às necessidades e expectativas dos alunos, questionário em anexo para mais detalhes.

O questionário foi aplicado a uma amostra de 44 alunos, 20 alunos do 2º ciclo do 5º ano, e a 24 alunos do 3º ciclo do 7º ano, no qual apenas 37 alunos do total responderam ao questionário.

O gráfico seguinte representa a distribuição atual do ano de escolaridade para as turmas de 5º e 7º ano. É uma ferramenta essencial para compreender a composição das turmas, permitindo uma análise detalhada da demografia escolar. Através deste gráfico, podemos observar a quantidade de alunos em cada ano de escolaridade referentes ao estágio, o que facilitou o planeamento pedagógico e a adaptação das metodologias de ensino de acordo com as necessidades específicas de cada turma.

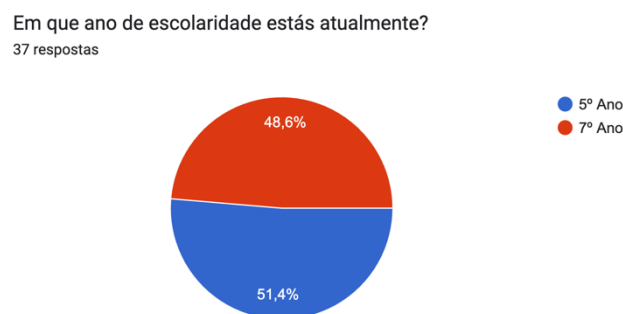


Gráfico 6: Gráfico Representativo do ano de escolaridade de ambas as turmas.

Com base nas respostas do questionário aplicado, verificamos que 48,6 % são alunos do 7º ano e 51,4% são alunos do 5º ano. Esta distribuição equilibrada permite verificar que numa amostra de 47 alunos, ficaram por responder 10 alunos maior parte do 7º ano, por serem alunos mais velhos, alguns não demonstram tanto interesse, por este tipo de iniciativas.

A distribuição etária dos alunos nas turmas de 5º e 7º ano está representada no gráfico 7, esta representação visual é crucial para compreender a faixa etária predominante em cada turma. Através deste gráfico, é possível observar as idades dos estudantes, facilitando o planeamento de atividades e metodologias de ensino adaptadas às diferentes faixas etárias, promovendo assim um ambiente educacional mais inclusivo e eficaz.

Qual é a tua idade?
37 respostas

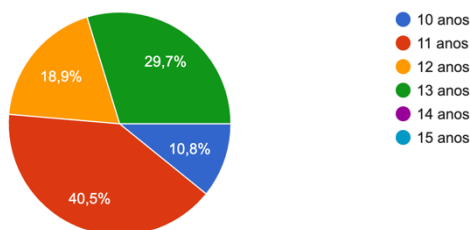


Gráfico 7. Gráfico traduz a idade atual dos alunos de ambas as turmas.

De acordo com a distribuição de idade dos alunos nas turmas de 5º e 7º ano, observamos que 10,8% dos alunos têm 10 anos de idade, 40,5% dos alunos têm 11 anos de idade, 18,9% dos alunos têm 12 anos de idade e 29,7% dos alunos têm 13 anos de idade, comparando as idades, podemos notar uma maior concentração de alunos com 11 e 13 anos, nos dois ciclos de ensino.

O gráfico seguinte representa as preferências dos alunos das turmas de 5º e 7º ano quanto ao local onde gostariam que fossem realizadas as aulas de EF.

Qual o local que preferes que sejam realizadas as aulas de Educação Física?
37 respostas

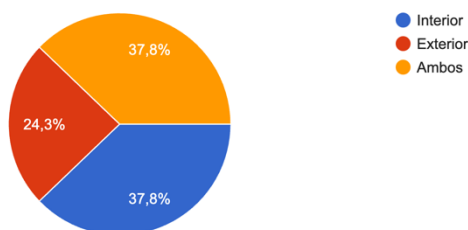


Gráfico 8. Gráfico indica o local de preferência para a realização das aulas de educação física.

De acordo com as respostas do gráfico anterior, para as duas turmas, 24,3% dos alunos preferem que as aulas sejam realizadas no exterior, 37,8% preferem ambos os espaços (interior e exterior), e 37,8% têm preferência pelos espaços interiores. Esta representação visual é crucial para entender as preferências do local para as aulas de EF, local de preferência é o interior o pavilhão polidesportivo.

O gráfico seguinte aborda a questão das preferências dos alunos quanto ao local onde gostariam que fossem realizadas as aulas de EF: no interior, no exterior ou em ambos, o porquê das suas escolhas.

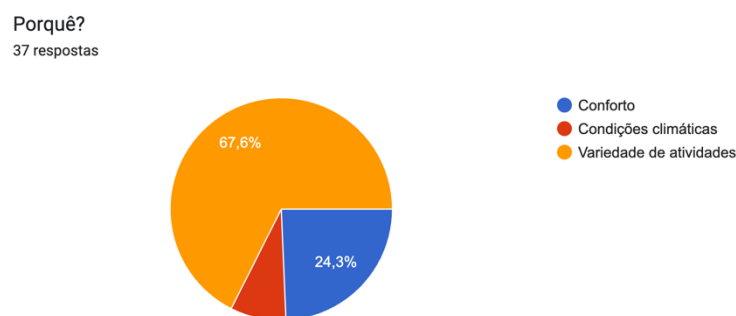


Gráfico 9: Gráfico representa as variáveis da escolha relativas à questão anterior.

O gráfico revela os motivos pelas quais os alunos escolhem o local onde gostariam que fossem realizadas as aulas de EF no interior, exterior ou em ambos, segundo os resultados do inquérito, 24,3% dos alunos escolheram o conforto como principal motivo. A grande maioria, 67,6%, optou pela variedade de atividades oferecidas em diferentes ambientes. Por fim, 8% dos alunos indicaram que as condições climáticas são o fator determinante na sua escolha. Estes resultados sublinham a importância de proporcionar um ambiente de aprendizagem diversificado e adaptável, que leve em consideração tanto o conforto dos alunos quanto a possibilidade de variar as atividades para manter o interesse e a motivação.

O gráfico seguinte ilustra as modalidades desportivas favoritas dos alunos das turmas de 5º e 7º ano, permitindo uma análise detalhada dos desportos que mais despertam o interesse dos alunos. Podemos verificar quais são modalidades mais populares entre os estudantes, estas informações são valiosas para ajustar as práticas pedagógicas e promover um ambiente educacional mais dinâmico e atrativo.

Quais são as tuas modalidades desportivas favoritas? (Marque até 2)

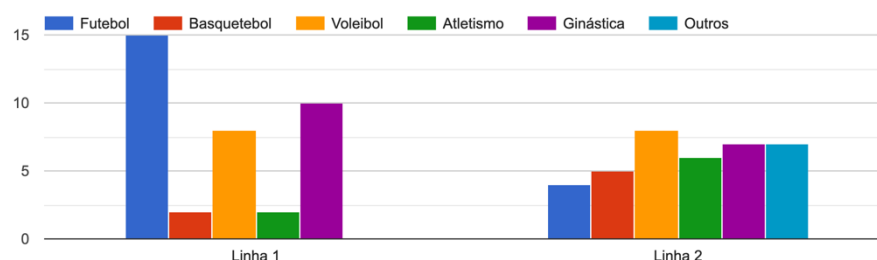


Gráfico 10. Gráfico representa as preferências das modalidades desportivas de ambas as turmas.

O gráfico revela as modalidades desportivas favoritas dos alunos das turmas de 5º e 7º ano, os resultados mostram que o futebol e o voleibol são as modalidades mais populares, seguidas pela ginástica e outras modalidades variadas. Especificamente, o futebol lidera com a maior preferência entre os alunos, refletindo seu amplo apelo e popularidade. O basquetebol também demonstra um forte interesse, destacando-se como a segunda modalidade mais apreciada. A ginástica ocupa o terceiro lugar, indicando um interesse significativo em atividades que envolvem habilidades motoras e flexibilidade, as outras modalidades, embora menos mencionadas, ainda mostram a diversidade de interesses desportivos entre os alunos, sublinhando a importância de oferecer uma variedade de opções nas aulas de EF para atender às diferentes preferências e promover um ambiente inclusivo e motivador.

O próximo gráfico apresenta as respostas dos alunos à pergunta "Quais as modalidades que gostarias de experimentar nas aulas de EF?" estes dados sublinham a importância de diversificar as modalidades oferecidas nas aulas de EF, garantindo que atendam às diferentes preferências e necessidades dos alunos, incentivando a participação ativa e o interesse contínuo nas práticas desportivas.

Quais as modalidades que gostarias de experimentar nas aulas de Educação Física?
37 respostas

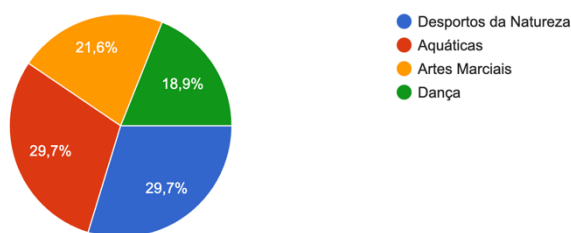


Gráfico 11. Gráfico representa as modalidades desportivas que os alunos gostariam de experimentar.

Os dados revelam que 21,6% dos alunos gostariam de experimentar artes marciais, 18,9% preferem dança, 29,7% têm interesse em modalidades aquáticas, e 29,7% estão interessados em desportos da natureza. Estes resultados sugerem a necessidade de incorporar uma variedade de atividades nas aulas de EF para atender às diferentes preferências e incentivar a participação ativa de todos os alunos.

O próximo gráfico apresenta os resultados de como os alunos avaliam a qualidade das aulas de educação física, estes dados são essenciais para compreender o nível de satisfação dos alunos com as aulas.

Como avalia a qualidade das aulas de Educação Física atualmente?
37 respostas

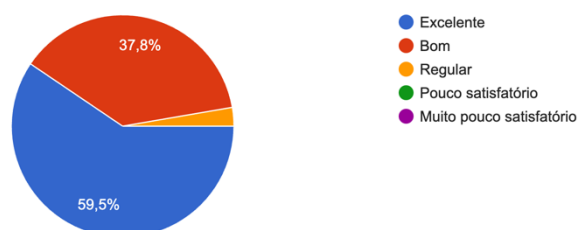


Gráfico 12: Gráfico representa a avaliação atual das aulas de educação física de ambas as turmas.

Os resultados da avaliação dos alunos sobre a qualidade das aulas de EF atualmente, diz que 37,8% dos alunos consideram as aulas com boa qualidade, enquanto 59,5% avaliam as aulas com qualidade excelente. Esses dados indicam um alto nível de satisfação com a qualidade das aulas, destacando a eficácia das metodologias e práticas pedagógicas empregadas, ao mesmo tempo em que orientam sobre possíveis áreas a serem mantidas e aprimoradas.

O próximo gráfico faz uma representação do que os alunos mais gostam das aulas de EF, ilustra as preferências dos estudantes em explorar novas atividades desportivas durante as aulas, ajudando a identificar as modalidades que despertam maior interesse e motivação.

O que mais gostas nas aulas de Educação Física?
37 respostas

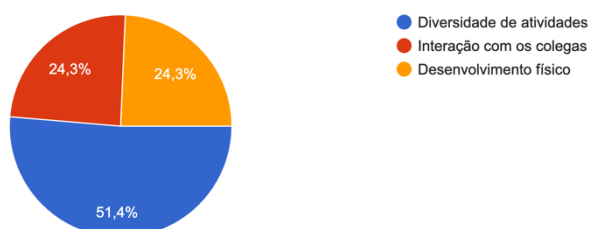


Gráfico 13: Gráfico representa o nível de preferência dentro das aulas de educação física.

Cada segmento do círculo indica a proporção de alunos que mencionaram cada motivo. A soma dos segmentos totaliza 100%, refletindo a diversidade de preferências e interesses dos alunos nas aulas de EF. Os resultados mostram que 24,3% dos alunos escolheram interação com os colegas como o principal motivo para experimentar novas modalidades, 24,3% optaram pelo desenvolvimento físico, enquanto 51,4% apontaram a diversidade de atividades como o fator mais atraente.

O gráfico abaixo pretende entender melhor as áreas de competência e proficiência dos alunos nas aulas de EF, através desta análise, é possível identificar os pontos fortes dos alunos, o

que pode orientar o desenvolvimento de programas e atividades que maximizem essas habilidades, promovendo um ambiente de aprendizagem mais eficaz e motivador.

Quais são as tuas principais habilidades desportivas em Educação Física? (Marque até 2)

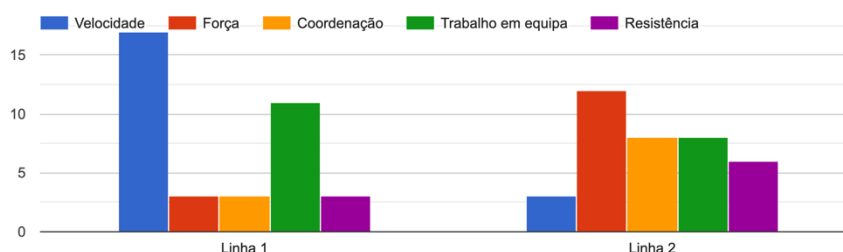


Gráfico 14. Gráfico representa a distribuição das principais habilidades desportivas em educação física.

De acordo com os resultados, as principais habilidades identificadas foram em 1º a Velocidade, em 2º Força, em 3º Trabalho em equipa, em 4º Coordenação, estes dados são fundamentais para adaptar as atividades e programas de EF, focando no aprimoramento e desenvolvimento das habilidades dos alunos, garantindo uma abordagem pedagógica mais eficaz e personalizada.

O gráfico a seguir representa os resultados dos alunos de acordo com o seu interesse em aprimorar as seguintes áreas: condição física, técnicas desportivas, cooperação em equipa e flexibilidade.

Em quais áreas gostarias de melhorar as tuas habilidades? (Marque até 2)

37 respostas

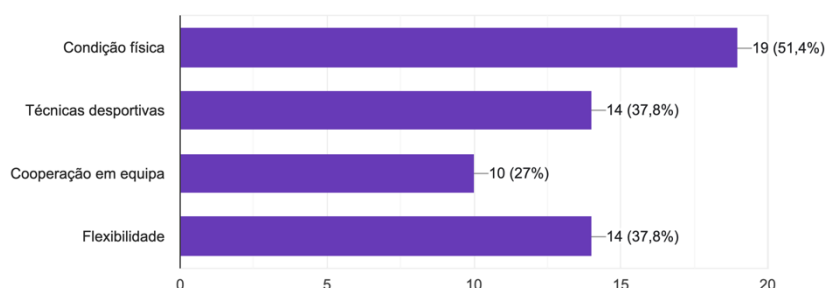


Gráfico 15. Gráfico representa a distribuição de acordo com melhorias técnicas das aulas de educação física.

Este gráfico é crucial para entender as áreas de interesse e necessidade de desenvolvimento dos alunos, permitindo um planeamento mais eficaz das atividades e

intervenções pedagógicas, os resultados mostram que 51,4% dos alunos indicaram que gostariam de melhorar sua condição física, 37,8% expressaram interesse em aprimorar sua flexibilidade, 37,8% dos alunos desejam melhorar suas técnicas desportivas e 27% dos alunos querem desenvolver melhor a cooperação em equipa, a diversidade de interesses e necessidades dos alunos, fornecem uma base sólida para a criação de programas educacionais mais personalizados e eficazes.

O gráfico seguinte apresenta os benefícios das aulas de educação física, informação crucial para entender como os alunos percebem os impactos positivos das aulas de EF em diversos aspetos de suas vidas, informando as práticas pedagógicas e ajudando a reforçar os benefícios mais valorizados pelos estudantes.

Quais os benefícios que acredita que as aulas de Educação Física te trazem? (Marque até 2)

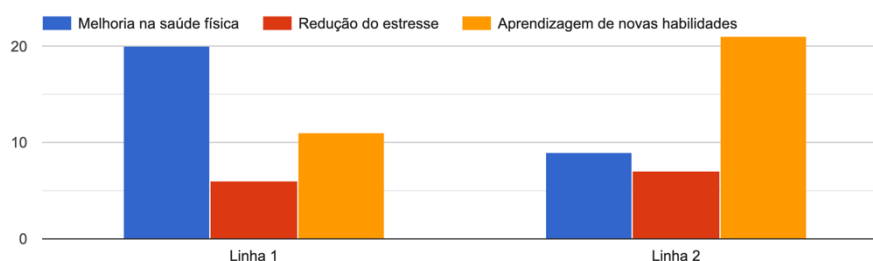


Gráfico 16: Gráfico representa a distribuição dos benefícios das aulas de educação física de acordo com duas opções á escolha.

Os resultados identificados pelos alunos são variados e mostram a ampla gama de impactos positivos das aulas de EF, tal como, aprendizagem de novas modalidades a maioria dos alunos acreditam que as aulas contribuem para a descoberta e prática de novas modalidades desportivas, melhoria técnica: fica em segundo lugar, os alunos percebem uma melhoria em suas técnicas esportivas, destacando o desenvolvimento de habilidades específicas e por fim a redução de stress, os alunos valorizam a redução de stress proporcionada pelas atividades físicas, evidenciando o impacto positivo no bem-estar mental.

O gráfico seguinte é uma análise fundamental para entender a perceção dos alunos sobre o impacto das aulas de EF no seu bem-estar físico e emocional, com base nas respostas, podemos avaliar a eficácia das aulas e identificar áreas para aprimorar a abordagem pedagógica, garantindo que estas aulas contribuam de maneira significativa para o desenvolvimento integral dos alunos.

Sentes que a Educação Física contribui para o teu bem-estar geral?
37 respostas

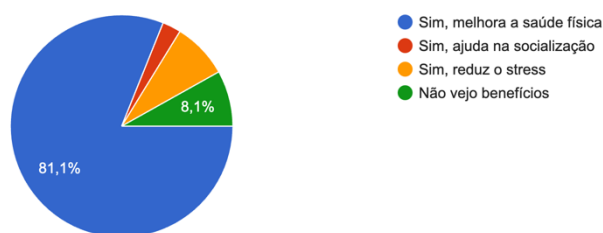


Gráfico 17. Gráfico representa o contributo da educação física para o bem-estar em geral.

A análise dos resultados ajuda a compreender como as atividades físicas realizadas na escola influenciam positivamente a saúde e a qualidade de vida dos alunos, fornecendo dados valiosos para a melhoria contínua das práticas pedagógicas, os resultados mostram que 81,1% dos alunos acreditam que a EF ajuda na melhoria da saúde física, e 8,1% dos alunos sentem que as aulas de EF não trazem benefícios.

O gráfico abaixo ilustra compreender os obstáculos enfrentados pelos estudantes e é crucial para adaptar e melhorar as práticas pedagógicas, garantindo um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e eficaz, esta informação fornece insights sobre os principais desafios que afetam a participação e o desempenho dos alunos nas atividades físicas.

Quais as dificuldades que encontras durante as aulas de Educação Física? (Marque até 2)

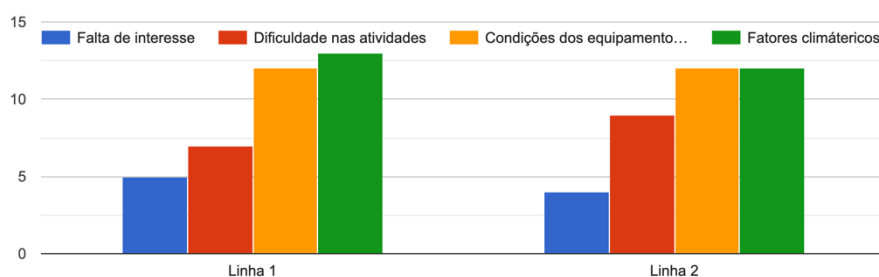


Gráfico 18. Gráfico representa a distribuição de acordo com as dificuldades dos alunos nas aulas de Educação Física.

Os resultados obtidos do gráfico anterior indicam as dificuldades mais comuns encontradas pelos alunos durante as aulas de EF, destacando-se as Condições dos Equipamentos com 43% dos alunos apontaram que as condições dos equipamentos são uma barreira significativa, em segundo plano os Fatores Climáticos, com 27% dos alunos consideram que os fatores climáticos dificultam a prática das atividades, em terceiro as Dificuldades nas Atividades com 9% dos alunos sentem dificuldades em realizar as atividades propostas, e por fim a Falta de Interesse com 11% dos alunos mencionaram a falta de interesse como um obstáculo durante as aulas de EF.

O gráfico seguinte apresenta as soluções práticas e viáveis para os desafios enfrentados durante as aulas de EF e é essencial para aprimorar a experiência educacional e incentivar maior participação e ajuste dos estudantes.

Como achas que estas dificuldades poderiam ser superadas?
37 respostas

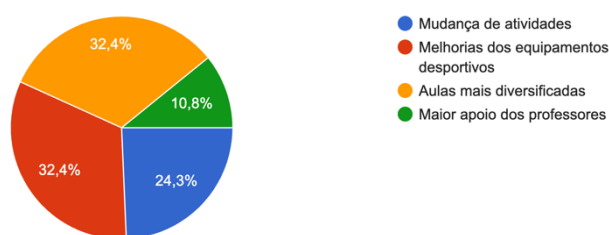


Gráfico 19. Gráfico representa as dificuldades a superar nas aulas de educação física.

Os resultados indicam as sugestões dos alunos sobre como superar as dificuldades nas aulas de EF com a melhoria dos equipamentos com 32,4% dos alunos sugerem que a atualização e manutenção dos equipamentos de EF ajudariam a superar as dificuldades, aulas mais diversificadas com 32,4% dos alunos acreditam que uma maior variedade de atividades poderia minimizar os problemas enfrentados, um maior apoio dos professores com 10,8% dos alunos destacam a necessidade de maior suporte e instrução dos professores para facilitar a execução das atividades propostas, e por fim uma mudança de atividades: 24,3% dos alunos sugerem que a alteração das atividades atuais poderia ajudar a superar as dificuldades encontradas.

O gráfico abaixo procura entender as opiniões dos alunos para aprimorar a qualidade e a eficácia das aulas, garantindo que as atividades sejam mais articuladas e adequadas às suas necessidades, identifica as principais áreas de melhoria apontadas pelos estudantes.

Quais as sugestões que tens para melhorar as aulas de Educação Física? (Marque até 2)

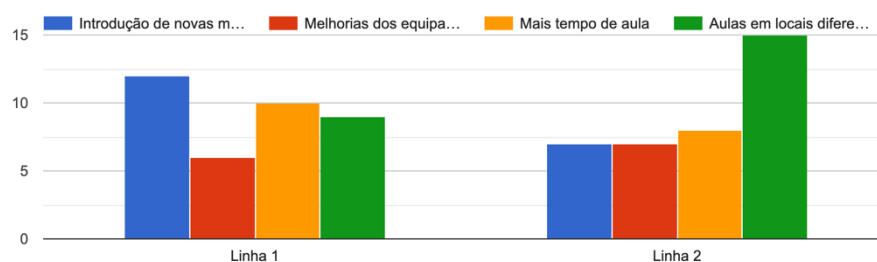


Gráfico 20. Gráfico representa a distribuição de acordo com as sugestões para a melhoria das aulas de Educação Física.

