



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

Inês Martins Carreiras Dias
Relatório Final de Estágio

Nome do orientador: Fábio Flôres
Nome do orientador cooperante: Nuno Lemos

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



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

Inês Martins Carreiras Dias
Relatório Final de Estágio

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).

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

Índice

1.	Introdução	11
2.	Expectativas iniciais	12
3.	Dimensão I: Profissional, Social e Ética	13
3.1	Processo de integração	13
3.2	Horário da EE	14
3.3	Caracterização do Agrupamento de Escolas	15
3.3.1	Localização das escolas do agrupamento	15
3.4	Caracterização da Escola Secundária Sebastião da Gama	16
3.4.1	Localização da Escola Secundária Sebastião da Gama	17
3.5	Órgãos de Gestão	17
3.5.1	Conselho geral - Direção	17
3.5.2	Conselho geral – Conselho pedagógico	18
3.5.2	Conselho geral – Delegados de grupo de expressões	18
3.6	Caracterização dos recintos desportivos	19
3.7	Recursos humanos – Grupo de EF	21
3.8	Recursos materiais	22
3.8.1	Inventário espaço desportivo “O”	22
3.8.2	Inventário espaço desportivo “Exterior”	23
3.9	Caracterização da turma 9ºB	24
3.9.1	Historial de Educação Física	25
3.9.1.1	Desporto escolar	25
3.9.1.2	Avaliações finais anteriores	25
3.9.1.4	Modalidades de preferência do aluno	26
3.9.1.5	Modalidades com dificuldade	27
3.10	Caracterização da turma 12ºH	28
3.10.1	Historial de educação física	29
3.10.1.1	Desporto escolar	29
3.10.1.2	Avaliações finais anteriores	29
3.10.1.3	Modalidades desportivas que o aluno pratica	30
3.10.1.4	Modalidades de preferência do aluno	30
3.10.1.5	Modalidades com dificuldade	31
4.	Dimensão II: Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	32
4.1	Planeamento	32
4.1.1	Plano de aula	36
4.1.2	Justificação de planeamento – 9ºB	37

4.1.3	Justificação de planeamento – 12ºH	38
4.2	Ensino	39
4.2.1	Questionário Sociométrico	39
4.2.2	Instrução pedagógica	40
4.2.3	Gestão e organização	41
4.2.4	Clima e disciplina	42
4.3	Avaliação	43
5.	Dimensão III: Participação com a escola e relação com a comunidade	45
5.1	Projeto Educativo.....	45
5.1.1	Lema.....	45
5.1.2	Missão.....	45
5.1.3	Valores	46
5.1.4	Princípios	46
5.2	Direção de turma	46
5.3	Participação e implementação de atividades.....	48
5.3.2	Corta-mato local.....	50
5.3.3	Corta-mato distrital.....	51
5.3.4	Megas escolares	52
5.3.5	Competições interescolares.....	53
5.3.6	Encontro de vela.....	54
5.3.7	Caminhada pedestre e recolha de lixo na praia.....	55
5.3.8	Torneios de fim de período.....	56
5.3.9	Dia Europeu do Desporto na Escola.....	57
6.	Dimensão IV: Desenvolvimento profissional ao longo da vida.....	58
6.1	Introdução.....	60
6.2	Materiais e métodos.....	61
6.2.2	Amostra	61
6.2.3	Equipamento e Tarefa.....	61
6.3	Resultados.....	64
6.4	Discussão.....	65
6.5	Conclusão.....	66
6.6	Referências.....	67
7.	Considerações finais	69
8.	Elementos pós-textuais	70
8.1	Referências Bibliográficas.....	70
8.2	Apêndices	72

Índice de figuras

Figura 1 - Vista aérea localização das escolas do agrupamento	15
Figura 2 - Entrada principal da Escola Secundária Sebastião da Gama.....	17
Figura 3 - Localização da ESSG.....	1
Figura 4 - Vista aérea da Escola Secundária Sebastião da Gama	19
Figura 5 - Espaço desportivo “O”	20
Figura 6 – Espaço desportivo “Pavilhão Nobre”	20
Figura 7 – Espaço desportivo “Ginásio 1”	20
Figura 8 – Espaço desportivo “Exterior”	20
Figura 9 - Espaço desportivo “Ginásio 2”	20
Figura 10 – Inventário Espaço “O”	22
Figura 11 – Inventário Espaço Exterior.....	23
Figura 12 – Composição curricular	33
Figura 13 – Plano anual de atividades extracurriculares.....	34
Figura 14 – Calendário escolar	35
Figura 15 – Rotação pelos espaços desportivos 1º semestre	35
Figura 16 – Template plano de aula	36
Figura 17 - Domínio das atividades físicas.....	44
Figura 18 – Critérios específicos de avaliação	44
Figura 19 - Desporto Escolar de Voleibol Feminino	49
Figura 20 - Desporto Escolar de Vela.....	49
Figura 21 - Parque da Várzea.....	50
Figura 22 - Alunos no corta-mato local	50
Figura 23 - Parque da Paz, Almada	51
Figura 24 - Percurso corta-mato distrital	51
Figura 25 – Complexo Municipal de Atletismo	52
Figura 26 - Mega-salto.....	52
Figura 27 - Aquecimento pré-competição.....	53
Figura 28 - Equipas das três escolas envolvidas	53
Figura 29 - Alunos velejando	54
Figura 30 - Arrumação de material.....	54
Figura 31 - Atividade de caiaque	55
Figura 32 - Recolha de lixo.....	55
Figura 33 - Recolha de lixo na praia.....	55
Figura 35 - Jogo de basquetebol.....	56
Figura 34 - Jogo de voleibol	56
Figura 36 - Estação de voleibol.....	57
Figura 37 - Estação de artes marciais	57

Índice de quadros

Quadro 1 - Horário 1º semestre	14
Quadro 2 - Horário 2º semestre	14
Quadro 3 - Grupo EF	21
Quadro 4 - Utilização dos espaços desportivos.....	32
Quadro 5 - Modalidades DE disponíveis.....	49
Quadro 6 - Organização do dia	57

Lista de abreviaturas

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Estudante estagiária

EF – Educação Física

ESSG – Escola Secundária Sebastião da Gama

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PIF – Plano Individual de Formação

Agradecimentos

Este espaço é dedicado a todos os que deram a sua contribuição para a realização deste projeto. Deixo-lhes o meu agradecimento sincero dizendo que o culminar deste percurso representa dois anos de empenho, dedicação e trabalho. Em paralelo a todo o trabalho individual, chegar ao término do mestrado tornar-se-ia mais difícil sem o apoio daqueles que me são indispensáveis. A minha caminhada académica começou, com ansiedade e muitos receios, uma vez que não tinha ideia do que me reservava o futuro.