Os resultados mostram que as aulas em locais diferentes têm um maior reflexo, com 35,3% dos alunos sugerindo a realização de aulas em diferentes locais para diversificar o ambiente e tornar as atividades mais interessantes. Em segundo plano, a introdução de novas modalidades foi destacada por 29,4% dos alunos, enfatizando a importância de incluir novas modalidades esportivas no currículo para oferecer uma maior variedade de atividades. Além disso, 23,5% dos alunos recomendam aumentar a duração das aulas de EF, permitindo mais tempo para a prática e o desenvolvimento de habilidades. Com menor importância, 11,8% dos alunos sugerem a atualização e manutenção dos equipamentos utilizados nas aulas, para garantir uma melhor experiência e segurança.

Através do gráfico abaixo procuramos entender o nível de interesse dos alunos em atividades físicas fora do horário regular de aulas, o que é essencial para planejar e implementar programas que complementem a EF escolar.

Estarias interessado em participar nas atividades físicas extracurriculares?
37 respostas

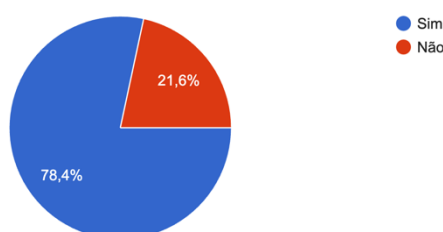


Gráfico 21. Gráfico representa o nível de interesse na participação das Atividades Extracurriculares.

Os resultados mostram que 78,4% dos alunos expressaram interesse em participar de atividades físicas extracurriculares e 21,6% dos alunos indicaram que não têm interesse ou preferem não participar dessas atividades, a alta taxa de interesse demonstra uma oportunidade significativa para as escolas oferecerem programas adicionais que incentivem a prática regular de exercícios físicos, contribuindo para o bem-estar geral dos estudantes.

Através do gráfico abaixo procuramos avaliar a satisfação dos alunos o que é essencial para entender a eficácia das metodologias de ensino empregadas e identificar áreas que necessitam de melhorias. Este *feedback* fornece uma visão clara sobre como os alunos percebem suas experiências nas aulas de EF.

Como avalias a tua satisfação geral com as aulas de Educação Física deste ano?
37 respostas

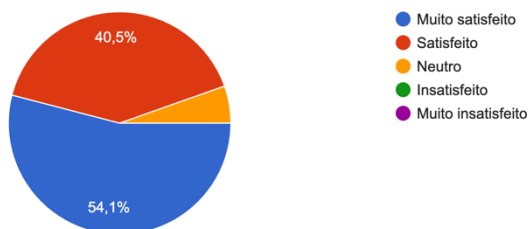


Gráfico 22. Gráfico representa o nível de satisfação com as aulas de educação física.

De acordo com o gráfico acima, os resultados obtidos para avaliar o nível de satisfação em geral com as aulas de EF, verificamos que 40,5% dos alunos responderam que estão satisfeitos, 54,1% dos alunos responderam que estão muito satisfeitos, e que o restante dos alunos expressou uma opinião neutra, ou seja, a maior parte dos alunos está muito satisfeita com dinâmica conseguida durante as aulas de EF.

De seguida, verificamos o gráfico abaixo que pretendeu avaliar a perceção dos alunos sobre a variedade e o interesse das atividades oferecidas nas aulas de EF o que é crucial para garantir que o currículo atenda às expectativas e mantenha os alunos engajados. Através deste gráfico, podemos entender melhor como os alunos percebem a diversidade e a atratividade das atividades, permitindo ajustes necessários para tornar as aulas mais dinâmicas e envolventes, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais positivo e produtivo.

As atividades propostas durante as aulas foram diversificadas e interessantes?
37 respostas

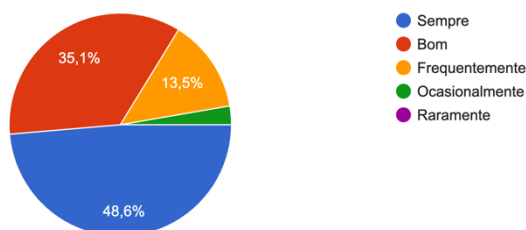


Gráfico 23. Gráfico representa a diversificação das atividades propostas durante as aulas de educação física.

Os resultados mostram que 35,1% dos alunos avaliaram a diversidade e o interesse das atividades como "bom", 13,5% dos alunos sentiram que as atividades foram "frequentemente" diversificadas e interessantes e 48,6% dos alunos responderam que as atividades foram "sempre" diversificadas e interessantes, mostra assim que todo o trabalho realizado foi muito produtivo.

O gráfico abaixo procurou avaliar como os alunos percebem o impacto das aulas de EF no seu desenvolvimento físico o que é essencial para compreender a eficácia das práticas pedagógicas adotadas, o que permite uma análise detalhada da percepção dos alunos sobre os benefícios físicos das aulas, o que pode orientar futuras intervenções e ajustes no currículo para maximizar os benefícios educacionais e de saúde.

Acreditas que as aulas de Educação Física te ajudaram no teu desenvolvimento físico?
37 respostas

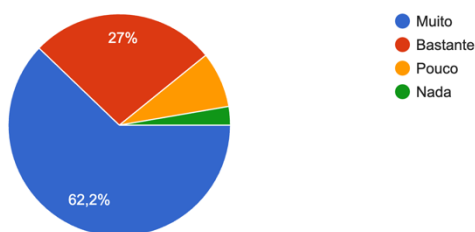


Gráfico 24. Gráfico representa a comparação entre as aulas de educação física e o desenvolvimento físico.

O gráfico acima pretendeu avaliar a percepção dos alunos sobre o impacto das aulas de EF no seu desenvolvimento físico e os resultados indicam que 62,2% dos alunos acreditam que

as aulas de EF ajudaram muito no seu desenvolvimento físico e apenas 27% dos alunos consideraram que as aulas ajudaram bastante.

O gráfico abaixo ilustra a frequência com que os alunos participam ativamente das aulas de EF. Compreender a frequência de participação dos alunos é fundamental para avaliar o engajamento e a eficácia das atividades propostas durante as aulas.

Com que frequência participas ativamente das aulas?
37 respostas

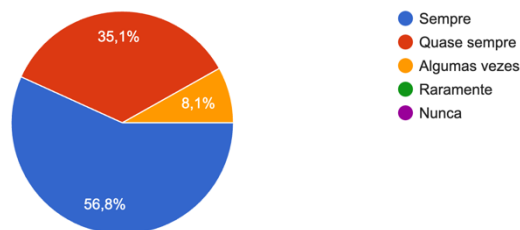


Gráfico 25. Gráfico representa a participação ativa das aulas de educação física.

Os resultados indicam a seguinte distribuição na frequência de participação ativa dos alunos, quase sempre: 35,1%, sempre: 56,8%, de acordo com estes dados podemos verificar que os alunos podem ajudar a direcionar futuras ações pedagógicas para aumentar a participação nas aulas de EF.

O gráfico abaixo apresenta os resultados da avaliação dos alunos sobre a acessibilidade do professor de EF e a qualidade dos *feedbacks* fornecidos. Esta análise é essencial para compreender a percepção dos alunos sobre o suporte pedagógico recebido durante as aulas, o que pode influenciar significativamente seu engajamento e desenvolvimento nas atividades físicas.

O professor de Educação Física foi acessível e deu feedbacks construtivos?
37 respostas

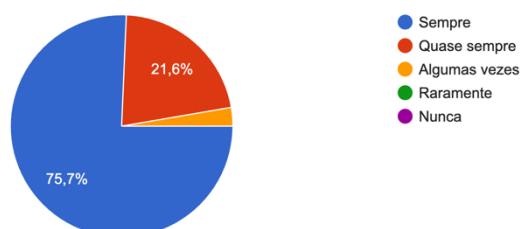


Gráfico 26. Gráfico representa a acessibilidade do professor de educação física.

O gráfico abaixo apresenta os resultados da avaliação dos alunos sobre a acessibilidade do professor de EF e a qualidade dos feedbacks fornecidos e ilustra as percepções dos alunos sobre a melhoria nas suas habilidades desportivas ao longo do ano letivo, avaliar estas percepções é crucial para medir a eficácia das práticas pedagógicas implementadas nas aulas de EF e para identificar áreas que necessitam de aprimoramento.



Gráfico 27. Gráfico representa a melhoria das habilidades desportivas.

Os resultados indicam a seguinte percepção dos alunos sobre a melhoria em suas habilidades desportivas durante o ano, 32,4% diz que sim, melhoram um pouco, e 59,5% Sim, melhoram muito as habilidades desportivas, estes dados refletem o impacto positivo das atividades físicas e dos métodos de ensino aplicados, destacando a importância de continuar investindo em estratégias que promovam o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

O gráfico abaixo a segurança e a exclusividade nas aulas de EF, esta questão é essencial para garantir que o ambiente de aprendizagem é acolhedor, seguro e acessível para todos os alunos, permitindo-lhes participar ativamente e desenvolver suas habilidades sem preocupações.

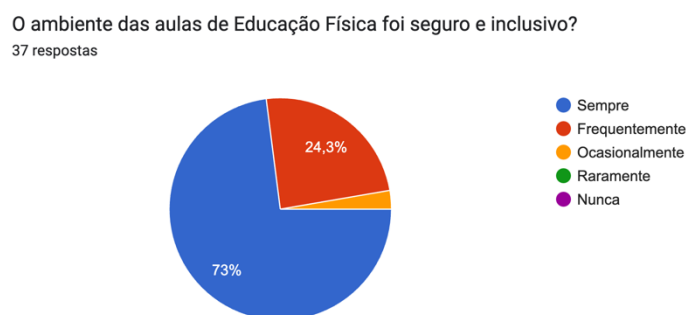


Gráfico 28. Gráfico representa a qualidade do ambiente das aulas de educação física.

Os resultados indicam a seguinte percepção dos alunos sobre a segurança nas aulas de EF, sempre com 73% e frequentemente: 24,3%, estes dados mostram que a maioria dos alunos se sentem seguros e incluídos durante as aulas de EF, o que é fundamental para criar um ambiente de aprendizagem.

O gráfico abaixo apresenta a avaliação dos alunos sobre a adequação e a manutenção dos equipamentos e instalações utilizados nas aulas de EF, garantir que esses recursos sejam adequados e bem mantidos é crucial para proporcionar um ambiente seguro e eficaz para a prática desportiva e o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

Os equipamentos e as instalações disponíveis foram adequados e bem mantidos?
37 respostas

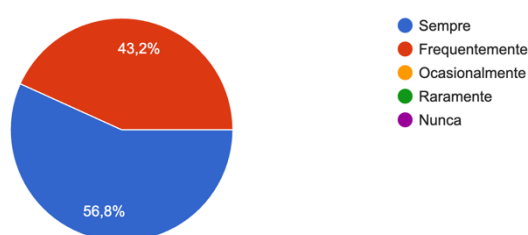


Gráfico 29. Gráfico representa a adequação dos equipamento e instalações desportivas.

Os resultados da pesquisa indicam a percepção dos alunos sobre a adequação e a manutenção dos equipamentos e instalações com 43,2% Frequentemente 56,8% sempre, estes dados demonstram que a maioria dos alunos considera que os equipamentos e instalações estão adequados e bem mantidos, o que é essencial para a realização de atividades físicas seguras e produtivas.

A tabela abaixo reflete as sugestões dos alunos para melhorar as aulas de EF, esta avaliação é fundamental para identificar áreas de melhoria e para adaptar as aulas de forma a atender melhor às necessidades e expectativas dos estudantes. Os resultados incluem diversas sugestões, destacando a diversidade de interesses e necessidades dos alunos:

Tabela 2: Representa as sugestões para melhorias nas aulas de educação física.

O que sugeres para melhorar as aulas de Educação Física no próximo ano?
mais jogos de volei! 😊
mais aulas no interior e mais tempo de aula
Fazer mais patinagem.
Mais salto em altura e bicicleta
Experimentar desportos aquáticos
Fazer mais rugby
Mais atividades
Mais animacao
Tirar o vai e vem e ter mais coisas para avaliar
Ter mais tempo de aula.
Que os professores tentem arranjar mais atividade para quem está lesionado.
Aulas com mais tempo, e dar mais voltas ao campo antes de começarmos a aula.
Eu acho que podíamos fazer mais vezes outros desportos por exemplo patinagem. Eu acho que fazemos muito pouco patinagem e nós os alunos gostamos muito.
Um melhor critério para dar as notas
Mais variedade nas atividades e mais futebol
Mais patinagem
Melhor equipamentos e mais g2
Mais patinagem e mais ginástica
Mais aulas de patinagem.
Jogar mais futebol obrigado
Mais aulas de patinagem
Mudança de modalidades
Queria que nas de educação física houvesse novos materiais
Patinagem
Mais patinagem e mais ginástica
Futebol
Não sei
Andar de bicicleta
Aulas mais vezes
mais tempo de aula e mais modalidades
Haver natação
Mais aulas de educação física.
mais tempo de aula e fazer um pouco mais de futebol
Mais tempo de aula.
Natação Artística, patinagem e ginástica ❤️
Desporto da Natureza
Para melhorar as aulas de educação física acho que poderia haver nova atividades desportivas.

Estas sugestões indicam um desejo dos alunos por maior variedade e qualidade nas atividades físicas, melhor as infraestruturas, mais tempo dedicado às aulas, o que contribui para uma experiência de aprendizagem mais enriquecedora e agradável.

3.6.6. Turma do 10º Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

A turma do 10º de CPTAGD, é composta por 14 alunos, dos quais 2 são do sexo feminino e 12 são do sexo masculino, abrangendo idades entre os 15 e os 18 anos. Estes jovens estão dando seus primeiros passos na fascinante jornada da organização desportiva, mergulhando em um mundo de conhecimento e prática que moldará seus futuros profissionais.

A imagem seguinte, apresenta uma representação visual da Distribuição de Alunos por Sexo na Turma de 10º de CPTAGD. Este gráfico oferece uma visão clara e concisa da proporção de alunos do sexo masculino e feminino na turma, permitindo uma análise rápida e fácil da distribuição de gênero entre os estudantes.

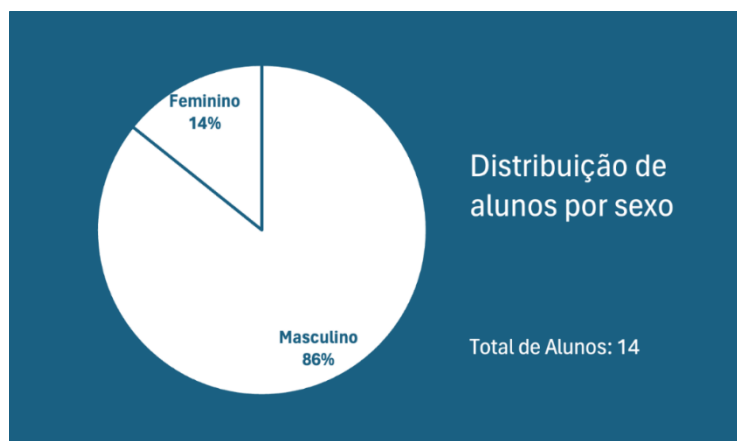


Gráfico 30: Representa a distribuição de Alunos por sexo na turma 10ª de CPTAGD.

Com uma proporção maior de alunos do sexo masculino, a dinâmica da turma pode refletir uma variedade de interesses e habilidades que serão explorados ao longo do curso, a diversidade de idades também proporciona uma riqueza de perspectivas e experiências, enriquecendo o ambiente de aprendizagem com diferentes pontos de vista. Como futuros profissionais na área da gestão desportiva, estes alunos preparam-se para desafios emocionantes e demandas variadas. Desde a organização de eventos desportivos até a gestão de instalações e programas, para desempenhar papéis essenciais na promoção do desporto e do bem-estar nas comunidades. É importante reconhecer o valor desses primeiros passos na jornada desses alunos, cada aula, cada projeto e cada experiência prática contribuem para sua formação como técnicos de apoio à gestão desportiva. Para além das aulas teorias e técnicas, desenvolvem habilidades de liderança, trabalho em equipa e procurando a resolução de problemas que serão fundamentais em suas carreiras futuras. À medida que avançam na jornada, é fundamental que os alunos sejam incentivados a explorar suas paixões, aprofundar seus conhecimentos e abraçar novos desafios. Com dedicação, determinação e orientação adequada, esses jovens estão preparados para fazer uma contribuição significativa para o mundo da gestão desportiva, promovendo o desporto e inspirando outros a alcançar seus objetivos atléticos e pessoais.

A turma do 10ª CPTAGD é composta por 14 alunos, dos quais 2 são do sexo feminino e 12 são do sexo masculino, abrangendo idades entre os 15 e os 18 anos. Importante destacar que, nesta turma, todos os alunos são portugueses e não há alunos com necessidades educativas especiais.

1.7. Identificação das dificuldades (Análise SOWT)

A análise SWOT é uma ferramenta estratégica amplamente utilizada para avaliar os pontos fortes (*Strengths*), fraquezas (*Weaknesses*), oportunidades (*Opportunities*) e ameaças (*Threats*) de uma organização, projeto ou situação. Esta análise proporciona uma visão abrangente do ambiente interno e externo, ajudando a identificar áreas de melhoria e potenciais obstáculos. Popularizada por Albert Humphrey, na década de 1960, a análise SWOT é uma abordagem sistemática que auxilia na formulação de estratégias para alcançar metas e objetivos (Humphrey, 2005). David (2017) destaca como a análise SWOT ajuda as empresas a entenderem sua situação atual e a se planearem para o futuro. Ela examina tanto os pontos fortes e fracos internos quanto as oportunidades e ameaças externas, permitindo que as empresas tomem decisões mais inteligentes e alinhem suas ações com seus objetivos.

No quadro abaixo é feito a análise SWOT da PES no AEAG como ferramenta essencial para avaliar o ambiente interno e externo em que o estágio está em que estive inserido podemos assim, examinar os pontos fortes, fraquezas, oportunidades e ameaças relacionadas à prática educativa e é possível identificar áreas para desenvolvimento e aperfeiçoamento, bem como estratégias para enfrentar desafios e capitalizar oportunidades. Esta análise proporciona uma visão abrangente do contexto em que o estágio ocorre, permitindo uma tomada de decisão mais fundamentada e orientada para o sucesso do professor estagiário e dos alunos envolvidos.

Tabela 3: Quadro abaixo indica os principais pontos da análise SWOT da minha Prática de Ensino Supervisionada.

Análise SWOT (<i>Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats</i>)
Forças (Strengths):
Experiência prática: O estágio oferece uma oportunidade valiosa para ganhar experiência prática no ensino da Educação Física. Orientação: O suporte do orientador cooperante e da equipa docente proporciona orientação e feedback durante o estágio. Integração na comunidade escolar: O estágio permite a integração na comunidade escolar, facilitando o entendimento das dinâmicas e necessidades dos alunos e da escola. Oportunidade de aprendizagem: O estágio oferece uma oportunidade para aprender novas técnicas de ensino, estratégias de gestão de aula e habilidades de comunicação.
Fraquezas (Weaknesses):
Limitações de tempo: O tempo limitado do estágio pode dificultar a cobertura de todos os tópicos desejados ou a implementação de atividades planeadas. Falta de experiência: Estagiários podem enfrentar dificuldades devido à falta de experiência prévia no ensino ou na gestão de turmas. Dificuldades na gestão de comportamento: Lidar com comportamentos desafiadores ou indisciplinados dos alunos pode representar uma dificuldade para os estagiários. Adaptação ao ambiente escolar: Para alguns estagiários, pode levar tempo para se adaptar ao ambiente escolar, às políticas e às expectativas dos alunos e colegas.
Oportunidades (Opportunities):
Desenvolvimento profissional: O estágio oferece uma oportunidade para desenvolver habilidades profissionais, ampliar o conhecimento e aprimorar a prática pedagógica. Networking: Estagiários podem estabelecer conexões profissionais com colegas, professores e profissionais da área, o que pode levar a oportunidades futuras de emprego ou colaboração. Explorar novas abordagens: O estágio permite explorar e experimentar diferentes abordagens de ensino, métodos de avaliação e estratégias de cooperação com os alunos. Feedback construtivo: Receber feedback construtivo dos orientadores e colegas durante o estágio oferece uma oportunidade para identificar áreas de melhoria e crescimento.
Ameaças (Threats):
Resistência à mudança: Alguns alunos ou colegas podem resistir a novas abordagens ou ideias introduzidas pelo estagiário. Expectativas não correspondidas: As expectativas dos alunos, colegas ou supervisores podem não corresponder à experiência ou habilidades do estagiário, criando tensão ou frustração. Conflitos interpessoais: Conflitos interpessoais com colegas, alunos ou supervisores podem surgir durante o estágio, impactando negativamente o ambiente de trabalho. Pressão do desempenho: A pressão para alcançar metas de desempenho ou cumprir expectativas pode ser estressante para alguns estagiários, afetando seu bem-estar e confiança.

4. ÁREA II – DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E APRENDIZAGEM

4.1. Planeamento

Ao planificar os períodos escolares para as aulas de EF, é fundamental considerar uma variedade de elementos que impactam diretamente no processo de ensino e aprendizagem, a planificação envolve a definição de objetivos educacionais, seleção de conteúdos, organização de atividades, avaliação do progresso dos alunos e reflexão sobre o próprio desenvolvimento profissional. Durante a planificação, enfrentamos desafios e encontramos facilidades, as dificuldades podem surgir na adaptação dos conteúdos às necessidades e interesses dos alunos, na gestão do tempo das aulas e na avaliação eficaz do desempenho dos estudantes. No entanto, as facilidades podem ser encontradas na flexibilidade da disciplina para promover o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos alunos, na possibilidade de trabalhar temas interdisciplinares e na motivação intrínseca que muitos estudantes têm em participar das atividades físicas. As avaliações dos alunos na EF podem ser desafiadoras devido à natureza prática da disciplina, é necessário desenvolver métodos de avaliação que considerem não apenas o desempenho motor dos alunos, mas também sua compreensão teórica, atitudes, habilidades sociais e participação nas atividades. Ferramentas como observações, registos, autoavaliações, trabalhos escritos e avaliações formativas podem ser utilizadas para fornecer uma visão abrangente do progresso dos alunos ao longo do tempo.