Por isso, tenho de elogiar, aqueles que comigo caminharam e que tanto me ajudaram.

- Ao Instituto Piaget de Almada e em particular ao Instituto de Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada;

- Ao Professor Doutor Fábio Flôres, enquanto orientador da Prática de Ensino Supervisionada por todo apoio e orientação e por representar, tão bem, o curso mostrando-se sempre disponível.

- Aos docentes que me acompanharam no decorrer destes dois anos de muita aprendizagem, em específico aos Professores Doutores Fernando Vieira e Catarina Santos, pelas conversas de apoio, partilha de ideias e conhecimentos.

- À Escola Secundária Sebastião da Gama por ter consentido o meu estágio curricular, em especial ao orientador cooperante de estágio, Nuno Lemos, pela disponibilidade e à vontade fornecido à discente.

- À minha família, por acreditarem e confiarem em mim, por todos os ensinamentos e valores transmitidos ao longo da vida.

- Ao Marco, por me acompanhar e apoiar em todos os momentos e decisões.

- Aos amigos que me acompanharam ao longo deste percurso, em especial à colega Teresa Padilha que viveu todo o processo de ensino-aprendizagem do que é um estágio pedagógico. Obrigada pelos maravilhosos anos de companheirismo, amizade e por todo o incentivo que me deram para ser e fazer melhor.

Resumo

O presente relatório de estágio, tem como finalidade expor a reflexão e trabalho ao longo do ano letivo 2022/2023, onde se realizou a Prática de Ensino Supervisionada (PES). Contou com o acompanhamento e supervisão de dois orientadores, um científico e outro pedagógico, ambos procurando maximizar o desenvolvimento enquanto estudante-estagiária. A Escola Secundária Sebastião da Gama, foi a selecionada para servir de palco para a aprendizagem e crescimento durante a PES, no qual foram acompanhadas duas turmas de diferentes ciclos de escolaridade. O Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, propõe uma organização subdividida em quatro dimensões gerais: Profissional, Social e Ética, Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, Escola e Comunidade e Desenvolvimento Profissional.

Primeiramente é apresentada uma contextualização geral do estabelecimento de ensino, bem como os seus recursos espaciais, materiais e humanos, caracterização das turmas que acompanhou e breve descrição do processo de integração. Na dimensão seguinte, são referidas as três fases principais do desenvolvimento do ensino: o planeamento, o ensino e a avaliação. Posteriormente a categoria a seguir, destaca-se pelo envolvimento na comunidade e, desta forma, serão expostas as atividades que contribuíram para esse acontecimento.

Por último é exposto um estudo com o objetivo de compreender o resultado da manipulação de diferentes focos de atenção, no momento de realização de uma habilidade motora.

De uma perspetiva global, o estágio pedagógico foi considerado o culminar de uma aprendizagem escolar intensa, que preparou adequadamente a estudante para sua profissionalização futura na área como docente. Os conhecimentos adquiridos foram colocados em prática e serviram como base para o sucesso da PES.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Lecionação; Educação Física; Ensino/Aprendizagem; Estudante Estagiário;

Abstract

The present internship report aims to present the reflection and work carried out throughout the academic year 2022/2023, during which the Supervised Teaching Practice (STP) was conducted. It was conducted under the guidance and supervision of two advisors, one scientific and one pedagogical, both seeking to maximize the development as an intern student. Sebastião da Gama Secondary School was selected as the stage for learning and growth during the STP, where two classes from different educational cycles were accompanied.

The Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of Almada proposes an organization subdivided into four general dimensions: Professional, Social and Ethical, Development of Teaching and Learning, School and Community, and Professional Development.

Firstly, a general contextualization of the educational institution is presented, as well as its spatial, material, and human resources, characterization of the accompanied classes, and a brief description of the integration process. In the following dimension, the three main phases of teaching development are mentioned: planning, teaching, and assessment. Subsequently, the next category highlights involvement in the community, and thus, the activities that contributed to this event will be presented.

Lastly, a study is presented with the objective of understanding the result of manipulating different points of attention during the execution of a motor skill.

From a global perspective, the pedagogical internship was considered the culmination of intense scholastic learning, adequately preparing the student for future professionalization in the teaching field. The acquired knowledge was put into practice and served as the foundation for the success of the STP.

Key-words: Pedagogical Internship; Teaching; Physical Education; Teaching/Learning; Intern Student

1. Introdução

O Relatório Final de Estágio foi incorporado no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, pertencente ao Campus Universitário de Almada. A unidade curricular de PES, descreve, de forma reflexiva, um estágio pedagógico e este, constitui-se como uma das etapas do processo de formação dos futuros professores. Desta forma, esta unidade curricular proporcionada momentos de reflexão, aprendizagem, aquisição de conhecimentos, estratégias, práticas profissionais e atitudes em contexto real de prática na escola.

O presente documento, teve como objetivo relatar um conjunto de atividades a que o formando se propôs a realizar durante o ano letivo curricular, este contempla a realização de uma PES, visando o desenvolvimento, em situação de coadjuvação colaborativa, de competências adequadas ao exercício da prática docente e da reflexão crítica da mesma. Desta forma, através da observação de contextos educativos, do desenvolvimento curricular dos conteúdos das áreas curriculares do ensino básico e secundário de educação física (EF), das necessidades sentidas pelo formando no seu contexto pré-profissional, estimou-se que este trabalho contribuiu fortemente para a aquisição de competências, capacidade e conhecimentos sobre a comunidade escolar na sua globalidade.