No que diz respeito à aplicação de conteúdos, é importante procurar uma abordagem diversificada que inclua uma variedade de atividades físicas, jogos, desportivos, danças, ginásticas e exercícios de condição física, isso permite atender às diferentes preferências e habilidades dos alunos, promovendo a inclusão e a participação de todos. A progressão dos alunos ao longo do ano escolar deve ser acompanhada de perto, permitindo ajustes no planeamento de acordo com suas necessidades e interesses do professor estagiário, ao longo do ano, passa por um processo de desenvolvimento contínuo, adquirindo novas habilidades de ensino, aprimorando suas estratégias pedagógicas, refletindo sobre sua prática e recebendo feedback dos supervisores e colegas.

Essa experiência prática é fundamental para o crescimento profissional do professor estagiário e sua preparação para desafios futuros na carreira para os anos seguintes, o planeamento das aulas de EF pode se beneficiar da experiência acumulada, da análise dos resultados das avaliações, do *feedback* dos alunos e do contínuo desenvolvimento profissional. É importante manter-se atualizado com as tendências educacionais e as melhores práticas na área, pesquisando sempre aprimorar a qualidade do ensino e maximizar o impacto positivo nas vidas dos alunos.

Conforme enfatizado por Hastie (2002), o planeamento desempenha um papel fundamental no sucesso das aulas de EF, permitindo que o professor adapte o conteúdo de acordo com as necessidades e interesses dos alunos. Além disso, como destacado por Rink (2014), a avaliação em EF vai além da simples medição do desempenho físico, abrangendo também aspetos conceituais, atitudinais e sociais dos alunos. Essas perspetivas são reforçadas por Graham (2008), que ressalta a importância do desenvolvimento profissional contínuo dos professores de EF para manter-se atualizado com as melhores práticas. Solomon (2015) destaca a relevância do planeamento cuidadoso das aulas para proporcionar uma experiência de aprendizagem significativa, enquanto Freire (2010) destaca o poder da avaliação formativa para promover a aprendizagem dos alunos. Por fim, Tannehill (2019) reforça a necessidade do desenvolvimento profissional contínuo dos professores para garantir a qualidade do ensino e o máximo potencial dos alunos.

Destaca-se a importância de diferentes aspetos do trabalho do professor de EF, desde o planeamento cuidadoso das aulas até à avaliação formativa e ao desenvolvimento profissional contínuo. É evidente que o planeamento é crucial para garantir que as aulas atendam às necessidades e interesses dos alunos, enquanto a avaliação vai além do desempenho físico, além disso, o desenvolvimento profissional contínuo é destacado como fundamental para manter a qualidade do ensino e promover a melhoria constante. Também inclui a promoção da saúde mental e emocional, a inclusão de todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas ou limitações, é fundamental. Isso implica adaptar as atividades para atender às necessidades individuais dos alunos, criando um ambiente de aprendizagem inclusivo e respeitoso. Alguns educadores propõem a integração de tecnologia e métodos inovadores no planeamento das aulas de EF, isso pode incluir o uso de aplicativos de *fitness*, dispositivos *wearable* e realidade virtual para tornar as aulas mais envolventes e motivadoras para os alunos. Além disso, a integração curricular é uma abordagem que procura conectar conteúdos de outras disciplinas, como ciências, matemática e línguas estrangeiras, às aulas de EF. Isso promove uma abordagem interdisciplinar à educação e ajuda os alunos a fazer conexões entre diferentes áreas do conhecimento.

A avaliação formativa contínua desempenha um papel importante no planeamento das aulas de EF. Além da avaliação formal, estratégias de avaliação contínua fornecem feedback regular aos alunos sobre seu progresso e áreas de melhoria, isso ajuda os alunos a monitorar a sua própria aprendizagem e promove uma cultura de autorreflexão e crescimento.

O planeamento anual das aulas de EF foi cuidadosamente estruturado para garantir uma abordagem abrangente e eficaz no desenvolvimento das competências físicas, cognitivas e sociais dos alunos. Foi realizado de forma trimestral, ajustando-se periodicamente às necessidades e níveis de desenvolvimento dos estudantes, bem como aos objetivos curriculares estabelecidos.

Inicialmente, foi criado um plano trimestral para cada período do ano letivo. Este plano foi elaborado com base nas áreas específicas de desenvolvimento físico e nos níveis de cada ano letivo. Por exemplo, nos primeiros trimestres, focou-se em atividades fundamentais como coordenação motora, resistência e flexibilidade, ajustando as disciplinas às capacidades e necessidades de cada grupo de alunos. Ao longo do ano, as áreas de enfoque foram evoluindo para incluir habilidades mais complexas, como táticas de jogo, trabalho em equipa e estratégias de diferentes desportos. Conforme os trimestres avançavam, foram feitas adaptações ao plano original para assegurar que todos os alunos tivessem uma aprendizagem proveitosa e se preparassem adequadamente para os anos seguintes. Essas alterações incluíram a diversificação das atividades e a inclusão de novos métodos de ensino, como circuitos de exercícios adaptados e jogos cooperativos, que visavam aumentar a articulação e a participação de todos os alunos, independentemente de suas habilidades iniciais.

A avaliação dos alunos foi realizada de maneira contínua e abrangente, utilizando fichas teórico-práticas que permitiram uma visão holística do progresso de cada estudante, essas avaliações consistiram em atividades práticas alinhadas com a matéria que estava sendo ensinada, assim como testes teóricos para verificar a compreensão conceitual dos alunos sobre os temas abordados. As atividades práticas incluíram desde exercícios de aquecimento e alongamento até a execução de habilidades específicas em diferentes modalidades desportivas. Os testes teóricos, por sua vez, avaliaram o conhecimento dos alunos sobre regras de jogos, estratégias e a importância da atividade física para a saúde. Para garantir uma avaliação justa e inclusiva, foram feitas adaptações específicas para alunos com diferentes níveis de habilidade e ritmo de aprendizagem. Essas adaptações incluíram a utilização de recursos visuais e audiovisuais, a divisão das atividades em etapas menores e mais bem organizadas e a oferta de suporte individualizado quando necessário.

Este planeamento e suas adaptações constantes não só ajudaram a proporcionar uma experiência de aprendizagem mais rica e diversificada para os alunos, mas também os prepararam melhor para os desafios dos anos letivos subsequentes. O enfoque em uma avaliação contínua e adaptativa permitiu que cada aluno pudesse progredir de acordo com seu ritmo, garantindo uma formação integral e inclusiva.

A figura seguinte representa um exemplo de um plano trimestral para o 5 e 7º ano, de acordo com o planeamento das aulas que foram lecionadas durante o terceiro período.

Escola Básica Conde Vilava														
Plano Trimestral do 5º D e 7º E / Nível - Introdutório / Aprendizagens Essenciais														
3º Período - 36 aulas (1800') Ano Letivo 2023/2024														
Abril														
Nº de Aulas	Dias	Espaço	Tipo de Aula	Tipologia 5º D	Tipologia 7º E	Bloco								
3	8	Seg	G2	Estações	Ginástica de solo / Ginástica rítmica (avaliação final grupos)	Atividades rítmicas e expressivas - Step / Ginástica de solo	50'							
4	1ª Semana	10	Qua.	G1	Polimatemática	Fitescola - estafeta de vaivém de 2 percursos / Raquetes - Badminton / Basquetebol	50'							
5	12	Sex.	P1	estações / Polimatemática	Condição física / Andebol	Condição física / Andebol	50'							
6	15	Seg	P2	Polimatemática	Futebol / Voleibol	Fitescola - Pirâmide de vaivém 4 percursos / Futebol / Voleibol	50'							
7	2ª Semana	17	Qua.	P1	Polimatemática	Boccia / Basquetebol	50'							
8	19	Sex.	G1	Polimatemática	Patinagem / Hóquei em campo	Patinagem / Hóquei em campo	50'							
9	22	Seg	G1	Polimatemática	Atletismo - Velocidade / Futbasebol	Fitescola - Pirâmide de vaivém de 6 percursos / Atletismo - Velocidade / Futbasebol	50'							
10	3ª Semana	24	Qua.	G2	Estações	Ginástica de aparelhos / Treino das atividades rítmicas e expressivas - Step / Ginástica de solo	50'							
11	26	Sex.	P2	Estações	Jogos tradicionais / Joga num minuto	Jogos tradicionais / Joga num minuto	50'							
12	4ª Semana	29	Seg	P1	Polimatemática	Condição física / Futebol	Fitescola - Pirâmide de vaivém de 6 percursos / Condição física / Futebol	50'						
Maio														
Nº de Aulas	Dias	Espaço	Tipo de Aula	Tipologia 5º D	Tipologia 7º E	Bloco								
17	4ª Semana	1	Qua.	P2		Feriado	50'							
18	3	Sex.	G2	Estações	Luta - judo	Luta - judo	50'							
19	6	Seg	G2	Estações	Ginástica de solo / Ginástica rítmica	Atividades rítmicas e expressivas - Step / Ginástica de solo	50'							
20	5ª Semana	8	Qua.	G1	Raquetes - Badminton / Ténis (torneio)	Raquetes - Badminton / Ténis (torneio)	50'							
21	10	Sex.	P1	Estações	Andebol	Andebol	50'							
22	13	Seg	P2	Polimatemática	Atletismo - Velocidade	Atletismo - Velocidade / basquetebol	50'							
23	6ª Semana	15	Qua.	P1	Estações / Polimatemática	Futebol / Raquetes - Ténis	50'							
24	17	Sex.	G1	Polimatemática	Greve	Greve	50'							
25	20	Seg	G1	Estações	Ténis de Mesa - Final / Ténis de Mesa - Final	Fitescola - Pirâmide de vaivém de 10 percursos /	50'							
26	7ª Semana	22	Qua.	G2	Ginástica rítmica - Última Aula de Preparação	Atividades rítmicas e expressivas - Step / Ginástica de solo - Última Aula de Preparação	50'							
27	24	Sex.	P2	Polimatemática	Sem aula (Professor orientador está no desporto escolar)	Sem aula (Professor orientador está no desporto escolar)	50'							
28	27	Seg	P1	Estações	Sem aula (Professor orientador está no desporto escolar)	Sem aula (Professor orientador está no desporto escolar)	50'							
29	8ª Semana	29	Qua.	P2	Torneio de basquetebol Inter-turma	Fitescola - Pirâmide de vaivém de 14 percursos / Torneio de basquetebol Inter-turma	50'							
30	31	Sex.	G2	Estações	Ginástica rítmica - Final	Atividades rítmicas e expressivas - Step / Ginástica de solo - Final Apresentação	50'							
Junho														
Nº de Aulas	Dias	Espaço	Tipo de Aula	Tipologia 5º D	Tipologia 7º E	Bloco								
31	3	Seg	G2	Estações	Provas de aferição	Provas de aferição	50'							
32	9ª Semana	5	Qua.	G1	Torneio Badminton	Avaliação da recuperação do vaivém - Torneio Badminton inter-turma	50'							
33	7	Sex.	P1	Estações	Patinagem - Velocidade exterior / Circuito de Obstáculos	Patinagem - Velocidade exterior / Circuito de Obstáculos	50'							
34	10	Seg	P2	Estações		Feriado	50'							
35	10ª Semana	11	Ter.	G1	Torneio de Futsal	Torneio de Futsal	4h							
36	12	Qua.	P1	Polimatemática	Dinâmicas de grupo / Basquetebol / Tag rugby	Dinâmicas de grupo / Basquetebol / Tag rugby	50'							
	14	Sex.	G1	Polimatemática	Voleibol / Futsal	Voleibol / Futsal	50'							
	17	Seg			Fim das Aulas									
	19	Qua.												
	21	Sex.												
	24	Seg												
	26	Qua.												
	28	Sex.												
Horário das Turmas										Designação dos espaços				
Seg	7º E	08:25 - 09:15	5º D	09:15 - 10:05						P1 - Parte Norte dos Campos Exteriores, Pista Circundante, Pista de Velocidade, e Balneários				
Qua.	5º D	08:15 - 09:05	7º E	09:25 - 10:15						P2 - Parte Sul dos Campos Exteriores, Setor de Lançamento do Peso, Setor de Salto em Comprimento e Balneários.				
Sex.	5º D	09:15 - 10:05	7º E	10:25 - 11:15						G1 - Pavilhão Desportivo e respetivos Balneários				
										G2 - Ginásio e respetivos Balneários.				
Áreas / Matérias (Níveis I/E) do 3º Período														
5º Ano					7º Ano									
Condição Física - Fit Escola					Atletismo - Salto									
Ginástica					Ginástica de aparelhos - acrobática / minitrampolim									
Mini-trampolim					Jogos Desportivos Coletivos									
Futebol					Atividades Rítmicas Expressivas - Aeróbica									
Atividades Rítmicas Expressivas / Folklore					Outras - Raquetes (Badminton e/ou Ténis de mesa),									
Outras					Orientação, BTT, Jogos tradicionais, Hóquei em campo, etc.									
Raquetes / Luta														
Orientação														
Jogos tradicionais														

Figura 10. Representa um plano trimestral do 3º Período das turmas de 5 e 7º ano.

4.2. Planos de aulas

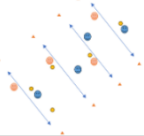
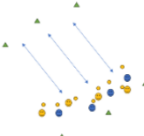
Na figura seguinte, é apresentado uma imagem que reflete um plano de aula de EF para uma turma de 5º ano, focado na abordagem do voleibol. Este exemplo ilustrativo inclui atividades práticas e teóricas projetadas para desenvolver as habilidades dos alunos no desporto, promovendo a compreensão dos fundamentos do voleibol e incentivando a cooperação e o trabalho em equipa.

Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais Almada
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Agrupamento de Escolas André de Gouveia
Escola Básica 2ª, 3ª Ciclos Conde de Vilaíva

Professor Orientador: José Mateus

Professor Estagiário: Tiago Pedro

Plano de Aula

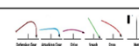
Data 28/09/2023				
2º Ciclo - Turma: 5º D		Nº de Alunos: 18		
Sexta-Feira		Horário: 9:15 – 10:05		
Local: G1 - Pavilhão Desportivo e respetivos Balneários				
Objetivo da Aula / Matérias		Material Necessário		
		18 Bolas de Voleibol, duas fitas balizadoras, 6 Cones		
Aula Politémica				
Disciplinas: Jogos Pré Desportivos – FIT-Escola (Valvém) / Voleibol (Avaliação Inicial)				
Aula com Prática Realizada em Estações				
Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Organização da aula e escolha das equipas	Apresentação da aula e objetivos.	Anotar as presenças e explicação dos exercícios iniciais		2'
Dois alunos vão percorrer uma distância controlada saindo um de cada ponta do percurso, ao se cruzarem trocam a bola com um passe por cima da cabeça. Só vão sair das posições iniciais ao sinal sonoro.	Vai e vem com troca de bola ao se cruzarem os alunos com passe de passe cima da cabeça.		Concentração para a partida ao sinal sonoro. Passe por cima da cabeça técnica de Voleibol.	10'
1º Exercício caminhada com drible cima da cabeça sobre um percurso; 2º Exercício caminhada com drible cima da cabeça sobre um percurso, mas existe dois passes acima da cabeça e troca de bola com o colega que se encontra ao seu lado, e técnica com posição de pernas fletidas.	Percursos para melhorar técnica de Voleibol Troca de bola com o colega e ocupação de espaço.		Passe por cima da cabeça técnica de Voleibol.	15'

Atividade Fundamental				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Jogo com rede 1x1 e 2x2.	Troca de Bola com o colega simulação de Jogo reduzido. Ocupação do espaço.	 	Técnica de passes por cima da cabeça. Movimentação no espaço e controlo de bola,	18'
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Instruções/Feedback		T
Feedback da aula V	Motivar a turma e conhecer ao nível das suas habilidades e capacidades físicas, descomprimir e organizar a turma			4'
Alongamentos	Hábitos de Organização individual e coletivo			1'
Arrumar o material				
Avaliação geral da aula (aspectos positivos e negativos)				
Modificações em aulas futuras				

Figura 11. Representa um plano de aula do 1º Período da turma de 5º ano.

A figura seguinte é um plano de aula EF para uma turma de 7º ano, focado na abordagem do badminton, promovendo a compreensão dos fundamentos do badminton e incentivando a precisão e agilidade dos estudantes.

Plano de Aula

Data 22/09/2023		1º Período	
3º Ciclo - Turma: 7º E		Nº de Alunos: 24	
segunda-feira		Horário: 08:25 – 09:15	
Local: PE - Parte Sul dos Campos Exteriores, Setor de Lançamento do Peso, Setor de Salto em Comprimento e Bolnédries.			
Objetivo da Aula / Matérias		Material Necessário	
Jogos desportivos individuais		25 raquetes de Badminton / 26 Volantes	
Modalidade: Badminton		Duas Filas para o exterior	
Avaliação Inicial			
Aula com Prática Fixa			
Aquecimento			
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback
Organização da aula e escolha das equipas	Apresentação da aula e objetivos.	Motivar a cooperação da turma	
Os alunos passam o volante a uma curta e média distância entre si.	Analisar a qualidade do passe em diversas distâncias.		Pegas e postura.
Os alunos passam o volante a uma curta e média distância entre si. E após realizar o passe ao colega deve se deslocar para a direita ou esquerda, ou para a frente ou para trás, se possível realizar os três movimentos.	Deslocamentos e ocupação de espaço durante o jogo.		Controlo do ritmo de jogo e do espaço de jogo.
Tipo de batidas ou técnicas a realizar durante os passes.	Melhoria e observação de uma técnica mais controlada pelo aluno.		Melhora com as variações na distância entre eles ou a força a aplicar.

Atividade Fundamental				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Jogo 1x1 Os alunos devem troca a bola por cima de uma rede ou fila, mas após o passe deve se deslocar para a direita ou esquerda, ou para a frente ou para trás, se possível realizar os três movimentos.	Deslocar-se no espaço de campo		Preparar pé de arranque para onde quer iniciar o movimento após a batida; Não perder de vista o adversário.	10'
Jogo 2x2 - Aplicando as mesmas regras.	Jogo mais competitivo		Observar a destreza do aluno durante um jogo reduzido mais competitivo.	10'
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Instruções/Feedback		T
Feedback da aula V Alongamentos	Retorno à calma	Aspectos positivos		2'
Arrumar o material	Hábitos de Organização individual e coletivo	Aspectos negativos Sugestões de melhoria Dúvidas		1'
Avaliação geral da aula (aspectos positivos e negativos)				
Modificações em aulas futuras				
Ficha de avaliação clear e log - só nível Introdutório				

Figura 12. Representa um plano de aula do 1º Período da turma de 7º ano.

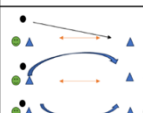
É apresentado um plano de aula de EF focado no atletismo, andebol e voleibol, para as turmas de 5º e 7º anos. Este plano foi elaborado para otimizar o tempo de preparação, dado que as aulas eram realizadas de forma consecutiva ao longo da semana- O plano inclui atividades diversificadas que visam desenvolver as capacidades físicas dos alunos, promovendo a prática de diferentes modalidades do atletismo e incentivando o aprimoramento das suas habilidades em corrida, remate em suspensão no andebol e passe e receção 4x4 no voleibol.

Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais Almada
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Agrupamento de Escolas André de Gouveia
Escola Básica 2ª, 3ª Círculos de Vilaiva

Professor Orientador: José Mateus

Professor Estagiário: Tiago Pedro

Plano de Aula

Data 21/04/2024		2º Período	
2 e 3º Ciclo - Turmas: 5º D e 7º E		Nº de Alunos: 5º D - 20 Alunos / 7º E - 24 Alunos.	
segunda-feira		Horário: 08(25 - 09:15) / 9º D (09:15 - 10:05)	
Local: G1 - Pavilhão Desportivo e respetivos Balneários			
Objetivo da Aula / Matérias		Material Necessário	
Jogos Desportivos Individuais e Coletivos		20 Cones marcadores / Bolas de futebol salão	
Modalidade: Atletismo - Velocidade / Outras - Futebol / Basquetebol / BJJ -escola (vaivém)			
Aula com prática por estações			
Aula Politécnica			
Objetivos Gerais:			
Voleibol: Técnica individual no passe por cima, remate e receção em manchete e passe e receção em manchete, Jogo 2x2.			
Andebol: Passe para o colega com corrida e receção, e deslocamentos e receção, remate a baliza sem salto e com salto.			
Aquecimento			
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback
Organização da aula e escolha das equipas	Apresentação da aula e objetivos.	Motivar a cooperação da turma	
			2'
Meioria da técnica individual dos diferentes passes do voleibol para o nível introdutório. Rotação ao sinal com os alunos que estão a treinar a técnica de Andebol. 5 Minutos de jogo a cada grupo.	jogo analítico: Passe e receção por cima da cabeça; Remate por cima com receção em manchete; Passe e receção em manchete.		Deslocamento no espaço de receção; Movimento das pernas e posição de receção das pernas e remate; Posição das mãos nos diferentes passes.
			10'

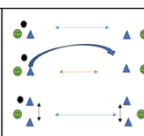
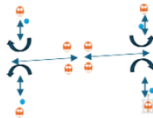
Meioria da técnica individual dos diferentes passes do Andebol para o nível introdutório. Rotação ao sinal com os alunos que estão a treinar a técnica de Voleibol. 5 Minutos de jogo a cada grupo.	Jogo analítico: Passe e receção de andebol; Passe por cima em arco; Deslocamento laterais antes do passe, promover deslocamento em jogo.		Cotovelo alto; Passe com o pé de apoio à frente; Rotação do tronco para criar inércia na força, apoio no passe com força.	10'
Atividade Fundamental				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Jogo reduzido 2 x 2 e 4 x 4 de acordo com o desenvolvimento da turma, durante os exercícios. 5 Minutos de jogo a cada grupo.	Aplicar os passes adquiridos nos exercícios anteriores de técnica individual.		Posição e visão de jogo.	20'
4 estações: Remate a baliza em corrida sem salto. Duas estações com o remate a baliza com 3 arcos para simular a passada. Uma estação de salto em arcos de marcação. Cones para marcar a distância da zona de remate. 5 Minutos de jogo a cada grupo.	Remate direita e esquerda; Princípios do remate com salto no Andebol.		Posição dos pés, do braço de ataque durante o remate. Ritmo de corrida em direção a baliza para um salto.	20'
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Instruções/Feedback		
Feedback da aula V Alongamentos	Retorno à calma			
Armar o material	Hábitos de Organização individual e coletivo	Aspectos positivos Aspectos negativos Sugestões de melhoria Dúvidas		
Avaliação geral da aula (aspectos positivos e negativos)				
Modificações em aulas futuras				

Figura 13. Representa um plano de aula misto do 2º Período das turmas de 5 e 7º ano.

O plano seguinte da aula de EF, focado no voleibol para a turma do 10º ano do Curso de Desporto, tem como objetivo a realização de progressões analíticas para melhorar o passe e a receção, finalizando com um jogo de 4x4 e 5x5 com rotação. Além disso, a aula inclui uma breve introdução teórica sobre a importância do passe e da receção no voleibol, destacando as técnicas corretas e os erros comuns.