O planeamento e organização inicial serviu como principal ponto de partida para a investigação educacional a realizar aquando do desenvolvimento do ano curricular desde a sua conceção à planificação temporal e material. O mesmo teve em consideração o apoio imprescindível proporcionado pelos orientadores, relativamente à identificação das capacidades e necessidades dos problemas a resolver, das metodologias e conteúdos a considerar, bem como a planificação.

Este relatório divide-se em quatro dimensões principais: (I) Profissional, Social e Ética; (II) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (III) Participação com a escola e relação com a comunidade; e, por fim, (IV) Desenvolvimento profissional ao longo da vida. Como tal, serão expostos conteúdos como a caracterização da instituição, recursos materiais e temporais e espaciais na primeira dimensão descrita. De seguida no domínio de Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem serão apresentadas subáreas como, o planeamento, o ensino e a avaliação, posteriormente será apresentado o envolvimento do estudante-estagiário (EE) na comunidade escolar ao longo do ano, são também apresentados documentos como projeto educativo da instituição e planeamento anual de atividades, este estão relacionados com a terceira dimensão: Participação com a escola e relação com a comunidade. Por fim, o Desenvolvimento profissional ao longo da vida, onde se apresenta a investigação a realizar na educação, identificando o problema/justificativa do tema, os objetivos, materiais e métodos, entre outros.

2. Expectativas iniciais

O término do primeiro ano do Mestrado, caracterizou-se pelo iniciar de mais um desafio acadêmico e pessoal, a PES. As minhas expectativas iniciais para o ano de estágio na docência da EF, incidiram na consciência de usufruir e desfrutar ao máximo do ano letivo que se iria avizinhar, pois presume-se que estou cada vez mais próximo de exercer a profissão com que sempre sonhei.

Veio-se a confirmar que o estágio foi uma forte ligação entre a teoria e a prática, marcando o início de uma vida profissional segura, confiante e firme. Ainda numa fase inicial da PES, esperava-se que a segurança na abordagem da turma e a falta de confiança própria fosse ultrapassada com naturalidade e desinibição, embora estas sejam características associadas à personalidade de um EE, atualmente o comprovou-se que foram superadas com sucesso e distinção. Ciente dos deveres do docente pretendeu-se o foco na atitude do professor de EF que concebeu e desenvolveu os seus objetivos, por intermédio do planeamento, organização e avaliação do ambiente educativo, bem como das atividades propostas, visando como objetivo final a construção de aprendizagens dos seus alunos.

Segundo Pimenta (2008), os domínios de conhecimentos para a docência estão associados à experiência, saberes pedagógicos e aquisições de conhecimentos, visto que se relacionam como peças fundamentais para a construção da identidade do professor.

Este autor refere os saberes essenciais para se tornar num bom professor, baseado na sua própria identidade, desta forma estou confiante que a identidade está também relacionada com as vivências, saber-estar e com os objetivos que cada um determina para orientar a sua prática pedagógica.

De forma global, as minhas expectativas basearam-se em aprender o máximo desta profissão, adquirir o máximo de estratégias e conhecimento que me possam ser úteis no futuro. Além de que se iniciou e desenvolveu a criação de um modelo de professor, que me permitiu possuir bases no contexto real, e desta forma forneceu-me confiança para estar preparada para exercer a profissão de professor de EF, em qualquer local ou contexto.

3. Dimensão I: Profissional, Social e Ética

3.1 Processo de integração

A fim de obter uma maior qualidade do contexto de ensino, foi essencial considerar que as características envolventes do meio, influenciaram no processo de integração. Desta forma, estima-se que depende de o professor conhecer o seu contexto e adequá-lo às necessidades da comunidade escolar, adotando as melhores estratégias para culminar em êxito da sua profissão como docente.

Ainda relativamente ao processo de integração, creio que o professor não poderá transmitir conhecimentos sem conhecer o seu meio envolvente nem sem realizar uma planificação com objetivos que se propõe a realizar. Por consequentemente, considere necessário realizar uma recolha de informações para servir de apoio na preparação de todo o processo que se sucede, consciência do projeto educativo, matérias a lecionar, contexto no qual a escola está inserida e, principalmente o nível dos alunos. Carvalho (2000), refere que o facto de o professor obter conhecimentos dos interesses e dificuldades dos alunos, poderá adaptar e modificar a sua aprendizagem de uma forma adequada e interessante para os mesmos.

Com base no referido anteriormente e para um processo de integração mais consciente, procedeu-se à pesquisa do meio envolvente a fim de recolher o máximo de informações sobre o agrupamento das escolas bem como da escola cooperante, as suas localizações, a caracterização dos recintos desportivos e posteriormente a descrição das turmas, indicando os seus dados biográficos, agregado familiar, hábitos de vida e saúde e historial de EF.

A partir da análise dos resultados, a EE pôde preparar-se para o processo de planificação. Assim, seguiu-se o entendimento de Belotti e Faria (2010) os quais entendem que o professor deve conhecer os alunos para que seja possível oferecer atividades que estejam de acordo com o seu desenvolvimento.

De um ponto de vista pessoal pretendeu-se que durante o período de estágio curricular se desenvolvesse competências de teor individual, como:

- Desenvolvimento consecutivo de conhecimentos de matérias pertencentes ao Plano Nacional de Educação Física (PNEF), bem como a transmissão destes conteúdos para os alunos em sintonia com valores éticos, como o respeito, fair-play, cooperação, entre outros.
- Desenvolver o espírito de autocrítica e autorreflexão, através da análise de aulas de observação, coadjuvação e lecionadas, fomentando a pesquisa de metodologias de ensino e domínio da turma.
- Oferecer aos alunos a possibilidade de obter melhores resultados das suas capacidades individuais

Posto isto, o processo de integração iniciou cumprindo determinadas condições:

- Acompanhamento de duas turmas de diferentes níveis de ensino;
- Acompanhamento de uma Direção de Turma (DT);
- Assistência de equipa de Desporto Escolar (DE);
- Integração e desenvolvimento das atividades propostas pela comunidade escolar;

3.2 Horário da EE

Com base no referido no processo de integração, a EE cumpriu com as condições registadas em protocolo para a realização do estágio. Desta forma, é possível consultar o horário e compreender o planeamento semanal que EE obteve, primeiramente auxiliou em coadjuvação e posteriormente, lecionou duas turmas de diferentes ciclos: 9ºB e 12ºH – Artes Visuais; Acompanhou a DT de umas turmas cooperantes: 12ºH – Artes Visuais e auxiliou e planificou o Desporto Escolar (DE) de duas diferentes modalidades, acompanhando essencialmente o DE de Vela no primeiro semestre e a equipa de voleibol feminino durante o último semestre. Relativamente ao horário abaixo apresentado, informa-se que a partir do mês de fevereiro, a turma 9ºB sofreu a alteração de semestre da disciplina, passando a conter no horário Cidadania e Desenvolvimento.

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:05 – 08:55			EF 9ºB		
09:00 – 09:50					
10:05 – 10:55		EF 9ºB			EF 12ºH
11:00 – 11:50		Obs. EF			Obs. EF
12:00 – 12:50	EF 12º H				EF 9ºB
12:55 – 13:45	EF 12º H		DT 12ºH		
13:55 – 14:45			DT 12ºH		DE Vela
14:50 – 15:40					DE Vela
15:50 – 16:40					DE Vela
16:55 – 17:45					DE Vela

Quadro 1 - Horário 1º semestre

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:05 – 08:55			EF 9ºB		
09:00 – 09:50			Obs. EF		
10:05 – 10:55					EF 12ºH
11:00 – 11:50					Obs. EF
12:00 – 12:50	EF 12º H				EF 9ºB
12:55 – 13:45	EF 12º H		DT 12ºH		
13:55 – 14:45			DT 12ºH		
14:50 – 15:40					
15:50 – 16:40					
16:55 – 17:45					
18:40 – 20:10			DE Voleibol	DE Voleibol	

Quadro 2 - Horário 2º semestre

3.3 Caracterização do Agrupamento de Escolas

O Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, é constituído por um total de seis estabelecimentos de ensino, representadas por quatrocentos docentes, duzentos não docentes (auxiliares de educação, auxiliares de serviços, etc) e 3500 alunos/as. Os estabelecimentos são: Escola Secundária de Sebastião da Gama - Escola sede do Agrupamento Escola Básica do 2º e 3º ciclos de Aranguez, Escola Básica do 1º ciclo com Jardim de Infância da Azeda, Escola Básica do 1º Ciclo com Jardim de Infância do Montalvão, Escola Básica do 1º Ciclo nº1 Setúbal e Escola Básica do 1º Ciclo nº8 com Jardim de Infância de Setúbal.

O Agrupamento, oferece aos seus discentes níveis de educação e ensino que se expandem desde o pré-escolar, primeiro, segundo e terceiro ciclos do ensino básico, ensino secundário e ainda cursos vocacionais, ensino recorrente e cursos de educação e formação de adultos. A sua conceção sucedeu-se no ano letivo 2013/2014 com o objetivo de congregar uma nova entidade administrativa, com referência a nível legislativo e financeiro, deste modo tem como objetivo contemplar os vários níveis de ensino e educação, desde o pré-escolar ao ensino secundário, bem como à formação de adultos.

O Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, tem como objetivo proporcionar aos seus educandos a criação de circunstâncias para uma aprendizagem de excelência, tendo por base a conceção de condições de equilíbrio entre o conhecimento, a consciência, a criatividade e o domínio crítico. Para a progressão de habilidades e competências, o agrupamento enaltece as interações sociais e a o desenvolvimento pessoal, procurando que fatores como a personalidade, raciocínio, sentido reflexivo e moral, competências de socialização e capacidades físicas sejam a essência para a performance individual.

3.3.1 Localização das escolas do agrupamento



Figura 1 - Vista aérea localização das escolas do agrupamento

3.4 Caracterização da Escola Secundária Sebastião da Gama

O atual estabelecimento de ensino que hoje é conhecido, foi inaugurado a 8 de maio de 1955, denominado de Escola Industrial e Comercial de Setúbal. Anteriormente a localização da escola e a suas denominações foram alteradas por diversas vezes, tendo sido fundada a 1 de outubro de 1888. Após a morte de um carismático poeta da cidade e antigo professor, Sebastião da Gama, foi eleita em 1987 como forma de homenagem, o nome pelo que é conhecida hoje: Escola Secundária Sebastião da Gama (ESSG).

Ao longo dos anos, o edifício foi apresentando indícios de degradação e no ano de 2011, de modo a dar resposta e acompanhar as exigências e necessidades da comunidade escolar, a ESSG proporcionou aos seus alunos e docentes melhores condições. Foram revistos e/ou criados espaços desportivos, salas de aulas preparadas para a tecnologia e espaços laboratoriais e de lazer para toda a comunidade.

A instituição educacional está capacitada e aufero regime de ensino diurno e noturno, recebe estudantes a partir do 2º ciclo de estudos e acompanha até ao ensino secundário recorrente com possibilidade de escolha em cursos de ciências e tecnologias, artes visuais, línguas e humanidades e ciências socioeconómicas. Em estatuto noturno contempla cursos de certificação escolar e cursos com vertente de qualificação profissional.

A população discente perfaz um número médio de 1500 alunos, entre o 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário. A maioria destes alunos é residente nos concelhos de Setúbal e Palmela.



Figura 2 - Entrada principal da Escola Secundária Sebastião da Gama

3.4.1 Localização da Escola Secundária Sebastião da Gama

A ESSG localiza-se no centro da cidade de Setúbal, a sul do parque do Bonfim, junto ao centro histórico da cidade, na freguesia de S. Julião, em Setúbal. Para uma localização mais precisa, Rua da Escola Técnica, 2900-354, Setúbal.