Professor Orientador: José Mateus

Professor Estagiário: Tiago Pedro

Plano de Aula				
Data 29/04/2024		2º Período		
Secundário – 10º PTAG		Nº de Alunos: 14		
sexta-feira		Horário: 15:15 – 16:30		
Local: Pavilhão Desportivo e respetivos Balneários				
Objetivo da Aula / Matérias		Material Necessário		
Técnica de passe e receção por cima e manchete		Dois postes, 8 bolas de voleibol, Rede e cones de marcação		
Modalidade: Voleibol				
Aula com prática por estações				
Objetivos Gerais: Passe e receção em manchete e passe por cima da cabeça. Promover técnica, precisão e trabalho em equipa, a prática visa aprimorar a capacidade de ler a trajetória da bola, posicionar-se adequadamente e executar os movimentos corretos para direcionar a bola para os companheiros de equipa, além de desenvolver habilidades transferíveis.				
Aquecimento				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Organização da aula e escolha das equipas	Apresentação da aula e objetivos.	Motivar a cooperação da turma		1'
O aluno que está no centro, recebe a bola que vêm dos colegas que estão à frente e atrás, deslocando também ele para a frente e para trás. Passe dos colegas feito em cima da cabeça ou em duas mãos por baixo.	Passe e receção por cima e em manchete com rotação.		Velocidade de reação e controlo da bola.	7'
O aluno desloca-se lateralmente até que fica frente a frente com o colega, recebe e passa a bola, primeiro passe por cima e posteriormente em manchete, volta ao centro e toca no colega.	Passe e receção por cima e em manchete com rotação e deslocamento lateral. Representa o deslocamento lateral à rede.		Velocidade de reação e controlo da bola; Deslocamento lateral.	7'

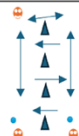
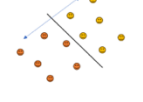
O exercício consiste em receber em manchete e deslocar-se para o outro lado entre os cones para receber do outro colega até fechar os cones, troca pela direita.	Passe e receção por cima e em manchete com rotação e deslocamento lateral		Velocidade de deslocamento; Qualidade no passe.	7'
Atividade Fundamental				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	T
Repartir do jogo Serviço por cima e por baixo; Passe e manchete. Com rotação entre campos entre alunos.	Exercícios analíticos Técnica de receção e passe em manchete.		Velocidade de deslocamento; Qualidade no passe acima da rede.	20'
Jogo final com rotação.	Jogo 5 x 5 e 6x6 + 1 substituição com rotação		Velocidade de deslocamento; Qualidade no passe acima da rede. Rotação de jogadores e jogo em equipa.	30'
Retorno à Calma				
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Instruções/Feedback		
Feedback da aula V Alongamentos	Retorno à calma	Aspectos positivos Aspectos negativos		
Arrumar o material	Hábitos de Organização individual e coletivo	Sugestões de melhoria Dúvidas		
Avaliação geral da aula (aspectos positivos e negativos)				
Modificações em aulas futuras				

Figura 14. Representa um plano de aula do 3º Período da turma de 10º ano.

4.3. Aulas teóricas

Anteriormente, foram apresentados alguns exemplos de planos de aula realizados durante o ano letivo 23/24, as imagens seguintes são o exemplo de aulas teóricas lecionadas em sala de aula, abordando diversos temas relacionados com a EF. A aula teórica seguinte foi lecionada aos alunos do 5º ano do 2º ciclo. Exploramos o tema das capacidades motoras fundamentais, como as condicionais e coordenadoras. O objetivo é proporcionar uma compreensão sobre os diferentes tipos de capacidades motoras, sua importância no desenvolvimento físico e como podem ser melhoradas através de atividades específicas lecionadas nas aulas de EF. Este conhecimento é fundamental para que os alunos compreendam como o corpo se movimenta e como podem desenvolver estas habilidades, que são essenciais tanto para a prática desportiva quanto para as atividades diárias.

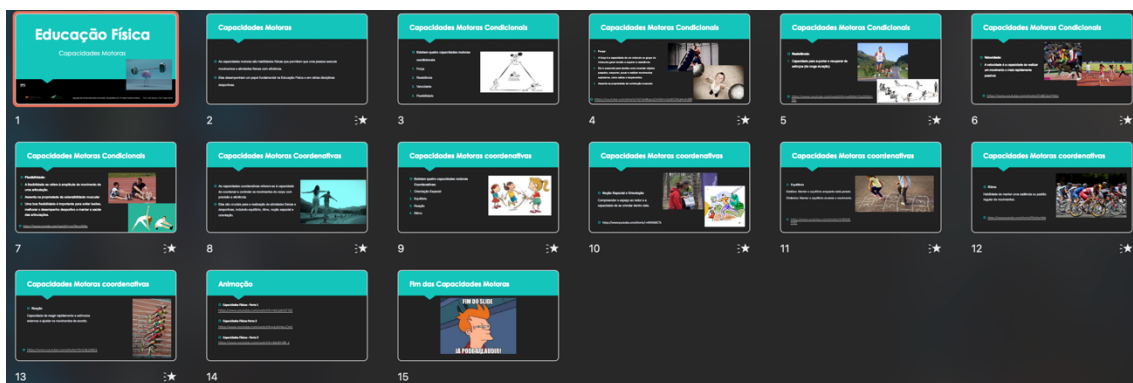


Figura 15. Representa uma aula teórica com o tema as capacidades motoras fundamentais da turma de 5º ano.

Nesta aula teórica destinada aos alunos do 7º ano do 3º ciclo, abordamos o tema do Olimpismo, e o objetivo é proporcionar um panorama abrangente sobre a história, a importância e o impacto dos Jogos Olímpicos ao longo dos tempos. Discutimos a origem dos jogos na Grécia antiga, a sua evolução e a sua relevância na promoção da paz e da fraternidade entre as nações. Também exploraremos os valores olímpicos e como eles podem ser aplicados na vida cotidiana e nas práticas desportivas dos alunos. Esta aula visa enriquecer o conhecimento dos alunos e incentivar a valorização do desporto e da atividade física como elementos fundamentais para o desenvolvimento integral.

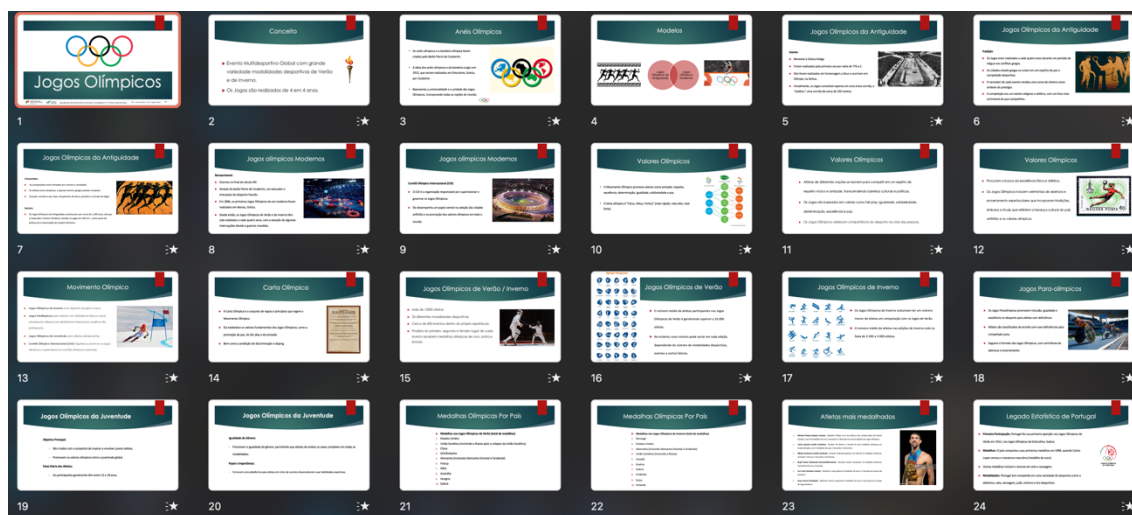


Figura 16. Representa uma aula teórica com o tema olimpismo da turma de 7º ano.

A aula teórica destinada aos alunos do 10º ano do CPTAGD o tema abordado foi a fadiga desportiva, o objetivo é compreender os mecanismos que levam à fadiga durante a prática desportiva, identificando seus principais sinais e sintomas, bem como as estratégias para preveni-la e superá-la. Foram discutidos os fatores fisiológicos, psicológicos e ambientais que contribuem para a fadiga, e explorados os métodos de recuperação eficazes para otimizar o desempenho atlético, esta aula visa fornecer aos alunos conhecimentos fundamentais para aprimorar suas práticas desportivas e promover um treino mais eficiente e seguro.

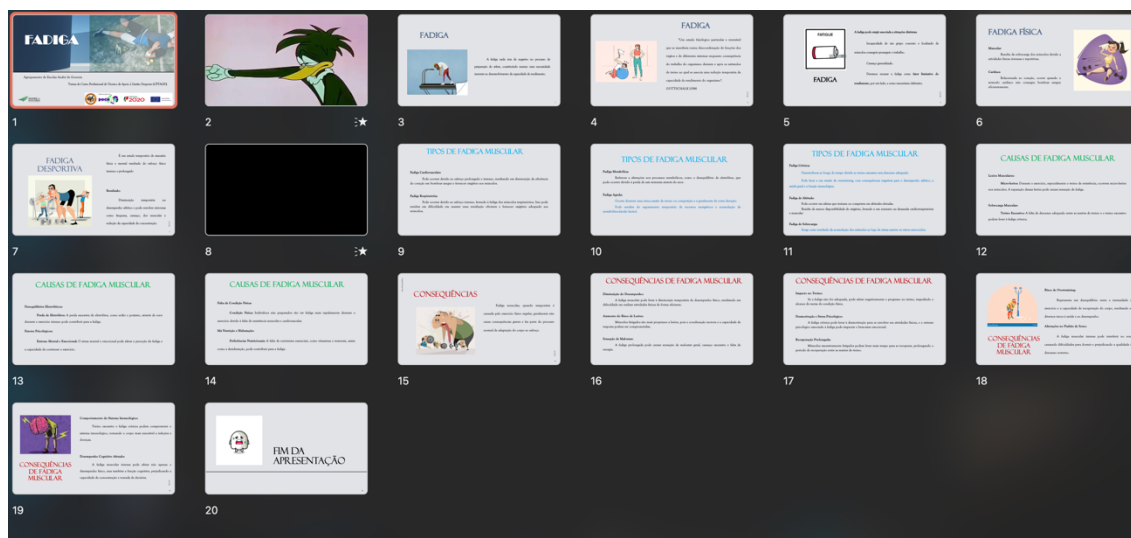


Figura 17. Representa uma aula teórica com o tema fadiga da turma de 10º ano.

4.4. Avaliações

A imagem a seguir apresenta um exemplo de perguntas de uma ficha de avaliação sobre as capacidades motoras, elaborada para os alunos do 5º ano, esta ficha tem como objetivo avaliar o conhecimento dos alunos sobre as diferentes capacidades motoras, como força, velocidade, flexibilidade, resistência e coordenação. As perguntas foram formuladas para estimular o reconhecimento e a compreensão dessas capacidades, bem como sua aplicação prática em atividades físicas.

2º Ciclo - 5º Ano Turma D

Capacidades Motoras Básicas

1. O que são capacidades motoras?

Escolha o número da resposta mais adequada:

1 - Habilidades físicas que permitem que uma pessoa execute movimentos e atividades físicas com eficiência.

2- São habilidades que vão adquirir no 3º ciclo.

3 - São apenas a força e resistência.

4 - São só utilizadas nas aulas de ginástica.

2. Quantas capacidades motoras condicionais existem?

Escolha a letra da resposta mais adequada:

A - 5 capacidades motoras condicionais.

B - 3 capacidades motoras condicionais.

C - 1 capacidade motora condicional.

D - 4 capacidades motoras condicionais.

3. Quais são as capacidades motoras condicionais que existem?

Escolha apenas o número da resposta mais adequada:

1 - Flexibilidade, Força, Resistência e Velocidade

2 - Flexibilidade, Força, Controlo e Postura.

3 - Força, Resistência Drible e Remate.

4 - Nenhuma das anteriores.

Figura 18. Representa uma ficha de avaliação teórica com o tema as capacidades motoras do 5º ano.

A figura 19 apresenta um exemplo de perguntas de uma ficha de avaliação sobre o olimpismo, desenvolvida para os alunos do 7º ano, esta ficha tem como objetivo avaliar o conhecimento dos alunos sobre os princípios e a história dos Jogos Olímpicos. As perguntas são formuladas para estimular o pensamento crítico e a reflexão sobre o impacto dos Jogos Olímpicos na sociedade contemporânea.

3º Ciclo - 7º Ano Turma E

Olimpismo

1. O que são os jogos olímpicos?

Escolha apenas a resposta mais adequada:

- 1 - Evento Multidesportivo Global com grande variedade de modalidades desportivas de Verão e de Inverno.
- 2 - Pequeno evento desportivo.
- 3 - Evento Multidesportivo Global com grande variedade modalidades desportivas só de Inverno.

2. De quanto em quanto tempo são realizados os jogos olímpicos?

Escolha a apenas a resposta mais adequada:

- A - De 3 em 3 anos.
- B - De 4 em 4 anos.
- C - Anual.
- D - 3 anos mais 2 anos.

3. Que modelos existem dos jogos olímpicos?

Escolha apenas a resposta mais adequada:

- 1- Jogos olímpicos da antiguidade e jogos olímpicos modernos.
- 2 - Jogos olímpicos da antiguidade e jogos olímpicos pós-modernos.
- 3 - Jogos gregos e anteriores.
- 4 - Nenhuma das anteriores.

Figura 19: Representa uma ficha de avaliação teórica com o tema o olimpismo do 7º ano.

4.5. Ensino

O primeiro ano como professor estagiário de EF em um novo ano letivo marca o início de uma jornada emocionante e desafiadora. É um período de transição, no qual teoria e prática se encontram, e as expectativas se misturam com a realidade de lecionar efetivamente numa escola. Para um professor estagiário, este é um momento de aprendizagem intensa, repleto de descobertas, reflexões e oportunidades de crescimento profissional e pessoal. Neste contexto, o professor estagiário de EF embarca em uma missão multifacetada: educar, motivar e inspirar os alunos a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, enquanto desenvolvem habilidades motoras, sociais e cognitivas fundamentais, é um desafio que requer não

apenas conhecimento técnico, mas também empatia, criatividade e capacidade de adaptação.

Ao longo deste ano letivo, como professor estagiário, encontrou-se uma série de desafios e oportunidades, desde o planeamento das aulas envolventes e inclusivas até a avaliação do progresso dos alunos, cada momento ofereceu uma oportunidade de aprender, crescer e aprimorar suas minhas habilidades pedagógicas, foram explorados os principais aspetos do trabalho do professor estagiário de EF durante o ano letivo, destacando os desafios, as conquistas e as lições aprendidas ao longo dessa jornada de ensino e aprendizagem.

No que diz respeito ao ensino da EF na região, mais propriamente no Alentejo, muitas vezes se depara com desafios únicos, resultantes das características distintas dessa região em comparação com outras zonas do país. O Alentejo, conhecido por suas vastas planícies, clima quente e ruralidade marcante, apresenta uma realidade que influencia diretamente a forma como a educação é experienciada e conduzida. Uma das diferenças notáveis reside na dispersão populacional, com comunidades mais afastadas e menor densidade demográfica em comparação com áreas urbanas. Isso pode afetar a acessibilidade das escolas, o número de alunos por sala de aula e até mesmo a disponibilidade de recursos educacionais, muitas vezes, as escolas rurais do Alentejo enfrentam o desafio de oferecer uma variedade de disciplinas e atividades extracurriculares devido a essas limitações.

Além disso, a economia predominantemente agrícola da região pode influenciar as aspirações e perspectivas dos alunos em relação à educação. Enquanto em áreas urbanas os alunos podem estar mais expostos a uma variedade de oportunidades de carreira, no Alentejo é comum que muitos jovens considerem seguir os passos de suas famílias na agricultura ou em atividades relacionadas. Apesar dessas diferenças, o ensino da educação no Alentejo compartilha muitos dos mesmos objetivos e desafios encontrados em todo o país, os professores procuram proporcionar uma educação de qualidade, promover o desenvolvimento integral dos alunos e prepará-los para os desafios do mundo moderno.

No entanto, é importante reconhecer e abordar as especificidades regionais para garantir que a educação atenda às necessidades e realidades locais, contribuindo assim para o desenvolvimento sustentável e inclusivo da região. Évora, reflete a riqueza histórica e cultural desta região, combinando tradição e inovação para promover um estilo de vida ativo e saudável entre os alunos, situada no coração do Alentejo, Évora oferece um ambiente único para a prática da EF, com suas paisagens deslumbrantes, clima ameno e uma comunidade escolar diversificada.

Nas escolas de Évora, a EF desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando não apenas atividades desportivas, mas também oportunidades de aprendizagem social, emocional e cognitivo. Além disso, Évora também abraça a inovação no ensino da EF, integrando tecnologia e novas abordagens pedagógicas para enriquecer a experiência de aprendizagem dos alunos, como a exploração de atividades ao ar livre em locais históricos, os professores procuram constantemente formas criativas de motivar os alunos e tornar as aulas mais dinâmicas e interessantes.

Em resumo, o ensino da EF na cidade de Évora é uma combinação de tradição, inovação e compromisso com o desenvolvimento integral dos alunos, por meio de uma abordagem holística e inclusiva, os professores desta cidade estão moldando a próxima geração de cidadãos ativos, conscientes e resilientes.

O ensino de EF apresenta diferenças marcantes entre um professor estagiário e um docente com anos de experiência, enquanto o professor mais experiente possui uma compreensão profunda dos princípios pedagógicos e uma vasta gama de estratégias de ensino desenvolvidas ao longo dos anos, o estagiário está em fase de aplicação e adaptação desses conceitos teóricos na prática. A experiência traz consigo um aumento da confiança e uma maior capacidade de lidar com desafios imprevistos em sala de aula. Além disso, os professores experientes tendem a ser mais flexíveis e adaptáveis, o que resulta em uma abordagem mais eficaz no ensino, enquanto os estagiários podem enfrentar dificuldades iniciais nesse especto. No entanto, o estágio oferece uma oportunidade valiosa para os professores em desenvolvimento, durante esse período, os professores estagiários têm a chance de aplicar seus conhecimentos teóricos na prática, aprender com os erros, desenvolver habilidades de planeamento e ensino e, gradualmente, construir confiança nas suas capacidades. Ao longo do estágio, o professor estagiário também é exposto a uma variedade de situações de ensino, o que contribui para o seu desenvolvimento profissional, eles têm a oportunidade de refletir sobre sua prática, receber *feedback* do supervisor e colegas e também de participar de atividades de desenvolvimento profissional. Assim, enquanto os professores experientes já alcançaram um certo nível de domínio em sua prática, os professores estagiários estão em uma jornada de aprendizagem contínua, através do estágio, eles adquirem não apenas habilidades técnicas e pedagógicas, mas também valores como resiliência, adaptabilidade e compromisso com o crescimento profissional, tornando-se assim uma mais-valia para a comunidade educativa.

O ensino da EF escolar abrange uma gama de responsabilidades e desafios para o professor estagiário, que procura consolidar suas habilidades pedagógicas e científicas enquanto promove o desenvolvimento integral dos alunos, nessa jornada, diversos autores

oferecem insights valiosos que podem guiar o professor estagiário em seu trabalho. Um dos aspectos fundamentais do ensino da EF é a compreensão da importância do movimento humano para o desenvolvimento global do indivíduo. Como afirma Darido (2003, p.42), "a Educação Física é uma disciplina pedagógica que tem como objeto de estudo o movimento humano em suas diferentes formas de manifestação, objetivando a formação do aluno em suas dimensões biológica, psicológica, social e cultural". Esta visão holística orienta o planejamento e a implementação das aulas, procurando promover não apenas a aptidão física, mas também o bem-estar emocional e social dos alunos. Além disso, a EF escolar deve ser pautada pela inclusão e pela promoção da diversidade. Autores como Kunz e Lepore (2014) destacam a importância de adaptar as atividades para atender às necessidades individuais dos alunos, garantindo que todos tenham oportunidades equitativas de participação. Outro ponto relevante é a importância da avaliação no processo de ensino e aprendizagem em EF. De acordo com Manoel e Oliveira (2009), a avaliação deve ir além da mensuração de habilidades motoras, abrangendo também aspectos afetivos, sociais e cognitivos. Assim, o professor estagiário deve utilizar uma variedade de instrumentos e técnicas de avaliação, como observação direta, autoavaliação e avaliação entre pares, para obter uma compreensão abrangente do progresso e das necessidades dos alunos.

No contexto do estágio, é essencial que o professor estagiário esteja aberto à aprendizagem contínua e à reflexão sobre sua prática, conforme argumenta Tani (2008), "a formação continuada dos professores de EF tem sido uma temática bastante discutida nos últimos anos, principalmente pela complexidade da prática docente". Dessa forma, o estágio não é apenas uma oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos na prática, mas também de desenvolver habilidades de análise crítica, adaptação e inovação.

Por fim, é importante ressaltar que o ensino da EF escolar vai além das quatro paredes da sala de aula. Autores como Vasconcelos (2010) enfatizam a importância de parcerias com a comunidade e a utilização de recursos externos, como espaços públicos e eventos desportivos, para enriquecer a experiência dos alunos. Portanto, o professor estagiário deve procurar apresentar oportunidades de envolvimento com a comunidade escolar e local, ampliando o impacto de seu trabalho além do ambiente escolar tradicional. Um estágio é um processo complexo e multifacetado, que exige uma abordagem integrada e sensível às necessidades dos alunos. Ao se basear nos insights de autores renomados e estar aberto à aprendizagem contínua, o professor estagiário pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento e no bem-estar dos alunos, preparando-os para uma vida ativa e saudável.

Além dos aspetos já abordados, no ensino na EF emerge como educação fundamental para uma prática educativa mais abrangente e eficaz no que diz respeito há inclusão e diversidade, como ressaltado por Stainback e Stainback (2018), são aspetos cruciais a serem considerados. Garantir que todos os alunos tenham acesso a uma educação de qualidade, independentemente de suas habilidades físicas ou limitações, é essencial para promover um ambiente de aprendizagem inclusivo e acolhedor. Além disso, a promoção da saúde física, mental e emocional dos alunos é um objetivo fundamental da EF, conforme destacado por Hardman (2015). As aulas não apenas desenvolvem habilidades motoras, mas também incentivam hábitos saudáveis de vida e cuidado com o bem-estar emocional dos estudantes.

4.6. Avaliação

Durante este ano letivo como professor estagiário de EF, enfrentaram-se desafios durante o processo de aprendizagem e desenvolvimento, tanto pessoal quanto profissional. Uma das áreas fundamentais desse processo é a avaliação, que desempenha um papel crucial na compreensão do progresso dos alunos, na identificação das suas necessidades individuais e na direção de estratégias de ensino.