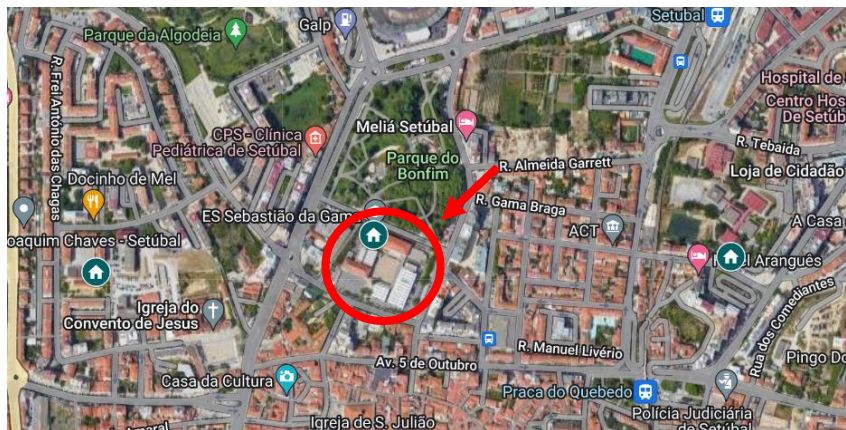


Figura 3 - Localização da ESSG

3.5 Órgãos de Gestão

3.5.1 Conselho geral - Direção

DIREÇÃO

Diretora	Maria Fernanda Resende Oliveira	
Subdiretora	Jorge Bico	
	Ana Cravo	
Adjuntos	Nuno Lemos	
	Sandra Frota	
	Ana Carneirinho	ESSG
	Bélia Ferreira	ESSG
	Dária Valente	ESSG
Assessores	Helena Pasadas	ESSG
	Joana Duarte	ESSG
	M ^a Dores Macau	1º Ciclo
	Martinho Magalhães	ESSG
	Armando Magalhães	EB1 n.º 1 (Areias)
	Cristina Costa	EB1 n.º 8 (B.º Conceição)
Coordenadores de Estabelecimentos	Júlia Rocha	EB1 do Montalvão
	Cília Besugo	EB1 da Azeda
	Vânia Torres	EB 2/3 de Aranguez

3.5.2 Conselho geral – Conselho pedagógico

CONSELHO PEDAGÓGICO

Diretora	Maria Fernanda Resende Oliveira	
	Pré-Escolar	Margarida Costa
	1.º Ciclo	Margarida Figueiredo
	Línguas	Sílvia Durães Camadara
Coordenadores de Departamentos	Ciências Sociais e Humanas	Ana Gonzaga Vieitos
	Ciências Experimentais	Aníbal Alves
	Ciências Exatas	Ana Lúcia Santos
	Expressões	Fernando Santos
Coordenadores Diretores de Turma	Educação Especial	Ana Barros Ferreira
	2º/3º Ciclos (Aranguez)	Teresa Alface
	3º Ciclo (SG)	Ana Sofia Cruz
	Ensino Secundário	Susana Santos
Coordenadores	Cursos Profissionais	Cristina Pio
	Ensino Noturno	Mário Macau (Representante)
	Bibliotecas	Helena Ferreira
	Cidadania	Ana Margarida Cardoso
	Estabelecimento	Victor Magalhães

3.5.2 Conselho geral – Delegados de grupo de expressões

Designação	Grupo	Delegado de grupo
Ed.Visual/Ed.Tecnol.	240	Maria Helena Louro
Educação Musical	250	Eugénia Oliveira
Educação Física (2.º)	260	Carlos Chaby
Artes Visuais	600	Piedade Fernandes
Educação Física	620	Alberto Carvalho

3.6 Caracterização dos recintos desportivos

Na ESSG existem cinco espaços destinados à prática curricular e não curricular, das quais três são cobertas e duas são descobertas. Existem, também, dois balneários destinados à higiene pessoal dos discentes, os quais ficam disponíveis para utilização durante o horário da escola.



Figura 4 - Vista aérea da Escola Secundária Sebastião da Gama

O recinto denominado de “O” (fig. X) é um espaço desportivo adaptado após a requalificação de obras, antigamente, neste local eram situadas as “oficinas”. Atualmente é um pavilhão polidesportivo coberto com tipologia de futebol 7, encontrando-se bancadas de cimento na sua lateral e balneários dentro do recinto. As modalidades desportivas mais comuns neste espaço são: basquetebol, futebol, andebol e badminton. Visto que o mesmo está equipado com duas tabelas de basquetebol e duas balizas de futebol/andebol, no solo encontram-se delimitadas as marcas, de cores diferentes, para a melhor organização da turma/professores.

O recinto desportivo “G1” situa-se no primeiro piso (mais concretamente sobre o refeitório) e possui uma característica importante, é descoberto. Neste local encontra-se de forma permanente disposto o campo de voleibol e a rede respetiva para a prática, embora permaneça no local balizas adequadas à prática de futebol, a decisão do grupo equipa 620, foi não utilizá-las para a modalidade correspondente.

O “G2” está destinado para a prática de disciplinas como a dança e a ginástica de solo, acrobática e aparelhos, pois este material encontra-se de forma contínua no local. Dispõe de uma parede lateral espelhada para auxílio do professor aquando das aulas de dança, pois deste modo pode observar um ângulo maior do espaço e uma supervisão dos seus alunos.

O campo de jogos “exterior”, tem dimensões muito aproximadas ao recinto “O”, e à semelhança do mesmo contém duas balizas de futebol/andebol, quatro tabelas de basquetebol e marcações delimitadas no espaço para o desenvolvimento organizado de jogos desportivos

coletivos, entre outros. O pavimento é constituído por cimento e dispõe de uma bancada frontal atrás de uma das balizas.

O espaço desportivo “Pavilhão Nobre” encontra-se neste momento inutilizado, pois desenvolvem-se ainda, as obras de reestruturação neste local. Todavia é um espaço polidesportivo, composto por um palco, que servia as aulas de teatro e um campo com pavimento de madeira. Este espaço dispõe de espaldares, duas tabelas de basquetebol fixas e duas com capacidade de movimentar, marcações fixas para a montagem de redes para voleibol e badminton.



Figura 6 – Espaço desportivo “Pavilhão Nobre”



Figura 5 - Espaço desportivo “O”



Figura 7 – Espaço desportivo “Ginásio 1”



Figura 8 – Espaço desportivo “Exterior”



Figura 9 - Espaço desportivo “Ginásio 2”

3.7 Recursos humanos – Grupo de EF

No ano letivo 202/2023, o Grupo de EF da ESSG foi composto por dezasseis professores de EF e 2 estudantes-estagiários, integrando o Departamento de Expressões, excluindo os professores pertencentes ao agrupamento.

Professores Vinculados	Professores Contratados	Estagiários
Nuno Lemos	Tiago Mateus	Inês Dias
Joana Duarte	Eduardo Ribeiro	Teresa Padilha
Helena Pasadas	Diogo Lopes	
Susana Batista	Susana Narizinho	
Rita Carinhas	Daniel Vieira	
Olímpia Júlio		
Lurdes Lopes		
João Abreu		
Martinho Magalhães		
Alberto Carvalho		
Jorge Batista		

Quadro 3 - Grupo EF

3.8 Recursos materiais

Sobre os recursos materiais, a ESSG dispõe de um vasto leque de materiais, que permitem abordar praticamente todas as matérias de EF. Estes, encontram-se disponíveis nas arrecadações adjacentes aos espaços, os materiais utilizados no recinto desportivo “O” estão considerados em bom estado e apresentam qualidade. Os materiais disponíveis para utilizar no espaço exterior apresentam mais marcas de desgaste e menos qualidade, contudo permitem que as aulas se realizem com naturalidade.

3.8.1 Inventário espaço desportivo “O”

Modalidade	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estragado	Total
Futsal	Bolas	Mikasa Vermelha e Branca	10	2		12	
		Mikasa Azuis e Brancas			4	4	
		Diversas	1	3	1	5	
	Redes						
	Balizas						
Voleibol	Bolas	Molten Coloridas		5		5	
		Mikasa Amarelas e Azuis	19		1	20	
		Diversas	4	2		6	
	Varetas						
	Rede						
Basquetebol	Bolas	Molten Ge 7	12	2		14	
		Diversas		6		6	
	Rede do cesto	1			1		
Corfebol	Cestos				1	1	
	Bolas				1	1	
Material Diverso	Mala de jogo de Boccia				1	1	
	Argolasa verdes		5			5	
	Bolas plástico pequenas			2		2	
	Fit escola	Caixa senta alcança	1			1	
		Esponjas (T. agilidade)		6		6	
	Frisbees Brancos				6	1	7
	Bases amarelas		6			6	
	Bases Laranja		6			6	
	Bastões multicores para as bases			4		4	
	Material Diverso	Coletes	Rosa	5	5		
Azuis			5				

Modalidade	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estragado	Total
Rugby	Bolas	Gilbert (Nestun)			1	1	
		Outras			5	1	6
	Cintos Tag	1 Saco (11 cintos+ 22 Fitas) vermelhas			11	11	
		1 Saco (11 cintos+ 22 Fitas) verdes			11	11	
		11 cintos pretos + 20 fitas Azuis - armário cinzento			22	22	
Andebol	Bolas	Verdes		5		1	6
		Laranja			8		8
		Mikasa Laranja			3		3
		Molten Brancas			2		2
		Vermelhas			5		5
Atletismo		Blocos de Partida	17				
		Barreiras Medias	13				
		Barreiras Pequenas	11				
		Dardos	5				
		Disco	8				
		Testemunhos	4				
		Barras com suporte	28				
		Ringue de borracha	5				
		Escada verde e preta (5 metros)	1				
		Material Diverso	Coletes	Rosa	5	5	
Amarelos				5			
Laranjas				5			
Azuis	5						

Figura 10 – Inventário Espaço “O”

3.8.2 Inventário espaço desportivo “Exterior”

Modalidade	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estraga do	Perdido
Futebol	Bolas	Futsal molten			0		
		Azuis e Brancas			4		
		Azuis e Bran. Borra			2		
	Redes			0			
	Balizas			0			
Voleibol	Bolas	Molten Coloridas			1		
		Brancas e Amarelas					
		Amarelas (Iniciação)			2		
	Varetas						
	Rede			3			
Postes			2				
Basquetebol	Bolas	varias			0	18	
		Molten	9		6	11	
Rugby	Bolas	Gilbert (Nestun)			0		
		Outras			13		
	Cintos Tag	Vermelhos			7		
		Azuis			16		
Andebol	Bolas	Brancas	n3	3			
			n4	2			
		Verdes	n3	0			
			n4	0			
Vermelhas	n3	0					
	n4	9					
Hoquei	Sticks			0			
	Bolas			0			
Atletismo	Blocos de Partida			4			
	Barreiras			80			
	Dardos			0			
	Testemunhos			7			
	Disco			2			

Modalidade	Designação	Observações	Estado				
			Novo	Bom	Razoável	Estraga	Perdido
Beisebol/ Softbol	Tacos				6		
	Bolas	Softbol			0		
		Beisebol			0		
	Luvas	Esquerdas			4		
Direitas				4			
Patinagem	Patins (Pares)	Em linha			20		
		Classicos			0		
Fitness	Bolas Mediciniais	1 Kg (verdes)			1		
		3 Kg (azuis)			1		
		5 Kg (Vermelhas)					
Material Diverso	Cones	Verdes			0		
		Azuis			6		
		Vermelhos			11		
		Amarelos			4		
		Branco			5		
		Mecos Azuis			0		
Mecos Vermelhos			0				

Figura 11 – Inventário Espaço Exterior

3.9 Caracterização da turma 9ºB

A fim de obter uma caracterização da turma com maior detalhe e ajustada às necessidades do professor, foi realizado e aplicado um questionário aos elementos pertencentes à turma. Desta forma, foi possível obter informações concretas sobre os seus dados biográficos, agregado familiar, estilos de vida e saúde, situação escolar e, principalmente sobre historial de EF.