O plano anual das aulas de EF é um processo fundamental para garantir que todos os alunos tenham uma experiência de aprendizagem proveitosa e estejam bem preparados para os anos seguintes. No início do ano letivo, foi elaborado um plano anual que divide o conteúdo em planos trimestrais, ajustados de acordo com as áreas e níveis de cada ano letivo. Este planeamento detalhado permite abordar as disciplinas que são mais relevantes para o desenvolvimento dos alunos em cada estágio. Para assegurar que todos os alunos tenham uma aprendizagem eficaz, foram realizadas adaptações constantes no plano de ensino. Estas adaptações foram baseadas nas avaliações contínuas dos alunos, permitindo identificar áreas que necessitavam de mais atenção ou ajustes na abordagem pedagógica. Como resultado, todos os alunos puderam progredir de acordo com suas capacidades e necessidades específicas, garantindo uma aprendizagem inclusiva e equitativa. A avaliação prática incluiu observação direta, testes de habilidade, e desempenho em jogos e desportos. Esses métodos ajudaram a identificar o progresso nas habilidades motoras, técnicas e comportamentais dos alunos. Também foram implementadas autoavaliação e avaliação por pares, incentivando a reflexão e o feedback construtivo entre os alunos. Como sugerido por Lund e Kirk (2022, p. 45), *"a autoavaliação e a avaliação por pares desenvolvem habilidades críticas e reflexivas nos alunos"*.

Outro aspeto importante do planeamento foi a elaboração de trabalhos escritos, que permitiram aos alunos explorar e aprofundar seu conhecimento teórico sobre temas relacionados à EF, aplicados nos alunos que não poderiam ter uma prática ativa e continua durante as aulas de EF por lesões. Esta prática reforça a importância de uma EF que não se limita apenas ao desenvolvimento físico, mas também ao desenvolvimento cognitivo e social. Essas estratégias de avaliação contínua e diversificada garantem que o processo de ensino-aprendizagem seja dinâmico e adaptado às necessidades dos alunos. O objetivo é não apenas preparar os alunos para os próximos anos letivos, mas também para a vida, promovendo a formação de cidadãos conscientes. Como menciona Freire (1969, p....), "*a educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo*". Essa citação resume a visão de que a educação tem o poder de mudar as pessoas, e são essas pessoas transformadas que têm o potencial de promover mudanças significativas em suas comunidades. Ao longo do ano, foi aplicada uma variedade de métodos de avaliação para acompanhar o desenvolvimento dos alunos. Desde observações em sala de aula até avaliações formais e informais, tentar entender não apenas o desempenho físico dos alunos, mas também sua compreensão conceitual, habilidades sociais e atitudes em relação à atividade física. Uma das principais observações é o crescimento dos alunos como grupo de trabalho, ao longo das diferentes abordagens de ensino, tenho notado uma maior coesão e colaboração entre eles. Isso é comprovado não apenas durante as atividades físicas, mas também em situações de aprendizagem mais teóricas e reflexivas. No entanto, realizar uma avaliação individual e em grupo apresenta seus desafios, e é importante encontrar um equilíbrio entre avaliar o desempenho individual de cada aluno e considerar sua contribuição para o grupo como um todo. Além disso, é essencial garantir que a avaliação seja justa e transparente, levando em conta as diferentes habilidades e contextos de cada aluno. Uma das metas é deixar os alunos o mais preparados possível para o ano seguinte, isso envolve não apenas transmitir conhecimentos e habilidades, mas também desenvolver sua autonomia e capacidade de autoavaliação. Para isso, procurei fornecer feedback construtivo e orientações claras para que possam continuar progredindo mesmo após o término do ano letivo. No entanto, o processo de avaliação contínua é complexo e desafiador, é fundamental ser flexível e adaptável, ajustando estratégias de avaliação conforme necessário para atender às necessidades dos alunos, ser o mais coerente possível, garantindo que os critérios de avaliação sejam claros e consistentes ao longo do tempo. Além dos aspetos já mencionados, a avaliação contínua como professor estagiário de EF envolve também uma reflexão constante sobre minha própria prática e desenvolvimento profissional, durante este estágio, não se avalia

apenas o progresso dos alunos, mas também analisar o desenvolvimento das próprias habilidades do professor estagiário e as suas áreas de melhoria. Uma parte importante desse processo é a autoavaliação, na qual revisto regularmente minhas práticas de ensino, estratégias pedagógicas e interações com os alunos. Identificar pontos fortes e áreas de desenvolvimento me permite ajustar minha abordagem, experimentar novas técnicas e crescer como educador.

A avaliação como professor estagiário também envolve receber *feedback* de colegas, supervisores e, ocasionalmente, dos próprios alunos. Esta troca de informações e perspetivas é valiosa para meu crescimento profissional, pois permite entender como minha prática é percebida pelos outros e onde posso fazer melhorias. Outro especto importante da avaliação é o reconhecimento das conquistas dos alunos, celebrar seus sucessos e reconhecer seu esforço é fundamental para motivá-los e promover uma cultura de aprendizagem positiva. Isso pode ser feito por meio de elogios individuais, premiações ou simplesmente destacando o progresso durante as aulas. Além disso, como professor estagiário, é importante avaliar o impacto de todas as ações no ambiente escolar como um todo, inclui perceber minha capacidade de contribuir para o ambiente de aprendizagem, colaborar com outros professores e participar das atividades escolares além das aulas de EF.

Em resumo, a avaliação como professor estagiário de EF vai além de medir o desempenho dos alunos. Envolve uma reflexão constante sobre minha própria prática, a troca de *feedback* com colegas e alunos, o reconhecimento das conquistas dos alunos e o impacto de minhas ações no ambiente escolar. Ao integrar estes aspetos, procurar sempre melhorar continuamente minha prática e promover o desenvolvimento integral dos alunos, identificar suas necessidades e promover seu crescimento. O professor estagiário deve estar comprometido em proporcionar uma experiência educacional significativa e enriquecedora, preparando os alunos não apenas para o próximo ano letivo, mas para a vida.

Durante este ano letivo, o processo de avaliação contínua como professor estagiário de EF tem sido uma jornada de aprendizagem, como destaca Graham (2008), a avaliação não se limita apenas a medir o desempenho dos alunos, mas também é uma oportunidade para reflexão e desenvolvimento profissional, através da autoavaliação e do *feedback* recebido de colegas e supervisores, é constante tentar aprimorar as habilidades pedagógicas e adaptar minhas estratégias de ensino às necessidades dos alunos. Além disso, como mencionado por Freire (2010), reconhecer as conquistas dos alunos e promover uma cultura de aprendizagem positiva é essencial para mantê-los motivados. Assim, a avaliação não apenas informa sobre o progresso dos alunos, mas também

contribui para o desenvolvimento integral deles e para o meu próprio crescimento profissional.

A imagem seguinte reflete a grelha de avaliação utilizada no AEAG para as turmas de 5º e 7º anos, esta grelha é uma ferramenta essencial no processo de acompanhamento e avaliação do desempenho dos alunos, fornecendo uma visão clara e detalhada das classificações finais de cada estudante. Através desta grelha, é possível monitorar o progresso acadêmico, identificar áreas que necessitam de melhorias e reconhecer os sucessos alcançados. A implementação desta metodologia de avaliação visa garantir a transparência e a equidade no processo educativo, contribuindo para o desenvolvimento contínuo dos alunos e para a melhoria da qualidade do ensino.

Grelha de Avaliação de Educação Física - 2º Período - 7ºAno																											
Prof.	Atividades Físicas 65%																Aptidão Física 20%					Conhecimentos 15%		Avaliação Final		ANDRÉ DE GOLIVEIRA	Class. (1-5)
Ano letivo: 2023/2024	Jogos Coletivos - 1 Matéria				Ginásticas - 1 Matéria			Outras - 4 Matérias								Idade	VV	Flex	IH	ABS	Classificação	Classificação					
Alunos	And.	Basq.	Fut.	Volei.	Acro.	Apq.	Solo	Atletismo	Raquetas	Dança	Orientação	JTP	BTT	Parajogem	Outras												
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											

Figura 20. Representa uma grelha de avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

5. ÁREA III – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

5.1. Projeto Educativo

Um Projeto Educativo Escolar (PEE) de um agrupamento é um documento orientador que estabelece a visão, missão, valores e objetivos da comunidade educativa, delineando as estratégias e ações a serem implementadas para alcançar esses objetivos. Ele abrange não apenas aspetos pedagógicos, mas também organizacionais, administrativos e comunitários, visando promover o desenvolvimento integral dos alunos e a melhoria contínua da qualidade educativa. O PEE serve como um guia para a gestão escolar e para a definição de políticas e práticas educativas, garantindo a coerência e a articulação entre todos os elementos que compõem o agrupamento escolar.

Segundo Libâneo (2008, p.63), o PEE é "*um documento que expressa o compromisso coletivo da comunidade escolar com os valores e as finalidades da educação, as metas e estratégias de ação para atingir os objetivos e as formas de organização e gestão escolar*".

O PEE estabelece a identidade e os propósitos da escola, delineando suas diretrizes pedagógicas e administrativas. Conforme Fullan (1999, p. 45) destaca, *"um PEE eficaz deve refletir uma visão compartilhada de excelência educacional e ser o ponto de partida para o desenvolvimento de uma cultura escolar positiva e focada na aprendizagem dos alunos"*.

Para Oliveira (2007), o PEE é um instrumento de planeamento estratégico que orienta as ações da escola em direção aos seus objetivos, permitindo uma gestão mais eficaz e uma maior integração entre os diferentes agentes educativos. Ele enfatiza que "um PEE bem elaborado é essencial para garantir a qualidade do ensino e promover a melhoria contínua da escola". O PEE é mais do que um simples documento burocrático; é um instrumento vivo que reflete os valores, as aspirações e as práticas educativas de uma comunidade escolar, contribuindo para a construção de uma educação de qualidade e para o desenvolvimento integral dos alunos.

O AEAG é como uma referência em Évora, destacando-se pela excelência académica e pelo enfoque humanista. A missão principal do projeto é formar pessoas capazes e audazes, no âmbito do plano local de promoção e proteção de crianças e jovens de Évora, o objetivo é desenvolver estratégias que ajudem a resolver problemáticas locais, promovendo os direitos e a proteção das crianças e jovens. Este plano assegura o acesso das crianças e suas famílias aos serviços necessários para seu desenvolvimento integral e seguro, destacando que o sucesso das iniciativas depende do envolvimento articulado das entidades locais.

O Projeto Educativo Local (PEL) de Évora resulta da colaboração entre escolas e município, visando complementar a educação escolar e contribuir para o desenvolvimento estratégico do concelho. O PEL não é apenas um conjunto de projetos e ações educativas, mas promove uma intervenção social profunda e transformadora através da educação não formal. Alinhado com os princípios das cidades educadoras, o PEL atua como um mapa educativo e repositório das ofertas e projetos educativos do concelho, organizando-se em quatro áreas de intervenção: Educação para a Cidadania, Educação para o Património e Cultura, Educação para a Ciência e Ambiente, e Educação para a Saúde e Desporto, estruturadas por anos letivos.

A análise SWOT do agrupamento destaca a escola como um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde alunos e alunas adquirem as múltiplas literacias necessárias para mobilizar no mundo contemporâneo. Para responder às exigências de tempos de imprevisibilidade e mudanças aceleradas, é essencial uma reconfiguração da escola. A utilização da análise SWOT como ferramenta de diagnóstico é uma estratégia fundamental para contribuir para a melhoria da ação educativa,

respondendo aos desafios atuais da educação e contribuindo para o debate sobre temas como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, Interculturalidade, Igualdade, Identidade, Inclusão, Participação na vida democrática, Inovação e Criatividade. A matriz SWOT apresenta, assim, o contributo dos departamentos curriculares, auscultados em maio de 2023, para a identificação dos pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças.

MATRIZ SWOT	PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS
	• Qualidade e diversidade de atividades e projetos desenvolvidos; • Trabalho colaborativo (ainda que não generalizado); • Apoio (académico e socio afetivo) prestado aos alunos; • Diminuição das taxas de retenção e de abandono escolar; • Diversidade e exclusividade na oferta formativa; • Qualidade dos Cursos Profissionais, reconhecida pela Certificação EQAVET, bem como pela procura dos nossos Cursos por muitos alunos de Évora e concelhos do Alentejo Central; • Experiência e estabilidade do corpo docente; • Empenho e dedicação; • Relação humana entre docentes, discentes e docentes e assistentes operacionais • Inexistência de situações conflituosas crónicas • Acervos das bibliotecas e museus • Projetos e história específica – Tuna, Gatapum, Biblioteca, Museu	• Instalações degradadas em algumas escolas do Agrupamento; • Falhas de comunicação institucional; • Excessiva burocratização do trabalho docente; • Equipamentos inoperacionais (projetores, computadores, colunas...); • Falta de docentes em algumas disciplinas; • Ausência de uma Identidade de Agrupamento; • Fraca articulação entre docentes dos diversos níveis de escolaridade a nível inter e multidisciplinar, com algumas exceções de alguns conselhos de turma; • Comunicação com excesso de correspondência irrelevante.
	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
	• Intervenção e participação das estruturas intermédias na vida do Agrupamento e na definição do trabalho a desenvolver; • Criação de uma identidade mais forte através da oferta formativa diversificada e empregável; • Participação e cooperação; • Parcerias com instituições e comunidade; • Requalificação da ESAG em curso; • Estágios profissionais; • Projetos inovadores, locais, regionais, nacionais e internacionais; • Agrupamento de excelência; • Acessibilidade da ESAG para os alunos que vivem fora da cidade; • Racionalização do crédito horário.	• Condições físicas da escola sede; • Número reduzido de assistentes operacionais; • Envelhecimento do pessoal docente; • Qualidade do sucesso dos alunos; • Rede Escolar que limita a oferta diversificada e empregável; • Burocracia; • Distância entre as escolas do agrupamento; • Diminuição da população escolar do concelho.

Figura 21. Representa a Matriz SWOT do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia, 23/26.

5.2. Linhas de Orientação

A gestão da AEAG enfrenta desafios decorrentes da dispersão geográfica e da diversidade socioeconômica dos alunos. As freguesias que alojam as unidades orgânicas do AEAG, como Bacelo e Senhora da Saúde, Canaviais, Graça do Divor, Malagueira e Horta das Figueiras, Nossa Senhora de Machede, São Bento do Mato (Azaruja) e São Miguel de Machede, combinam características rurais e urbanas, o que pode suscitar dificuldades, mas também representa um desafio na gestão e liderança do agrupamento.

A AEAG se empenha em promover o sucesso educativo de seus alunos por meio de uma oferta formativa e curricular diversificada e consistente, apoiada por estruturas e equipas competentes. Além disso, clubes, projetos e programas são incentivados, e parcerias com outras entidades competentes em matéria de infância e juventude são estabelecidas de forma consistente e frequente. Estas ações visam criar uma identidade unida na diversidade, superando os obstáculos geográficos e socioeconômicos para oferecer uma educação de qualidade e inclusiva a todos os alunos.

5.3. Competências Prioritárias

O PE do AEAG de Évora organiza-se em torno de quatro áreas de competências prioritárias do perfil do aluno: Informação e Comunicação, Raciocínio e Resolução de Problemas, Pensamento Crítico e Pensamento Criativo, e Desenvolvimento Pessoal e Autonomia. Para ensinar, o AEAG utiliza práticas participativas e interativas, incentivando o debate de ideias e a resolução de problemas com exemplos práticos relacionados com a vida cotidiana, que são de interesse para as aprendizagens essenciais. No acompanhamento, a ênfase está na participação ativa dos alunos, considerando o contexto, as capacidades e o ritmo de cada um, promovendo um acompanhamento humanista que orienta e reflete sobre as metodologias aplicadas. Na avaliação, o AEAG adota uma prática formativa que vai além da "avaliação das aprendizagens" tradicional, caminhando para a "avaliação para as aprendizagens". Este modelo avalia o aluno continuamente durante o processo de aprendizagem, fornecendo informações que permitem regular as aprendizagens e reorientar as estratégias, resultando em melhorias efetivas.

Finalmente, no aprender, o AEAG utiliza práticas inovadoras e motivadoras que concretizam os conceitos de "aprender a conhecer", "aprender a fazer", "aprender a viver juntos" e "aprender a ser", destacando a importância da aprendizagem ao longo da vida. Este processo salienta o crescimento no conhecimento e domínio de si mesmo e do que o

rodeia, sendo uma relação biunívoca entre aluno e professor, onde ambos aprendem continuamente.

A imagem seguinte caracteriza o perfil identitário do aluno do AEAG à saída da escolaridade obrigatória, de como aluno deverá ser:



Figura 22. Representa o perfil identitário do aluno do Agrupamento de Escolas André de Gouveia à saída da escolaridade obrigatória.

5.4. Plano de Ação Estratégico do AEAG: Visão, Missão e Metas

O Plano de Ação Estratégico do AEAG é orientado pelos pilares da Missão, Visão e Valores, que definem a identidade organizacional e elevam a qualidade das práticas educacionais.

A imagem seguinte caracteriza as metas do projeto educativo do AEAG, e de como visa atingir as seguintes metas.

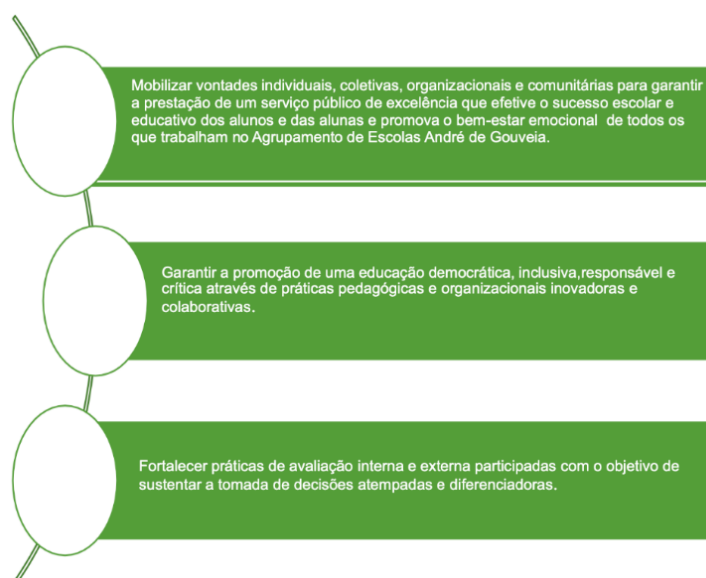


Figura 23. Representa as metas do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

5.5. Visão

A visão do AEAG é constituir-se como uma escola do século XXI, reconhecida pela sua forte identidade e relevância social. A meta é criar um ambiente educativo de excelência que promova o desenvolvimento integral de todos os envolvidos: alunos, docentes, não-docentes, técnicos e famílias. A escola deve ser um espaço de oportunidades para valorização individual, autonomia, solidariedade, desafio e alegria no convívio e aprendizagem.

5.6. Missão

A missão do AEAG é educar e formar cidadãos com qualidades superiores, interventivos e audazes, visando a construção de uma sociedade mais harmoniosa, justa e democrática. A escola deve atuar como um espaço que combate desigualdades sociais e económicas, oferecendo um serviço público de qualidade que desenvolva as capacidades individuais e promova os direitos humanos. Valores essenciais como liberdade, cidadania, participação, inclusão, reflexão crítica, criatividade, resiliência, responsabilidade, bem-estar emocional e empatia são fundamentais para a tomada de decisões educativas.

5.7. Princípios e Estratégias

Para cumprir sua missão, o AEAG adota um modelo de governação integrada com uma abordagem holística e ecológica, focada nas necessidades dos alunos. O Plano 21|23 Escola + guia suas ações por três eixos principais: Ensinar e Aprender, Apoiar as Comunidades Educativas e Conhecer e Avaliar. Este modelo promove uma articulação constante entre todos os agentes educativos e a comunidade, assegurando a avaliação contínua dos processos e resultados para embasar decisões eficazes.

O AEAG promove o sucesso educativo através de uma oferta formativa e curricular diversificada e consistente, apoiada por estruturas e equipas competentes. Os clubes, projetos e programas são incentivados, e as parcerias estabelecidas com outras entidades são consistentes e frequentes. Este plano estratégico reflete o compromisso do AEAG com a excelência educativa e o desenvolvimento integral de sua comunidade escolar.



Figura 24. Representa os princípios e estratégias do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

5.8. Linhas de Orientação da Ação

As grandes linhas de orientação da ação do Projeto Educativo do AEAG estão em consonância com a legislação vigente e as metas estabelecidas, refletindo a Missão e Visão que o Agrupamento deseja reforçar.

A organização educativa se pautará pelos seguintes eixos principais: Liderança Colaborativa, Aprendizagens/Resultados Académicos, Cidadania/Empreendedorismo e Inclusão/Democraticidade.

A tabela seguinte descreve as linhas de orientação do projeto educativo do AEAG 23/26.

Tabela 4. Representa as linhas de orientação do projeto educativo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

Promover uma cultura organizacional coesa e reflexiva
Assegurar uma comunicação pragmática e clara
Implementar um sistema de informação eficaz
Garantir a motivação de todos os agentes educativos
Privilegiar o trabalho colaborativo
Reformular e consolidar documentos estruturantes
Consolidar medidas de suporte à aprendizagem e inclusão
Promover ações de desenvolvimento de competências sociais
Assegurar o domínio digital
Incentivar o esforço, o espírito empreendedor
Assegurar uma cultura de avaliação reflexiva
Premiar o mérito a todos os níveis

5.9. Plano Anual de Atividades

O Plano Anual de Atividades Escolares é uma ferramenta essencial para a organização e o funcionamento eficaz de um agrupamento de escolas. Ele delinea as atividades planeadas ao longo de um ano letivo, abrangendo eventos académicos, culturais, desportivos, sociais e extracurriculares. Estas atividades são cuidadosamente planeadas para promover o desenvolvimento integral dos alunos, atendendo não apenas às necessidades curriculares, mas também às suas necessidades emocionais, sociais e físicas. Além disso, o Plano Anual de Atividades é uma oportunidade para promover a participação ativa da comunidade escolar, envolvendo não apenas os alunos, mas também os pais, professores, funcionários e parceiros externos, destaca a importância de um plano anual de atividades como um instrumento de gestão escolar que visa enriquecer a experiência educativa e promover um ambiente escolar dinâmico e estimulante.

Conforme ressaltado por Epstein (2011, p.50), "a participação dos pais e da comunidade na vida escolar está associada a um melhor desempenho académico dos alunos, maior frequência escolar e atitudes mais positivas em relação à escola". Portanto, ao incluir atividades que envolvam não apenas os alunos, mas também seus pais, professores e membros da comunidade, o plano anual de atividades contribui para a construção de uma escola mais inclusiva e participativa.

Segundo Fullan (2007, p. 12), *"uma escola eficaz é aquela que oferece uma ampla gama de oportunidades para que os alunos desenvolvam habilidades acadêmicas, sociais, emocionais e físicas"*. Nesse sentido, o planeamento de atividades diversificadas ao longo do ano letivo pode potencializar o desenvolvimento global dos alunos. Além disso, as atividades propostas no plano anual também podem estar alinhadas com os objetivos educacionais e curriculares estabelecidos pelo agrupamento de escolas. Segundo Imbernon (2007, p.34), *"as atividades extracurriculares podem ser um complemento valioso ao currículo formal, proporcionando oportunidades para a aplicação prática de conceitos aprendidos em sala de aula e o desenvolvimento de competências transversais"*. Dessa forma, o plano anual de atividades pode ser uma ferramenta para enriquecer a experiência educativa dos alunos e promover uma aprendizagem mais significativa.

É importante destacar que o sucesso de um plano anual de atividades escolares depende não apenas do seu planeamento, mas também da sua execução e avaliação. Conforme salientado por Hargreaves (2007, p. 56), *"a implementação eficaz de iniciativas escolares requer liderança forte, apoio contínuo e uma cultura de colaboração e aprendizagem"*. Assim, é essencial que os responsáveis pela elaboração do plano anual estejam comprometidos com sua execução e estejam abertos ao *feedback* da comunidade escolar para realizar ajustes e melhorias ao longo do tempo.

5.10. Cargos Pedagógicos

Os cargos pedagógicos dentro de um agrupamento de escolas, especialmente no contexto do estágio de EF, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento profissional dos docentes e na gestão eficaz das atividades escolares. No AEAG, a estrutura organizacional e os cargos pedagógicos são desenhados para garantir que as práticas educativas sejam de alta qualidade e que atendam às necessidades dos alunos e da comunidade escolar. Os cargos pedagógicos incluem posições como coordenadores de departamento, supervisores de estágio e diretores de curso. Essas funções são essenciais para a implementação e supervisão dos currículos, para a orientação dos professores e estagiários, e para a facilitação da comunicação entre diferentes partes da comunidade escolar. Segundo Lima (2008, p.45), *"os cargos de gestão pedagógica são cruciais para assegurar a coerência e a continuidade das políticas educacionais dentro das escolas"*. Os órgãos de direção, administração e gestão do AEAG estão representados no organograma seguinte.

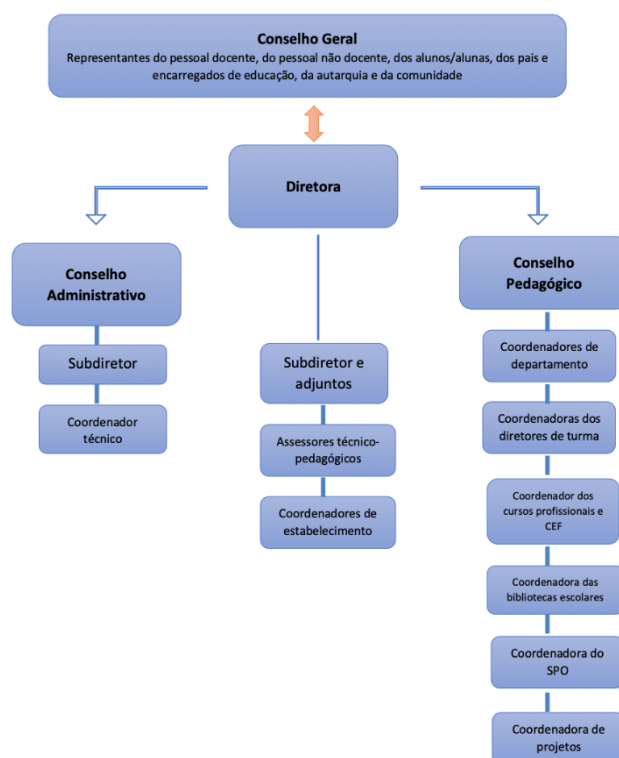


Figura 25. Representa os órgãos de direção, administração e gestão do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

Além destes órgãos, são estruturas de apoio as várias equipas que contribuem para o bom funcionamento do Agrupamento e para a promoção de uma educação e ensino de qualidade, as equipas de apoio dentro de uma escola são grupos especializados formados por profissionais de diversas áreas que colaboram para proporcionar suporte educacional e emocional aos alunos. Estes grupos incluem psicólogos escolares, assistentes sociais, educadores especiais, orientadores educativos, mediadores de conflito e técnicos de apoio à educação. O objetivo principal das equipas de apoio é identificar e atender as necessidades específicas dos estudantes, promovendo um ambiente inclusivo e o bem-estar geral da comunidade escolar. As funções principais das equipas de apoio incluem a identificação de necessidades dos alunos, o desenvolvimento e implementação de planos de intervenção personalizados, a colaboração com professores, pais e outros profissionais, e a promoção da inclusão escolar. Psicólogos escolares trabalham com questões emocionais e comportamentais, assistentes sociais abordam problemas sociais e familiares, educadores especiais desenvolvem estratégias individualizadas, orientadores educativos ajudam no planeamento educacional, mediadores de conflito resolvem disputas e técnicos de apoio auxiliam nas adaptações curriculares.

A presença destas equipas é vital para criar um ambiente educativo que valorize a diversidade e promova o desenvolvimento integral de cada aluno. Ao fornecer suporte especializado e coordenado, as equipas de apoio contribuem para a melhoria dos resultados académicos e do bem-estar emocional dos alunos, tornando a escola mais equitativa e inclusiva.

A imagem seguinte representa o organigrama das equipas de apoios do AEAG.



Figura 26. Representa as estruturas de apoio do Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

Dentro do departamento de EF, esses cargos são especialmente importantes, coordenadores de departamento, por exemplo, são responsáveis por planear e supervisionar as atividades físicas, garantir que os objetivos educacionais sejam alcançados e apoiar os professores em suas práticas diárias. Conforme menciona Darido (2004,p.32), *"a coordenação pedagógica no contexto da Educação Física deve promover o desenvolvimento integral dos alunos, através de uma gestão que integra práticas pedagógicas inovadoras e inclusivas"*. Durante o estágio de EF, os cargos pedagógicos desempenham um papel vital na formação dos futuros professores. Os supervisores de estágio, que frequentemente são professores experientes, oferecem orientação e *feedback* constante aos estagiários. Segundo Tardif (2014, p.89), *"o estágio supervisionado é um momento crucial para a formação docente, pois permite ao futuro professor vivenciar e refletir sobre a prática pedagógica em um ambiente real"*.

No AEAG, mais especificamente na escola E2/3CCV, Évora, a organização dos cargos pedagógicos segue essa estrutura. A coordenação do departamento de EF envolve a elaboração de planos trimestrais, adaptação de metodologias de ensino de acordo com as necessidades dos alunos e avaliação contínua dos processos educacionais. Além disso, há

um foco significativo em criar um ambiente inclusivo, que considere as necessidades específicas de todos os alunos. Um dos desafios enfrentados pelos cargos pedagógicos é a resistência à mudança e a implementação de novas metodologias. Contudo, como Fullan (2016, p22) sugere, *"a liderança eficaz na educação não se trata apenas de administrar, mas de inspirar e guiar as mudanças necessárias para a melhoria contínua"*. Portanto, a formação contínua e o desenvolvimento profissional são elementos-chave para superar essas barreiras e promover um ambiente de aprendizagem positivo e progressivo.

5.11. Interação com a Comunidade Escolar

A interação com a comunidade escolar é um aspecto vital no desenvolvimento educacional, especialmente no contexto do estágio de EF. Para um professor estagiário, essa interação abrange não apenas a comunicação com os alunos, mas também a colaboração com pais, colegas docentes e a administração escolar. Essa colaboração é essencial para criar um ambiente educativo inclusivo e de suporte, que beneficie o desenvolvimento integral dos alunos. O envolvimento com a comunidade escolar permite ao professor estagiário compreender melhor as necessidades e expectativas dos alunos e de suas famílias. Segundo Epstein (2011, p.43), *"a parceria entre escola, família e comunidade é fundamental para o sucesso acadêmico dos alunos, pois proporciona um suporte abrangente que vai além do ambiente escolar"*. Esta colaboração é ainda mais crucial na EF, onde a participação ativa dos alunos é essencial para o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais.

No AEAG, a interação entre a escola e a comunidade é incentivada através de diversas atividades e projetos que envolvem alunos, pais e membros da comunidade. Estas atividades não só fortalecem os laços comunitários, mas também enriquecem a experiência educativa dos alunos. Conforme aponta Silva (2012, p.58), *"a participação comunitária em atividades escolares, como eventos desportivos e culturais, contribui significativamente para o fortalecimento do sentido de pertencimento e responsabilidade entre os alunos"*. Para o professor estagiário de EF, essa interação oferece uma oportunidade valiosa de aprender a gerir relações interpessoais e a desenvolver competências de comunicação eficaz. Além disso, permite a aplicação prática de teorias educacionais em um ambiente real, proporcionando uma aprendizagem experiencial que é crucial para o desenvolvimento profissional. De acordo com Tardif (2014, p.89), *"a experiência prática é insubstituível na formação docente, pois permite ao estagiário aplicar, testar e ajustar suas abordagens pedagógicas em resposta às dinâmicas reais da sala de aula"*.

A interação com a comunidade escolar também envolve a participação em reuniões de pais, eventos escolares e projetos comunitários. Estes momentos são fundamentais para a construção de uma rede de suporte que inclui não apenas os colegas docentes, mas também os pais e outros membros da comunidade. Conforme Noddings (2012, p.77) afirma, *"a educação é uma responsabilidade compartilhada, e a colaboração entre professores, pais e comunidade é essencial para a criação de um ambiente educativo positivo e eficaz"*. Portanto, o envolvimento ativo na comunidade escolar é um componente essencial, contribui para a criação de um ambiente educativo inclusivo e de suporte que beneficia todos os membros da comunidade escolar. Ao longo do último ano letivo, tive a oportunidade de participar ativamente em diversas atividades promovidas pelo AEAG, que enriqueceram minha experiência escolar e fortaleceram meu vínculo com a comunidade educativa. Entre as atividades o professor estagiário esteve envolvido, destacam-se as aulas de *Tag Rugby*, organizadas em parceria com o Clube de *Rugby* de Évora, e o evento do Dia Mundial do Cancro, onde colaboramos na formação de um laço humano para sensibilizar a comunidade sobre a prevenção do câncer. Participei também do simulacro de emergência na EBCV, realizado em 1º de março, que testou seu plano de emergência interno com a simulação de um incêndio envolvendo 600 alunos, visando melhorar as respostas de segurança em emergências. A 12 de abril, a caminhada Papa-Léguas promoveu a mobilidade sustentável e a descoberta da cidade de Évora, com ampla participação de alunos, professores, funcionários e encarregados de educação, destacando a responsabilidade e o trabalho coletivo em benefício da sustentabilidade e do património histórico local. Durante a semana desportiva no final do 1º período, participei em várias atividades físicas, incluindo o torneio de Bola ao Capitão e o tradicional Basquetebol 3x3, promovendo a saúde e o bem-estar físico e psicológico. A 29 de novembro, ocorreu o Corta-Mato no Complexo Desportivo de Évora, com muitos atletas inscritos, organizado pelo Departamento de Educação Física em parceria com a turma do 3º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto.

A Semana Olímpica, realizada nas instalações da ESAG, envolveu diversas modalidades olímpicas, promovendo hábitos de prática desportiva e divulgando a oferta formativa da escola, a 24 de fevereiro, centenas de alunos do ensino básico e secundário e participaram no Mega Sprinter, promovendo a prática desportiva e a integração entre diferentes níveis de ensino, estas atividades reforçam a importância de uma educação abrangente que integra atividades extracurriculares e pedagógicas. Elas refletem o empenho do AEAG em proporcionar um ambiente educativo rico e diversificado, valorizando o desenvolvimento integral dos seus alunos e o envolvimento ativo da comunidade escolar.

As imagens a seguir ilustram alguns dos momentos mais marcantes dessas atividades, destacando a participação entusiástica dos alunos e a dedicação dos professores e colaboradores. Através destas imagens, é possível captar a essência de cada evento e a importância que tiveram no contexto escolar e comunitário.



Figura 27. Representa as atividades desenvolvidas pelo Agrupamento de Escolas André de Gouveia.

6. ÁREA IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

Análise da habilidade motora andar de bicicleta dos alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas André de Gouveia, Évora.

Tiago Pedro [1], José Mateus [2], Ana Reyes [3,4,5]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget Portugal

[2] Agrupamento de Escolas André de Gouveia

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

[4] CIDEFES, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

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

RESUMO

O presente estudo explora os benefícios de introduzir e aumentar a prática do ciclismo nos primeiros anos letivos. Neste estudo, o programa “Saber andar de bicicleta” foi implementado em cinco escolas de Évora com o objetivo de avaliar o impacto do investimento em horas adicionais de aprendizagem do ciclismo para aperfeiçoar destreza física dos alunos. Participaram 336 alunos do primeiro ciclo, incluindo escolas em zonas rurais e não rurais. O desempenho dos alunos foi avaliado em nível 1 e 2 com base na capacidade de completar sete estações com eficiência. A testaram-se as seguintes hipóteses: H1 O maior nível de aptidão está associado aos alunos das zonas rurais; H2 Maior número de horas a praticar a modalidade dentro e/ou fora das escolas faz com que os alunos tenham mais experiência e aptidão; H3 A maior adesão às provas e aptidão é verificada nos alunos do sexo masculino que apresentam mais preparação físicas que as alunas. A maioria dos alunos apresentou dificuldades em pedalar ou não sabia pedalar, com apenas 37 aptos para o nível 2. Alunos do 4º ano do sexo masculino tiveram os melhores resultados, enquanto os do 1º e 2º ano enfrentaram mais dificuldades. Estudantes de zonas rurais demonstraram maior habilidade, possivelmente devido ao uso frequente de bicicletas. A maior habilidade dos alunos do 4º ano indica mais experiência adquirida ao longo dos anos. Conclui-se que é necessário aumentar as horas de aprendizagem de ciclismo nos primeiros anos escolares.

Palavras-chave: Aptidão, Évora, Horas de aprendizagem, Primeiro ciclo, Sobre rodas.

ABSTRACT

The present study explores the benefits of introducing and increasing cycling in the first school years. In this study, the “Knowing how to ride a bike” program was implemented in five schools in Évora with the aim of evaluating the impact of investing in additional hours of learning how to cycle to improve students' physical dexterity. 336 first cycle students participated, including schools in rural and non-rural areas. Student performance was assessed at level 1 and

2 based on the ability to complete seven stations efficiently. The following hypotheses were tested: H1 The highest level of aptitude is associated with students from rural areas; H2 A greater number of hours practicing the sport inside and/or outside schools means that students have more experience and aptitude; H3 Greater adherence to tests and aptitude is seen in male students who are more physically prepared than female students. The majority of students had difficulties cycling or did not know how to cycle, with only 37 able to take level 2. 4th year male students had the best results, while those in the 1st and 2nd years faced more difficulties. Students from rural areas demonstrated greater ability, possibly due to frequent use of bicycles. The greater ability of 4th year students indicates more experience gained over the years. It is concluded that it is necessary to increase the hours of learning to cycle in the first years of school.

Keywords: Aptitude, Évora, Learning hours, First cycle, On wheels.

INTRODUÇÃO

Andar de bicicleta no 1º ciclo do Ensino Básico é uma prática que traz inúmeros benefícios para as crianças, tanto em termos de saúde física quanto de desenvolvimento cognitivo e emocional. A introdução de programas de ciclismo nas escolas do 1º ciclo tem se mostrado uma abordagem eficaz para promover a atividade física, incentivar hábitos de vida saudáveis e desenvolver habilidades motoras essenciais. Um dos principais benefícios do ciclismo para crianças é a melhoria da aptidão cardiovascular (Faulkner et al., 2009). Estudos indicam que atividades aeróbicas, como andar de bicicleta, são cruciais para o desenvolvimento saudável do coração e dos pulmões em crianças (Departamento de Saúde Escolar e Educação Universitária, 2018). Segundo Mackett e Paskins (2008), a atividade física regular está associada a um menor risco de obesidade infantil e a uma melhor saúde cardiovascular geral.

Além dos benefícios físicos, o ciclismo também contribui significativamente para o desenvolvimento cognitivo das crianças. Brown et al. (2019) destacam que a prática regular de atividades físicas, como andar de bicicleta, está associada a melhorias na função executiva e no desempenho acadêmico, a coordenação motora, o equilíbrio e a concentração são habilidades que são reforçadas durante o ato de pedalar, o que pode traduzir-se em melhores resultados escolares e maior capacidade de concentração nas aulas. Outro aspeto importante é a promoção da independência e da autoconfiança. Conforme apontado por Carver, Timperio e Crawford (2017), aprender a andar de bicicleta dá às crianças um senso de realização e independência, já que elas adquirem a habilidade de se locomover por conta própria. Isso é particularmente importante no desenvolvimento emocional, pois contribui para a construção da autoestima e da autossuficiência.

Do ponto de vista da segurança no trânsito, ensinar as crianças a andar de bicicleta desde cedo é fundamental. Dill e McNeil (2016) afirmam que a educação para a mobilidade segura deve começar na infância, e o ciclismo oferece uma excelente oportunidade para ensinar as regras básicas de trânsito e comportamentos seguros. As escolas podem desempenhar um papel crucial ao incorporar programas de educação para a segurança no trânsito, combinando teoria e prática para garantir que as crianças estejam bem preparadas para andar de bicicleta de forma segura. De acordo com Fullan (2016), programas educacionais devem ser continuamente avaliados e adaptados para garantir que todos os alunos tenham oportunidades iguais de aprendizagem e desenvolvimento.

Este estudo reforça a importância de um currículo flexível que possa ser ajustado conforme as necessidades dos alunos. A modalidade tem vindo a ser desenvolvida na disciplina de educação física, mas não se sabe se existe a necessidade de investir mais tempo na sua prática ao longo dos anos letivos para melhorar motricidade dos alunos. Daí surgiram as seguintes questões: Será que existe alguma melhoria na destreza física dos alunos com introdução desta modalidade? Será que esta atividade poderá ser lecionada durante mais tempo ao longo do ano letivo?

Este estudo pretende determinar qual o nível de experiência e habilidade dos alunos ao executarem 7 provas com níveis de dificuldade crescentes. As hipóteses de estudo são: H1: O maior nível de aptidão está associado aos alunos das zonas rurais (pois tem acesso a diferentes formas de mobilidade); H2: Maior número de horas a praticar a modalidade dentro e/ou fora das escolas faz com que os alunos tenham mais experiência e aptidão; H3: A maior adesão às provas e aptidão é verificada nos alunos do sexo masculino que apresentam mais preparação físicas que alunas.

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto Desporto Escolar “Sobre Rodas” foi lançado em 2019 como parte de uma iniciativa conjunta entre o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e o Ministério da Educação (ME), por meio da Direção-Geral da Educação (DGE). Este projeto visa contribuir para a Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável (ENMAC) 2020-2030 através da integração do Desporto e da Educação. No ano letivo de 2022/2023 e 2023/2024, o programa Saber Andar de Bicicleta foi implementado no Agrupamento de Escolas André de Gouveia (AEAG) em cinco escolas do primeiro ciclo, duas das escolas estão localizadas em zona rural e três em zona não rural.

Amostra

A amostra foi constituída por 336 alunos (149 do sexo feminino e 187 do sexo masculino) dos anos letivos 1º, 2º, 3º e 4º ano do AEAG. Os participantes foram selecionados aleatoriamente para garantir a independência das observações.

Instrumento

O programa Saber Andar de Bicicleta desenvolveu uma bateria de teste intitulada como "Pedala da escola para a vida" (Reis et al. 2022), que visa testar aspetos específicos da habilidade de andar de bicicleta, como equilíbrio, coordenação, agilidade, aceleração, desaceleração e segurança ao parar, esta bateria foi estruturada em torno de sete estações, sendo que cada estação foi cuidadosamente desenvolvida para oferecer uma avaliação abrangente das competências dos alunos, permitindo que os professores identificassem áreas de força e oportunidades para melhoria.

Os professores observaram os alunos em cada estação usando uma ficha de observação detalhada no anexo 2, que ajudou a registar o desempenho e a eficiência dos alunos em tarefas específicas. Os alunos foram pontuados com base em seu desempenho, onde aqueles que obtiveram entre 1 e 12 pontos foram considerados "não aptos" e aqueles que marcaram entre 13 a 14 pontos foram considerados "aptos". Além disso, os alunos aptos foram classificados em categorias específicas para refletir suas habilidades: "sabem andar", "não sabem andar", "pedalam com dificuldade" ou "apresentam ligeiras fragilidades". esta classificação permitiu uma visão detalhada das capacidades dos alunos, destacando aqueles que pedalam com confiança e aqueles que necessitam de mais apoio.

A figura a seguir (Figura 28) demonstra detalhadamente as estações.

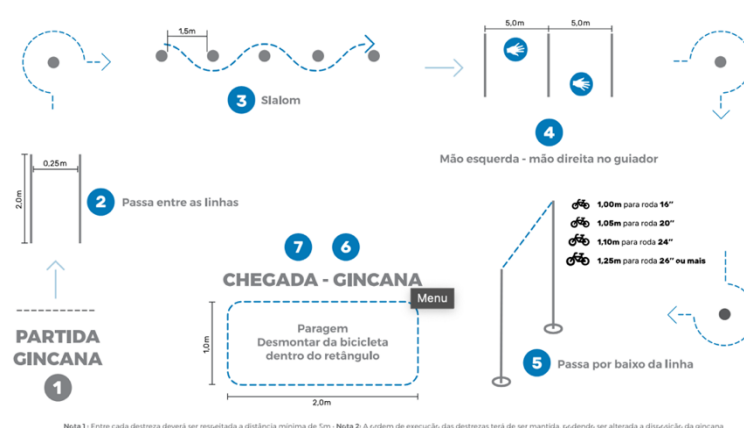


Figura 28. Esquema sintetizado nos respetivos níveis de dificuldade de cada prova.

As sete estações, com níveis de dificuldades diferentes, estão descritas a seguir:

- Nível 1 designa-se como a partida onde os alunos têm de arrancar apenas com um pé assente no pedal;
- Nível 2 o aluno tem de passar entre as duas cordas com uma distância de 25 cm;
- Nível 3 o aluno tem de fazer um slalom entre os cones que estão a uma distância de 1.50 metros entre cada um;
- Nível 4 o aluno tem de levantar o braço esquerdo e em seguida o braço direito entre os cones que estão a uma distância de 5 metros de entre eles;
- Nível 5 o aluno tem de passar por baixo de uma fasquia com uma altura de 1.25 metros;
- Nível 6 o aluno tem de estacionar a bicicleta utilizando apenas os travões, dentro de um espaço de 2x1 metros;
- Nível 7 o aluno tem de sair da bicicleta passando a perna por dentro do quadro, saindo ao lado da bicicleta.

Aqueles que obtiveram 13 ou 14 pontos foram considerados aptos para avançar ao nível 2, enquanto os demais necessitavam de prática adicional.