O 9ºB é uma turma composta por vinte e cinco alunos, sendo que a maioria possui catorze anos de idade, o que caracteriza 64% da turma, em média os discentes nasceram no ano de 2008/2009. O que poderá estar relacionado com as discrepâncias de maturidade existentes entre géneros, visto que o sexo feminino apresenta melhores resultados comportamentais e de áreas de competências sociais, como responsabilidade respeito pelo adversário, cooperação, etc.

Sobre o agregado familiar pode-se compreender que existe uma predominância na constituição do agregado familiar representado por pais e irmão/irmã e, de seguida uma composição familiar constituída apenas pelos pais, os restantes agregados variam entre, apenas um dos progenitores, pais divorciados com regime semanal, avós, entre outros. Ainda, sobre a composição familiar, podemos clarificar o número de irmãos dos alunos, maioria (64%) possui um irmão ou irmã, representando a generalidade, existem três discentes que possuem dois irmãos e por fim, quatro dos alunos são filhos únicos.

Relativamente às habilitações literárias foi interpretado que na sua generalidade que os alunos desconhecem os conhecimentos a nível de ensino dos seus pais, visto que sensivelmente 25% não especificou o grau de escolaridade obtido pelos progenitores. De seguida é possível considerar que no género masculino 44% da amostra não possui uma habilitação académica superior. Quanto às habilitações literárias da mãe, contabilizou-se que 36% possui um curso superior ao nível da licenciatura ou mestrado, e sete estudantes selecionaram a opção de “ensino secundário” o que corresponde a percentagem de 28% da amostra.

No que diz respeito aos estilos de vida e saúde dos alunos, foi interrogado sobre como ocupariam os seus tempos livres e, as escolhas dos mesmos recaíram para um contexto sedentário, visto que preferem as atividades em repouso, como escutar música, jogar videojogos (computador, consolas, telemóveis), estar em redes sociais, assistir televisão, ler e desenhar. Contudo, sete estudantes elegeram a prática de desporto como ocupação dos seus tempos livres, o que podemos considerar um dado importante para a restante caracterização da turma, essencialmente no domínio de historial de EF. Quanto à saúde dos discentes, pode-se constatar que treze dos vinte e cinco alunos não possui problemas de saúde associados, todavia é necessário estar sobre prevenção dos problemas existentes, que requerem um cuidado redobrado dos docentes. Em relação a doenças impeditivas houve duas respostas afirmativas, um aluno referiu que tinha escoliose e aguardava operação e outro respondeu que devido à doença diabetes não poderia exercer prática de esforços.

No que diz respeito à situação escolar, dezoito dos vinte e cinco alunos nunca obtiveram nenhuma reprovação letiva e acerca da continuidade de estudos é possível verificar que uma grande percentagem de alunos pretende envergar pela área das ciências, porém, ainda assim, é possível verificar que o segundo maior valor pertence aos alunos que ainda não conseguem definir a área que pretendem seguir. Sobre a situação escolar, dezoito dos vinte e cinco alunos nunca obtiveram nenhuma reprovação letiva.

3.9.1 Historial de Educação Física

3.9.1.1 Desporto escolar

Quanto ao DE apenas duas alunas se encontram inscritas na modalidade desportiva de voleibol, os restantes, correspondendo a valor superior a 80% da turma não praticam. As alunas possuem dois dias de horário semanal para a aprendizagem/aperfeiçoamento da técnica de voleibol, (quarta-feira e quinta-feira das 18:40h às 20:10h), o escalão é juvenil e é somente um grupo-equipa de género feminino, o espaço desportivo para a prática é o “O” e o professor Martinho Magalhães é o docente responsável por este DE.

3.9.1.2 Avaliações finais anteriores

Ao analisarmos o gráfico 1 referente às avaliações obtidas pelos alunos na disciplina de EF, constata-se que numa escala de 1 a 5 valores, a média concentra-se entre 3,48.

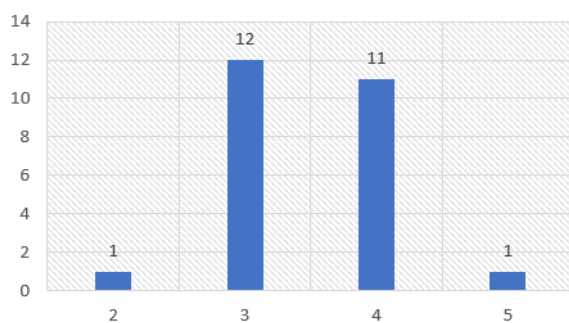


Gráfico 1 – Avaliações finais anteriores 9ºB

3.9.1.3 Modalidades desportivas que o aluno pratica

Relativamente à pergunta sobre se o aluno pratica alguma atividade desportiva conclui-se que uma amostra grande de alunos não pratica desporto. Verifica-se que outros alunos, praticam modalidades coletivas, à exceção do andebol e as restantes são de ordem individual. (Gráfico 2)