Análise de dados

A análise estatística dos dados recolhidos foi realizada utilizando o software *R Studio* versão 2022.07.2. Para explorar e descrever os dados recolhidos foi feita uma análise estatística descritiva, incluindo frequências relativas, média e desvio padrão.

Para verificar as hipóteses de estudo, avaliou-se a viabilidade de empregar testes paramétricos, verificando se os dados atendiam aos pressupostos de normalidade, utilizando o teste Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$). Como não foi identificada a normalidade dos dados, utilizou-se testes não paramétricos, como o teste de Kruskal-Wallis para comparações entre amostras independentes e avaliar a importância de cada variável. Já para verificar diferenças significativas entre grupos utilizou-se o teste não paramétrico de Dunn. Este teste faz comparações múltiplas controlando o erro tipo I através do ajuste de Bonferroni. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

RESULTADOS

Este estudo investiga os efeitos da prática de ciclismo nos primeiros anos do ensino básico, utilizando o programa "Saber andar de bicicleta" em cinco escolas de Évora do primeiro ciclo. O objetivo é avaliar como o aumento das horas de prática de ciclismo impacta a destreza física dos alunos, a pesquisa mede o desempenho dos alunos em sete estações de dificuldade

crescente e analisa a relação entre a aptidão física e fatores como a localização das escolas (zonas rurais vs. urbanas), o tempo dedicado à prática e as diferenças entre os sexos. As hipóteses incluem a maior habilidade dos alunos das zonas rurais, o impacto positivo de mais horas de prática na aptidão, e um desempenho superior dos alunos do sexo masculino. O estudo visa determinar a necessidade de expandir o tempo de ciclismo nas escolas para melhorar a motricidade e promover benefícios físicos e emocionais.

No total, 336 alunos participaram das provas de aptidão do programa Saber Andar de Bicicleta. A escola ID-003 registou o maior número de participantes, com 166 alunos, enquanto a escola ID-001, teve o menor número, com apenas 18 alunos. É possível verificar no anexo 4 o ID das escolas.

De acordo com a classificação estabelecida, 101 alunos não sabiam pedalar, obtendo pontuações entre 0 e 4 pontos. Outros 141 alunos apresentaram dificuldade em pedalar, com pontuações variando de 5 a 11 pontos. Além disso, 57 alunos mostraram ligeiras dificuldades, alcançando entre 12 e 13 pontos. Apenas 37 alunos demonstraram estar aptos para o nível 2 da gincana, atingindo a pontuação máxima de 14 ponto de acordo com a figura abaixo.

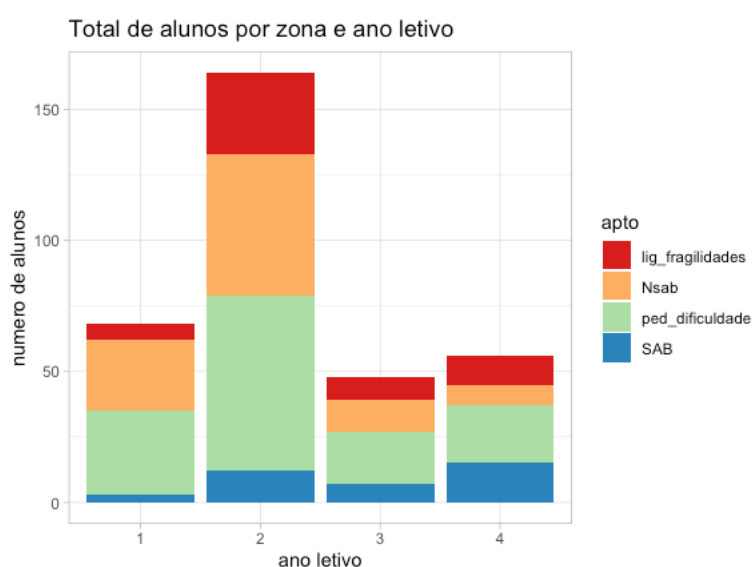


Figura 29. Gráfico de barras nº de alunos de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos) e as respectivas classificações: Azul (Sabe andar), Verde (Não apto, pedala com dificuldades), Laranja (Nsab, não sabe e pedala com dificuldade, Vermelho (Apto com Ligeiras fragilidades).

Os alunos de 2º ano foram os que mais participaram, contudo, o maior aproveitamento foi obtido por alunos do 4º ano, existindo uma participação muito mais expressiva por parte dos rapazes do que pelas raparigas (Figuras 30 a) Também se verificou que os alunos pertencentes as escolas não rurais tiveram uma adesão superior aos alunos das escolas rurais (Figura 30 b).

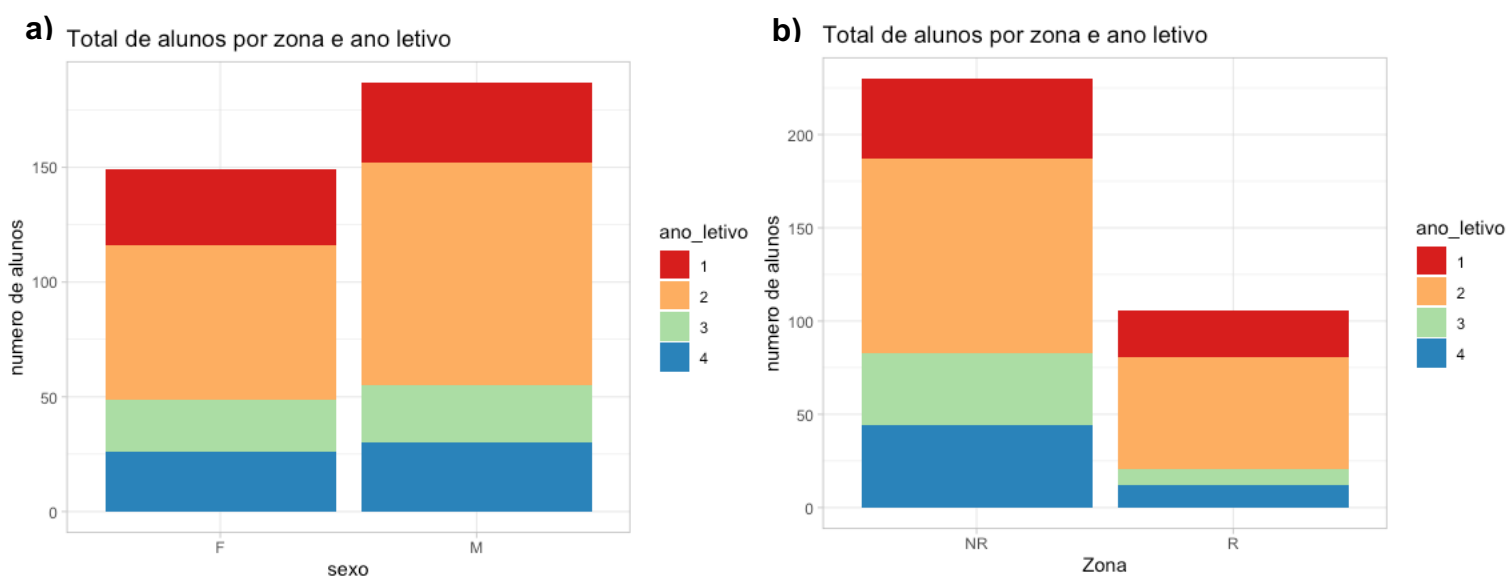


Figura 30. a) Gráfico de barras nº de alunos de ambos os sexos (feminino e masculino) de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos). **b)** Gráfico de barras nº de alunos por zona NR (não rural) e R (rural) de cada ano letivos (1º,2º,3º,4º anos).

Os alunos do 4º ano das escolas das zonas rurais obtiveram valores médios de pontuação mais elevados que nas escolas das zonas não rurais variando entre 11.8 e 13.2 pontos (Figura 30 b). Neste caso, as raparigas mostraram-se mais aptas que os rapazes obtendo valores superiores a 13 pontos (Tabela 5 e Figura 30 a).

Tabela 5: Análise descritiva (mediana, valores mínimos e máximos, média e desvio padrão) dos pontos obtidos pelos alunos e alunas de cada ano letivo das escolas rurais e não rurais.

Ano letivo	sexo	zona	nº alunos	mediana	mínimo	máximo	media±desvio padrão
1	F	NR	20	0	0	12	2.6±3.9
		R	13	11	0	14	9.5±4.3
	M	NR	23	6	0	14	5.3±4.9
		R	12	5	0	14	5.5±5.3
2	F	NR	44	7.5	0	14	6.3±5.6
		R	23	9	0	14	6.9±5.2
	M	NR	60	8	0	14	6.5±5.3
		R	37	9	0	14	8.2±4.9
3	F	NR	20	7.5	0	14	5.9±5.1
		R	3	1	0	10	3.7±5.5
	M	NR	19	9	0	14	8.3±5
		R	6	14	12	14	13.5±0.8
4	F	NR	20	7.5	0	14	6.3±5.2
		R	6	14	9	14	13.2±2
	M	NR	24	12.5	0	14	11±3.8
		R	6	13	8	14	11.8±2.7

Os valores médios mais baixos registaram-se para os alunos que frequentam o 1º e 2º ano independentemente da zona (Figura 31), variando entre 2.6 e 8.2 pontos, apresentando maior dificuldade em executar as provas com sucesso (Tabela 5, Figura 30b).

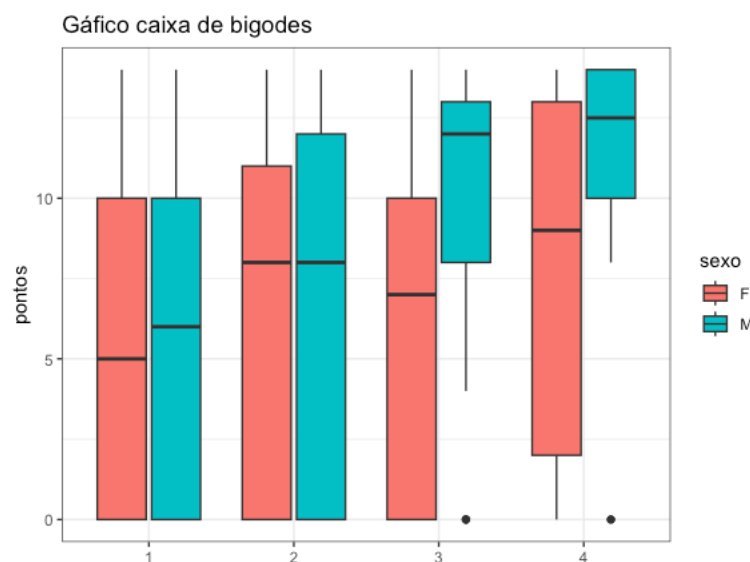


Figura 31. Gráfico caixa de bigodes com valores de média, mediana, mínimos e máximos, desvio padrão dos pontos obtidos para casa ano e sexo.

Para testar as hipóteses de estudo foi realizado o teste Kruskal-Wallis e Dunn comparação entre grupos. Os valores obtidos estão representados na Tabela 6.

Na tabela 6, os resultados demonstraram que existem diferenças significativas ($p=0.001$) na pontuação obtida entre os alunos das escolas rurais e não rurais, sendo mais expressiva a participação dos alunos das escolas não rurais assim como demonstram os resultados (Fig.30 b) Também foram verificadas diferenças significativas entre os anos letivos 1º e 4º ano, $p<0.001$, sendo os alunos de 1º ano os menos bem classificados e os de 4º os mais bem classificados. O teste comprova que existem diferenças significativas ($p=0.018$) entre sexos, sendo os rapazes mais bem classificados independentemente do ano letivo ou zona.

Tabela 6: Teste de Kruskal-Wallis e Teste de Dunn com o ajuste de Bonferroni para comparação entre grupos, com nível de significância $p<0.05$.

Variáveis	Qui-quadrado	Graus de liberdade	Valor de sig. p	Teste de Dunn ajuste Bonferroni, comparação entre grupos
H1: Pontos vs Zonas	10.062	1	0.001	
H2: Pontos vs Anos	24.216	3	2.252e-05	(1º vs. 4º ano, $p=0.0005$)
H3: Pontos vs Sexo	5.556	1	0.018	

DISCUSSÃO

O presente estudo destaca as percepções valiosas sobre a prática do ciclismo no 1º ciclo do Ensino Básico, com implicações importantes para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional das crianças. A análise dos dados confirmou três hipóteses principais, fornecendo evidências robustas sobre os benefícios da integração do ciclismo no currículo escolar. A primeira hipótese abordou a diferença de aptidão entre crianças de zonas rurais e urbanas, com resultados que indicaram que os alunos de áreas rurais tendem a apresentar um nível mais elevado de habilidade em andar de bicicleta, apesar da menor adesão às provas. Esta descoberta sugere que o acesso frequente às bicicletas como meio de transporte e lazer confere vantagens significativas às crianças em ambientes rurais, corroborando com estudos anteriores, como os de Moore et al. (2014) e Martin et al. (2005).

A infraestrutura adequada e os espaços abertos disponíveis em zonas rurais facilitam a prática de atividades como o ciclismo, promovendo um desenvolvimento motor mais acelerado, em contraste, as crianças em áreas urbanas enfrentam barreiras relacionadas ao acesso a bicicletas e à falta de espaços seguros para praticar ciclismo, refletindo a necessidade de políticas educacionais e urbanas que garantam oportunidades equitativas para todas as crianças.

A segunda hipótese, que trata da evolução da aptidão em ciclismo ao longo dos anos letivos, foi confirmada pelos dados que indicam que alunos do 4º ano apresentam habilidades motoras mais avançadas em comparação com os de anos anteriores. Esta progressão é um reflexo direto da prática contínua e acumulada ao longo dos anos, independentemente da zona geográfica, o que reforça a importância de uma prática regular e estruturada no ambiente escolar. Estudos como o de Fullan (2016) sublinham a importância de um currículo de educação física planeado e baseado em evidências, que considere a prática regular de atividades como o ciclismo, essencial para o desenvolvimento motor e para preparar as crianças para desafios físicos e desportivos futuros. No entanto, observou-se uma lacuna preocupante nos primeiros anos escolares (1º e 2º anos), onde a prática de ciclismo é significativamente menos enfatizada.

Esta carência pode ser parcialmente atribuída à falta de acesso a bicicletas fora do ambiente escolar, uma situação que compromete o desenvolvimento motor das crianças mais novas. Como defendido por Donnelly et al. (2016) e Lubans et al. (2010), intervenções precoces são cruciais para garantir que habilidades motoras fundamentais, como as necessárias para andar de bicicleta, sejam adquiridas desde cedo, contribuindo para uma melhor saúde física e mental.

A terceira hipótese, relacionada às diferenças de aptidão entre meninos e meninas, também foi confirmada pelos dados, que mostraram uma maior participação e habilidade por parte dos meninos nas atividades de ciclismo, outras observações revelam uma preocupação importante no que toca à equidade de gênero nas práticas desportivas. Estudos anteriores, como o de Trudeau e Shephard (2008), destacam a importância da participação equilibrada em atividades físicas para o desenvolvimento não apenas das habilidades motoras, mas também de competências sociais e emocionais. A maior ênfase em incentivar meninas desde cedo a praticar ciclismo é fundamental para criar oportunidades igualitárias de desenvolvimento motor.

Algumas exceções foram observadas em escolas rurais, onde as meninas demonstraram maior aptidão devido a uma prática mais frequente, possivelmente associada às condições culturais e sociais específicas destas regiões.

Por fim, no contexto de infraestrutura e políticas educacionais, a análise dos dados reflete a importância de criar ambientes que favoreçam a prática segura e regular do ciclismo, estudos como os de Faulkner et al. (2013) e Panter et al. (2010) sublinham a necessidade de um planeamento urbano que apoie o ciclismo e a caminhada, oferecendo infraestrutura adequada para assegurar a segurança das crianças e incentivar o transporte ativo. A implementação de programas estruturados de ciclismo deve ser acompanhada por avaliações contínuas da eficácia das estratégias de ensino e segurança, conforme sugerido por Petty e Thomas (2014) e McLaughlin e Glang (2010).

A integração do ciclismo no currículo do Ensino Básico revela um potencial significativo para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, especialmente se for implementado de maneira equitativa e contínua. Este estudo reforça a necessidade de uma abordagem estruturada, que inclua investimentos em materiais e equipamentos, formação docente e políticas que garantam a participação igualitária de todos os alunos, independentemente de gênero ou localização geográfica. A promoção do ciclismo nas escolas pode, portanto, desempenhar um papel crucial na formação de adultos saudáveis e autossuficientes, com hábitos de vida ativos e uma compreensão robusta das práticas de segurança no trânsito. Castelli et al. (2015) também conduziram uma pesquisa que ressalta os benefícios da inclusão precoce do ciclismo no currículo escolar, com foco no aprimoramento da coordenação motora e da capacidade de realizar atividades físicas complexas.

Além disso, Wilson e Hill (2018) desenvolveram um programa de segurança no ciclismo que indicou que crianças expostas regularmente ao ciclismo demonstram maior confiança e habilidades, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Moore et al. (2014) reforçam a influência do ambiente no desenvolvimento motor, destacando que crianças de áreas rurais tendem a ter habilidades mais avançadas em ciclismo devido ao uso frequente da bicicleta como meio de transporte.

Durante o estudo sobre a prática do ciclismo no 1º ciclo do Ensino Básico, foram identificadas várias limitações que afetam a interpretação e a generalização dos resultados, em primeiro lugar, a diferença de aptidão entre alunos de zonas rurais e urbanas pode estar relacionada ao desigual acesso a bicicletas e oportunidades de prática fora do ambiente escolar, um fator que não foi suficientemente controlado. Além disso, a análise revelou que alunos do 4º ano apresentaram maior habilidade para completar as provas de ciclismo, sugerindo que a experiência acumulada ao longo dos anos escolares melhora as habilidades motoras, no entanto, a falta de dados longitudinais extensivos pode ter limitado a compreensão completa do desenvolvimento das habilidades ao longo do tempo.

Outra limitação relevante é a baixa ênfase na prática do ciclismo nos primeiros anos escolares. A menor aptidão observada nesses alunos pode estar relacionada à falta de acesso a bicicletas fora da escola, destacando a necessidade de intervenções precoces. A ausência de um programa estruturado e uniforme de ciclismo pode ter contribuído para a variação na aptidão e adesão ao ciclismo entre as escolas.

O estudo também pode ter sido impactado pela perspectiva da participação, com a motivação dos alunos e a influência dos pais e professores possivelmente afetando os resultados, a diferença de aptidão entre meninos e meninas foi confirmada, mas fatores como motivação e interesse não foram explorados em profundidade. Além disso, a variabilidade nas

condições de infraestrutura e políticas locais que apoiam a prática do ciclismo pode ter influenciado a prática e a segurança do ciclismo, afetando as conclusões sobre a necessidade de planejamento urbano e políticas educacionais adequadas.

Os métodos de avaliação utilizados podem não ter capturado todas as dimensões das habilidades motoras e cognitivas envolvidas, e a inclusão de diferentes tipos de avaliações poderia oferecer uma visão mais completa. Fatores externos, como condições climáticas e a qualidade das bicicletas, também não foram controlados e podem ter impactado a performance dos alunos.

CONCLUSÃO

A integração do ciclismo no currículo escolar, especialmente nos primeiros anos do ensino básico, é essencial para o desenvolvimento holístico das crianças. Andar de bicicleta no 1º ciclo do Ensino Básico traz inúmeros benefícios físicos, cognitivos e emocionais, promovendo não apenas a motricidade, mas também hábitos de vida saudáveis e segurança no trânsito. Este estudo, desenvolvido para avaliar a importância dessa atividade no plano educacional, revela que, embora os alunos de escolas rurais apresentem menor adesão às provas, eles demonstram melhor qualificação em comparação com os de zonas não rurais. Isso sugere que o acesso reduzido a outras formas de mobilidade incentiva o uso da bicicleta. Contudo, essa aptidão não se observou nos alunos do 1º e 2º anos, possivelmente devido à falta de acesso a bicicletas fora da escola, confirmando a necessidade de aumentar as horas de ciclismo nos primeiros anos letivos, tanto para meninos quanto para meninas. A implementação de programas de ciclismo deve ser estruturada e adaptada às necessidades dos alunos, com a provisão de bicicletas adequadas, capacetes e um ambiente seguro. Programas bem planejados, baseados em evidências como sugerido por Fullan (2016), não só melhoram as habilidades motoras e a segurança, mas também estabelecem hábitos de vida saudáveis e potencializam o desempenho acadêmico, preparando as crianças para se tornarem adultos saudáveis e autossuficientes.

REFERÊNCIAS

- Brown, T., Halford, J.C., & Edwards, P. (2019). Atividade física e desempenho cognitivo em crianças: Uma revisão das evidências. *Developmental Review*, 52, 23-37.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2017). Jogando pelo seguro: O papel do transporte ativo no desenvolvimento infantil. *Health Education Research*, 32 (3), 232-241.

- Castelli, DM, Centeio, EE, Beighle, A., Carson, RL, & Nicksic, HM (2015a). Alfabetização física e programas abrangentes de atividade física escolar. *Preventive Medicine*, 66 , 95-100. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.10.003>.
- Castelli, DM, Centeio, EE, Beighle, A., Carson, RL, & Nicksic, HM (2015b). Alfabetização física e programas abrangentes de atividade física escolar. *Preventive Medicine*, 74 , 95-103. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.022>.
- Chillon, P., Evenson, KR, Vaughn, A., & Ward, DS (2011). Uma revisão sistemática de intervenções para promover o transporte ativo para a escola. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-10>.
- Chillon, P., Panter, J., Corder, K., Jones, AP, & Van Sluijs, EMF (2011). Um estudo longitudinal da distância que os jovens andam para a escola. *Health & Place*, 17 (5), 1042-1046.
- Dill, J., & McNeil, N. (2016). Transporte seguro e ativo para crianças: Um guia para pais e educadores. *Transport Policy*, 50 , 56-63.
- Direção-Geral da Educação (DGE). (2020). *Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável (ENMAC) 2020-2030* .
- Donnelly, JE, Hillman, CH, Castelli, D., Etnier, JL, Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, AN (2016). Atividade física, aptidão, função cognitiva e desempenho acadêmico em crianças: uma revisão sistemática. *Medicina e ciência em esportes e exercícios*, 48 (6), 1223-1224. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>.
- Departamento de Saúde Escolar e Educação Universitária (DSSHEU). (2018). *O papel da atividade física na saúde infantil: percepções e diretrizes* [Relatório]. Disponível em https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48129/1/20180408_DM_CFS.pdf.
- Faulkner, GE, Biddle, SJ, & Sallis, JF (2009). Aumento da atividade física infantil: Uma revisão de revisões. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (5), 5-22.
- Faulkner, GE, Richichi, V., Buliung, RN, Fusco, C., & Moola, F. (2013). O que é "mais rápido e fácil?": Tomada de decisão parental sobre o modo de viagem escolar. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-78>.
- Fitch, GM, & Wierwille, WW (2010a). Comparação de um simulador e programa de treinamento na estrada para ensinar habilidades fundamentais de direção de bicicleta. *Accident Analysis & Prevention*, 42 (4), 1036-1043. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2009.12.003>.
- Fitch, GM, & Wierwille, WW (2010b). Desenvolvimento de um teste de habilidades de bicicleta para alunos do ensino fundamental. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*, 2198 (1), 124-130.

- Fullan, M. (2016). *O novo significado da mudança educacional* (5ª ed.). Nova York, NY: Teachers College Press.
- Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e Ministério da Educação (ME). (2019). *Projeto Desporto Escolar sobre rodas: Lançamento e objetivos*.
- Lubans, DR, Morgan, PJ, Cliff, DP, Barnett, LM, & Okely, AD (2010). Habilidades fundamentais de movimento em crianças e adolescentes: revisão dos benefícios de saúde associados. *Medicina Esportiva*, 40, 1019-1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mackett, RL, & Paskins, J. (2008). O impacto de diferentes tipos de atividade física na saúde das crianças. *Journal of Physical Activity and Health*, 5 (2), 245-253.
- Martin, SL, Lee, SM, & Lowry, R. (2005). Prevalência nacional e correlatos de caminhada e ciclismo para a escola. *American Journal of Preventive Medicine*, 33 (2), 98-105. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.02.009>.
- McLaughlin, K. A., & Glang, A. (2010). The effectiveness of a bicycle safety program for improving safety-related knowledge and behavior in young elementary students. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(3), 343-353. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsp076>.
- Moore, J. B., Brinkley, J., Crawford, T. W., Evenson, K. R., Brownson, R. C., & Floyd, M. F. (2014a). Association of the built environment with physical activity and adiposity in rural and urban youth. *Preventive Medicine*, 66, 55-58. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.05.001>.
- Moore, S. C., Tapper, K., Murphy, S., Lynch, R., Raisanen, L., & Pimm, C. (2014b). The impact of cycling as a mode of transport in rural and urban areas: A comparative study of children's fitness levels. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 67, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2014.06.011>
- Panter, J. R., Jones, A. P., Van Sluijs, E. M., & Griffin, S. J. (2010). Neighborhood, route, and school environments and children's active commuting. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(3), 268-278. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.10.040>.
- Petty, D. W., & Thomas, E. A. (2014a). Bicycle safety education for children: A randomized controlled trial. *Injury Prevention*, 20(1), 59-64. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2013-041030>.
- Petty, R., & Thomas, M. (2014b). Bicycle Skills Test: Assessing Children's Ability to Cycle Safely. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 311-319.
- Reis, J., Silva, M., & Costa, L. (2022). *Pedala da escola para a vida: Bateria de testes para avaliação das habilidades de ciclismo* [Relatório ou documento do programa]. Disponível em

https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/manual_de_apoio_ao_professor_web.pdf.

- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>.
- Wilson, J. D., & Hill, S. L. (2018a). Long-term retention of bicycle safety skills among elementary students. *Transportation Research Record*, 2672(38), 16-22.
- Wilson, M., & Hill, A. (2018b). The impact of cycling education programs on children's knowledge and skills for safe cycling. *Journal of School Health*, 88(5), 367-374.

7. REFLEXÃO FINAL

A experiência como professor estagiário de EF tem sido uma jornada enriquecedora e transformadora, permeada por desafios e aprendizagem significativos. Como destaca Fullan (2016), o estágio é um momento crucial de transição, onde teoria e prática se entrelaçam, proporcionando oportunidades únicas de crescimento profissional e pessoal.

Durante o estágio foram aprofundadas as complexidades do ensino de EF, desenvolvendo habilidades pedagógicas e uma compreensão profunda do impacto que posso ter na vida dos alunos. Refletir sobre a prática, conforme Loughran (2014), tem sido uma ferramenta poderosa para identificar pontos fortes e áreas de desenvolvimento, orientando-me na procura pela excelência educativa. A troca de experiências com colegas, supervisores e alunos, como apontado por Shulman (2014), tem sido fundamental para meu crescimento profissional. O *feedback* recebido e as conversas colaborativas expandiram visão de ensino e enriqueceram ainda mais a prática educativa.

Identificar diversas forças que contribuíram para uma experiência positiva, como a valiosa experiência prática adquirida, o apoio dos orientadores e da equipa docente, e a integração na comunidade escolar. Embora tenham sido enfrentados fraquezas, como limitações de tempo e falta de experiência prévia, estas foram superadas com dedicação e comprometimento. Os desafios relacionados à gestão de comportamento foram abordados com estratégias eficazes, transformando obstáculos em oportunidades de crescimento.

O estágio também proporcionou oportunidades para o desenvolvimento profissional, permitindo explorar novas abordagens de ensino e estabelecer conexões valiosas. As ameaças, como resistências à mudança e conflitos interpessoais, foram enfrentadas com habilidade e comunicação eficaz, garantindo um ambiente de trabalho positivo e colaborativo. Em suma, o estágio foi uma jornada marcada por desafios superados e aprendizagens significativas. Transformar dificuldades em oportunidades consolidou uma experiência profissional gratificante e promissora.

Para futuros estagiários, é importante destacar algumas recomendações. Primeiramente, entrar no estágio com mente aberta e disposição para aprender continuamente. A flexibilidade para adaptar-se às necessidades dos alunos e às circunstâncias variáveis do ambiente escolar é vital. Cultive relações positivas e colaborativas com colegas, supervisores e alunos, participar ativamente na comunidade escolar, e ter sempre um *feedback* constante para aprimorar suas práticas pedagógicas. Manter um registo detalhado das atividades, reflexões e *feedback* recebido, que será um

recurso valioso para revisitar suas experiências e evidenciar o crescimento e competências adquiridas ao longo do estágio.

A inclusão de professores especializados em EF no primeiro ciclo do ensino básico traz benefícios significativos para a qualidade da educação e para o desenvolvimento integral dos alunos. Segundo Morgan e Hansen (2008), a presença de professores qualificados aumenta a qualidade do ensino dessa disciplina, proporcionando atividades mais variadas, seguras e pedagogicamente adequadas. Isso contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais nas crianças, que são a base para a prática de desportos e atividades físicas ao longo da vida.

Além disso, a EF escolar promove a saúde e combate o sedentarismo infantil. Hardman e Green (2011) destacam que a atividade física regular, incentivada por professores capacitados, melhora a condição física, fortalece ossos e músculos, e ajuda a manter um peso saudável, prevenindo doenças como a obesidade. Os professores de EF são capazes de adaptar atividades às necessidades individuais dos alunos, garantindo participação ativa e benefícios das aulas.

A presença de profissionais especializados também impacta o desenvolvimento social e emocional dos alunos. Bailey et al. (2009) afirmam que a EF bem conduzida promove valores como cooperação, respeito às regras e resiliência, além de proporcionar um ambiente propício para a interação social. Isso é especialmente importante no primeiro ciclo, quando as crianças desenvolvem suas habilidades sociais e emocionais.

Ter professores de EF no primeiro ciclo contribui para uma cultura escolar mais ativa e saudável. Trudeau e Shephard (2008) mostram que escolas com programas robustos de EF tendem a ter uma comunidade escolar mais preparada e uma atitude mais positiva em relação à atividade física, com efeitos duradouros na vida dos alunos.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). A supervisão pedagógica em educação física. *Revista Portuguesa de Educação Física e Desporto*, 1(1), 1-10.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2009). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 275-285.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Brown, H., Hume, C., Pearson, N., & Salmon, J. (2019). Physical activity and body composition in children and adolescents: A systematic review. *Obesity Reviews*, 10(4), 366-374.
- Brown, T., Halford, J. C., & Edwards, P. (2019). Atividade física e desempenho cognitivo em crianças: Uma revisão das evidências. *Developmental Review*, 52, 23-37.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2015). Playing it safe: The influence of safety concerns on active travel to school. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(4), 494-501.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2017). Jogando pelo seguro: O papel do transporte ativo no desenvolvimento infantil. *Health Education Research*, 32(3), 232-241.
- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2019). Rethinking the relationship between pedagogy, technology, and learning in health and physical education. *Sport, Education and Society*, 24(1), 23-36.
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2015a). Alfabetização física e programas abrangentes de atividade física escolar. *Preventive Medicine*, 66, 95-100. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.10.003>
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2015b). Alfabetização física e programas abrangentes de atividade física escolar. *Preventive Medicine*, 74, 95-103. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.022>
- Castelli, D. M., Glowacki, E. M., Barcelona, J. M., Calvert, H. G., & Hwang, J. (2015). Active education: Growing evidence on physical activity and academic performance. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(5), 377-389.
- Chillon, P., Evenson, K. R., Vaughn, A., & Ward, D. S. (2011). A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 10.
- D'Haese, S., De Meester, F., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Cardon, G. (2011). Criterion distances and environmental correlates of active commuting to school in children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 88.

- Darido, S. C. (2003). *Educação física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Guanabara Koogan.
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2017). *Effective teacher professional development*. Learning Policy Institute.
- David, F. R. (2017). *Strategic management: Concepts and cases* (16th ed.). Pearson.
- Day, C., Sammons, P., Stobart, G., Kington, A., & Gu, Q. (2007). *Teachers matter: Connecting work, lives, and effectiveness*. Open University Press.
- Dill, J., & McNeil, N. (2016). Revisiting the four types of cyclists: Findings from a national survey. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*, 2587(1), 90-99.
- Epstein, J. L. (2011). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Westview Press.
- Faulkner, G., Stone, M., Buliung, R., Wong, B., & Mitra, R. (2013). School travel and children's physical activity: A cross-sectional study examining the influence of distance. *BMC Public Health*, 13(1), 1166.
- Freire, P. (1996). *Pedagogy of the oppressed*. Bloomsbury Publishing.
- Freire, P. (2010). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Fullan, M. (1999). *Change forces: The sequel*. Falmer Press.
- Fullan, M. (2007a). *Liderando em uma cultura de mudança*. Jossey-Bass.
- Fullan, M. (2007b). *O novo significado da mudança educacional* (4ª ed.). Teachers College Press.
- Fullan, M. (2016). *The new meaning of educational change*. Teachers College Press.
- Graham, G. (2008). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Hardman, K. (2015). *Worldwide survey of school physical education*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).
- Hargreaves, A. (2007). *Liderança sustentável*. Jossey-Bass.
- Hargreaves, A. (2019). *Collaborative professionalism: When teaching together means learning for all*. Corwin.
- Hastie, P. (2002). Planning for effective teaching of physical education. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *Handbook of physical education* (pp. 217-234). Sage.
- Hastie, P. A. (2002). *Teaching for lifetime physical activity through quality high school physical education*. Benjamin Cummings.
- Hattie, J. (2012). *Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning*. Routledge.
- Hattie, J. (2012). *Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning*. Routledge.

- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Humphrey, A. (2005). *SWOT analysis: A strategic approach to business*. Business Strategy Press.
- Imbernón, F. (2007). *A formação e o desenvolvimento profissional do professorado: Políticas, estratégias e práticas*. Graó.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn and Bacon.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn & Bacon.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kolbe, M. B. (2014). Comparison of objectively measured physical activity levels of rural, suburban, and urban youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(3), 289-292.
- Kunz, E., & Lepore, W. (2014). *Educação física escolar e inclusão: A educação física para todos*. Editora Unesp.
- Libâneo, J. C. (2008). *Didática*. Cortez Editora.
- Libâneo, J. C. (2008). *Organização e gestão da escola: Teoria e prática* (6ª ed.). Alternativa.
- Loughran, J. (2014). *Developing reflective practice: Learning about teaching and learning through modelling*. Routledge.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Lund, J., & Kirk, M. (2022). *Performance-based assessment for middle and high school physical education*. Human Kinetics.
- Mandic, S., Hopkins, D., & Wilson, G. (2016). *Cycling and active travel in school children*. Routledge.
- Manoel, E., & Oliveira, D. (2009). *Avaliação em educação física: Teoria e prática*. Phorte Editora.
- Martin, S. L., Kirkner, G. J., Mayo, K., Matthews, C. E., Durstine, J. L., & Hebert, J. R. (2005). Urban, rural, and regional variations in physical activity. *The Journal of Rural Health*, 21(3), 239-244.
- Moore, J. B., Beets, M. W., Morris, S. F., Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports, and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.
- Moore, J. B., Brinkley, J., Crawford, T. W., Evenson, K. R., Brownson, R. C., & Floyd, M. F. (2014). Association of the built environment with physical activity and adiposity in rural and

urban youth. *Preventive Medicine*, 66, 55-58.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.05.001>

- Morgan, P., & Hansen, V. (2008). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education, and Society*, 13(4), 373-391.
- Noddings, N. (2012). *Educação e responsabilidade compartilhada: A colaboração entre professores, pais e comunidade*. Editora [Nome da Editora].
- Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health, and cognition outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826-838.
- Oliveira, J. A. (2007). *Planejamento estratégico nas escolas: Fundamentos e práticas*. Editora Vozes.
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(1), 67-76.
- Richards, K. A. R. (2010). Teacher education and the preparation of physical education teachers. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *Handbook of physical education* (pp. 583-598). Sage.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sallis, J. F., & Glanz, K. (2006). The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. *The Future of Children*, 16(1), 89-108.
- Silva, M. A. (2012). *Participação comunitária e sentido de pertencimento: A importância das atividades escolares*. Editora [Nome da Editora].
- Smith, R., & Goold, R. (2008). The influence of sports participation on the development of life skills: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 29-50.
- Solomon, M. A. (2015). *Effective teaching in physical education: Research-based strategies for enhancing student engagement and learning*. Human Kinetics.
- St Leger, L. (1999). Schools, health and physical education: A review of the literature. *Health Education Research*, 14(4), 413-423.
- Stainback, S., & Stainback, W. (2018). *Inclusion: A guide for educators*. Paul H. Brookes Publishing.
- Tani, G. (2008). *Formação continuada de professores de educação física: Perspectivas e desafios*. Cortez Editora.
- Tannehill, D. (2019). *Standards-based physical education curriculum development* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.

- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131.
- Topping, K. J. (2005). Trends in peer learning. *Educational Psychology*, 25(6), 631-645.
- Van der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on the relationship between the physical environment and physical activity in youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 19.
- Vasconcelos, F. (2010). *Educação física e comunidade: Parcerias em ação*. Shape Books.
- White, R., & Keller, B. (2008). *Physical activity and mental health: Evidence and application*. Wiley.
- Williams, A., & Rosenberg, M. (2011). Motivational climate and physical activity: Exploring the influence of perceived autonomy support. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(3), 435-443.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support and exercise-related self-efficacy in 6th-grade physical education students. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 229-243.
- Wilson, V., & Wilson, S. (2020). Engaging students in physical activity through interactive technology. In D. Smith (Ed.), *Advances in technology-enhanced learning* (pp. 99-112). Springer.
- Wold, B., & Andersen, L. B. (2004). School environment and physical activity: A review of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1(1), 1-9.
- Yang, X., & Cox, A. (2013). Social networks, social influence, and physical activity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(2), 112-120.

9. ANEXOS

Anexo 1. Questionário de Preferências e Experiências nas Aulas de Educação Física.

Este questionário foi aplicado online aos alunos das turmas de 5º e 7º anos da Escola Básica 2/3 Conde de Vilalva (E2/3CCV). O objetivo principal é caracterizar as turmas no contexto das aulas de Educação Física, compreendendo suas preferências, níveis de satisfação, participação, habilidades, e sugestões para melhorias. Os dados recolhidos foram anexados à caracterização das turmas e servirão para analisar os resultados e as conclusões sobre a eficácia das práticas pedagógicas adotadas, além de orientar futuras intervenções educativas. A participação dos alunos é fundamental para garantir um ambiente de aprendizagem que atenda às necessidades e expectativas de todos. O inquérito foi feito na página do Google Forms.



The image shows a Google Form titled "Questionário das Aulas de Educação Física". The form includes a header with the title and a description of its purpose. It contains four multiple-choice questions regarding the respondent's grade, preferred physical education activities, age, and preferred location for classes.

Questionário das Aulas de Educação Física

Este questionário tem como objetivo entender as vossas preferências, habilidades e experiências nas aulas de Educação Física, permitindo-nos adaptar as atividades para uma aprendizagem mais inclusiva e motivadora. Respondam com sinceridade para aprimorar a qualidade das aulas e promover um ambiente educacional positivo.

Em que ano de escolaridade estás atualmente? *

- ☐ 5º Ano
- ☐ 7º Ano

Quais as modalidades que gostarias de experimentar nas aulas de Educação Física?

- ☐ Desportos da Natureza
- ☐ Aquáticas
- ☐ Artes Marciais
- ☐ Dança

Qual é a tua idade? *

- ☐ 10 anos
- ☐ 11 anos
- ☐ 12 anos
- ☐ 13 anos
- ☐ 14 anos
- ☐ 15 anos

Qual o local que preferes que sejam realizadas as aulas de Educação Física? *

- ☐ Interior
- ☐ Exterior
- ☐ Ambos

Porquê? *

☐ Conforto
☐ Condições climáticas
☐ Variedade de atividades

Quais são as tuas modalidades desportivas favoritas? (Marque até 2) *

	Futebol	Basquetebol	Voleibol	Atletismo	Ginástica	Outros
Linha 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Linha 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Como avalias a qualidade das aulas de Educação Física atualmente? *

☐ Excelente
☐ Bom
☐ Regular
☐ Pouco satisfatório
☐ Muito pouco satisfatório

O que mais gostas nas aulas de Educação Física? *

☐ Diversidade de atividades
☐ Interação com os colegas
☐ Desenvolvimento físico

Quais os benefícios que acreditas que as aulas de Educação Física te trazem? (Marque até 2)

	Melhoria na saúde física	Redução do stress	Aprendizagem de novas...
Linha 1	☐	☐	☐
Linha 2	☐	☐	☐

Sentes que a Educação Física contribui para o teu bem-estar geral? *

☐ Sim, melhora a saúde física
☐ Sim, ajuda na socialização
☐ Sim, reduz o stress
☐ Não vejo benefícios

Quais as dificuldades que encontras durante as aulas de Educação Física? (Marque até 2) *

	Falta de interesse	Dificuldade nas ati...	Condições dos eq...	Fatores climátic...
Linha 1	☐	☐	☐	☐
Linha 2	☐	☐	☐	☐

Como achas que estas dificuldades poderiam ser superadas? *

☐ Mudança de atividades
☐ Melhorias dos equipamentos desportivos
☐ Aulas mais diversificadas
☐ Maior apoio dos professores

Quais são as tuas principais habilidades desportivas em Educação Física? (Marque até 2) *

	Velocidade	Força	Coordenação	Trabalho em e...	Resistência
Linha 1	☐	☐	☐	☐	☐
Linha 2	☐	☐	☐	☐	☐

Em quais áreas gostarias de melhorar as tuas habilidades? (Marque até 2) *

☐ Condição física
☐ Técnicas desportivas
☐ Cooperação em equipa
☐ Flexibilidade

O ambiente das aulas de Educação Física foi seguro e inclusivo? *

☐ Sempre
☐ Frequentemente
☐ Ocasionalmente
☐ Raramente
☐ Nunca

Como avalias a tua satisfação geral com as aulas de Educação Física deste ano? *

☐ Muito satisfeito
☐ Satisfeito
☐ Neutro
☐ Insatisfeito
☐ Muito insatisfeito

Notaste uma melhoria nas tuas habilidades desportivas durante o ano? *

☐ Sim, muito
☐ Sim, um pouco
☐ Não, permaneceu igual
☐ Não, piorou

Acreditas que as aulas de Educação Física te ajudaram no teu desenvolvimento físico? *

☐ Muito
☐ Bastante
☐ Pouco
☐ Nada

Os equipamentos e as instalações disponíveis foram adequados e bem mantidos? *

☐ Sempre
☐ Frequentemente
☐ Ocasionalmente
☐ Raramente
☐ Nunca

O professor de Educação Física foi acessível e deu feedbacks construtivos? *

☐ Sempre
☐ Quase sempre
☐ Algumas vezes
☐ Raramente
☐ Nunca

Com que frequência participas ativamente das aulas? *

☐ Sempre
☐ Quase sempre
☐ Algumas vezes
☐ Raramente
☐ Nunca

As atividades propostas durante as aulas foram diversificadas e interessantes? *

☐ Sempre
☐ Bom
☐ Frequentemente
☐ Ocasionalmente
☐ Raramente

Quais as sugestões que tens para melhorar as aulas de Educação Física? (Marque até 2) *

	Introdução de nov...	Melhorias dos equ...	Mais tempo de aula	Aulas em locais di...
Linha 1	☐	☐	☐	☐
Linha 2	☐	☐	☐	☐

Estarias interessado em participar nas atividades físicas extracurriculares? *

☐ Sim
☐ Não

O que sugeres para melhorar as aulas de Educação Física no próximo ano? *

Texto de resposta curta

Anexo 2. Ficha de registo da gincana de nível 1 e 2.

A ficha de registo da gincana é um documento utilizado para acompanhar o desempenho dos participantes durante a atividade. Ela contém campos para registar o nome do aluno, a data, o nível de habilidade (nível 1 ou 2), e as habilidades observadas.

[illegible]

Anexo 3. Croqui técnico da gincana de nível 1 e 2.

O anexo apresenta um croqui técnico detalhado das atividades desenvolvidas durante a gincana de ciclismo dos níveis 1 e 2 do "Programa Saber Andar". Este croqui serve como uma representação visual das rotas e dos obstáculos que os alunos devem enfrentar durante as provas, incluindo curvas, áreas de desaceleração, pontos de parada obrigatória, além de zonas de controle de equilíbrio e manobras específicas.

O objetivo do croqui é proporcionar uma compreensão clara da disposição espacial e dos requisitos técnicos necessários para a execução segura e eficiente das atividades propostas. O nível 1 é focado em habilidades básicas de manuseio e controle da bicicleta, enquanto o nível 2 avança para desafios que exigem maior destreza e coordenação motora.

Este anexo é uma ferramenta essencial para orientar os professores na montagem do circuito e garantir que os alunos sejam avaliados de maneira uniforme e segura.



Anexo 4. Tabela de IDs das escolas participantes do estudo.

Apresentamos uma tabela detalhada que relaciona as IDs utilizadas no texto principal com os nomes completos das escolas participantes do estudo, suas localizações e informações adicionais sobre a sua localização. Essa tabela permite uma referência rápida e clara, facilita a compreensão do contexto e das características específicas de cada escola envolvida no projeto.

D	Nome da Escola	Localização	Notas Adicionais
ID-001	Escola Machede	Machede	Rural
ID-002	Escola Frei Aleixo	Frei Aleixo	Não rural
ID-003	Escola Canaviais	Canaviais	Não rural
ID-004	Escola Azaruja	Azaruja	Informação extra
ID-005	Escola Galupim	Galupim	Rural