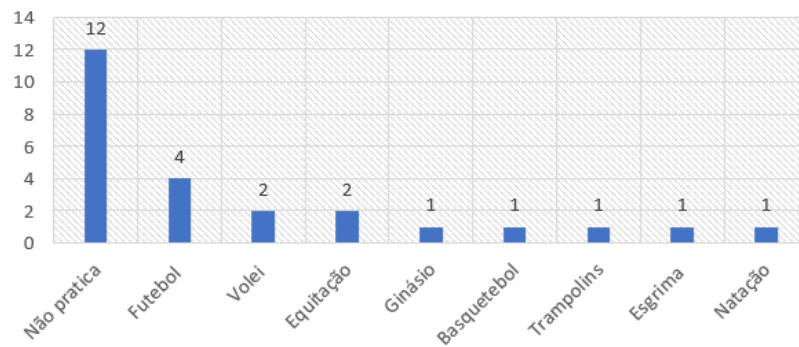


Gráfico 2 – Modalidades desportivas 9ºB

3.9.1.4 Modalidades de preferência do aluno

Com a observação destes gráficos o maior destaque vai para o facto de se verificar que tanto as modalidades desportivas favoritas, como as menos favoritas pela turma, são as mesmas. Ainda que possam parecer dados contraditórios o facto pode de alguma forma prender-se com os próprios desportos em questão serem modalidades que têm bastante destaque, como é o caso do futebol, vólei e basquetebol. Estas são de alguma forma modalidades que é necessária à sua compreensão e conhecimento mais técnico para ter gosto na sua prática, são por isso dados muito vinculados e desportos que nos levam a dois polos completamente distintos. (Gráfico 3)

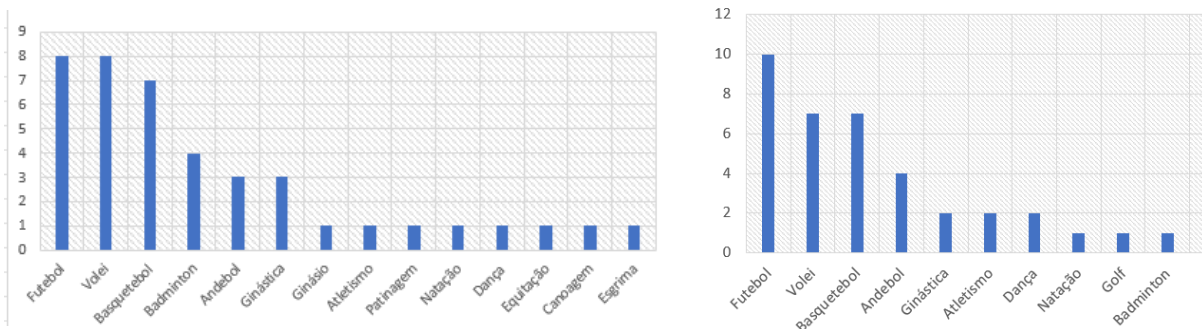


Gráfico 3 – Modalidades de preferência 9ºB

3.9.1.5 Modalidades com dificuldade

Tal como verificado nos gráficos em cima analisados, o mesmo acontece com os referidos neste ponto. Voltamos a ter o destaque nas três modalidades, o futebol, vôlei e basquetebol, o que de alguma forma vem confirmar aquilo que se conclui anteriormente, que se prende com o facto de o saber praticar e não ter dificuldades na sua prática, está diretamente relacionado com gostar ou não de uma modalidade desportiva. No gráfico 4 podemos ver que a percentagem de alunos que consideram ter mais dificuldade, com o futebol, está na mesma linha que a percentagem de alunos que afirmam não gostar deste desporto, o mesmo se pode verificar aos restantes desportos, e também na forma como o gráfico, se relaciona com o gráfico onde verificamos as modalidades referidas como preferidas pelos estudantes.

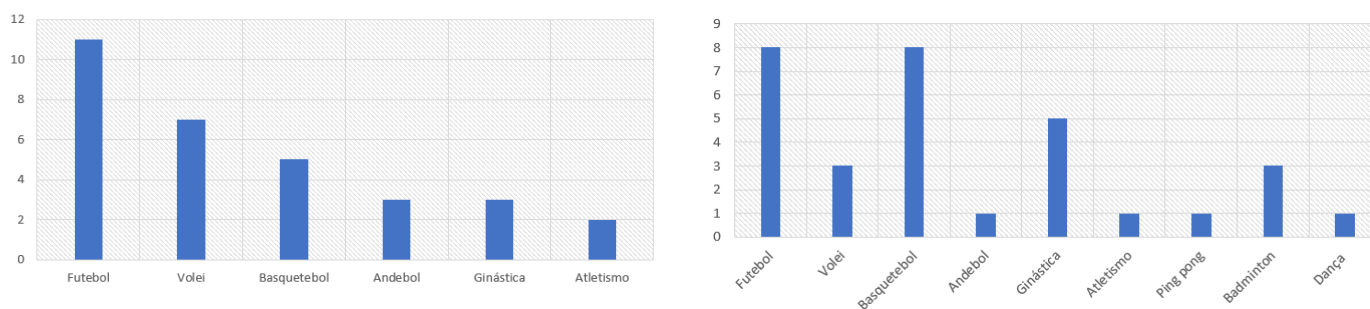


Gráfico 4 – Modalidades com dificuldade 9ºB

3.10 Caracterização da turma 12ºH

O 12ºH é uma turma do curso de Artes visuais e ao realizar o questionário podemos verificar que a maior percentagem de alunos é do género feminino, sendo mais de metade da turma constituída por raparigas. Quanto às idades verifica-se que a média de idades se encontra nos 17,24 anos, o que está relacionado com a maturidade que a turma apresenta durante as aulas, em todos os níveis.

Sobre o agregado familiar é possível concluir que a maior percentagem pertence aos alunos que têm como agregado familiar os pais e irmãos e que logo a seguir a percentagem seguinte corresponde aos estudantes que vivem com mãe, o padrasto e irmã/o. De uma forma geral os dados são bastante ecléticos, demonstrando que existem diferentes tipos de realidades familiares dentro da turma. Ainda sobre o agregado familiar, a turma tem igualmente percentagens de alunos com 1 ou 2 irmãos, perfazendo um número total de 14 em 25 estudantes.

No que diz respeito às habilitações literárias dos pais, pode-se concluir que o ensino secundário prevalece em ambos os casos, de mãe e pai. No caso de pais (género masculino), a licenciatura é o nível de escolaridade que se encontra em segundo lugar, já no caso da mãe podemos verificar que o mestrado é o nível académico que ocupa o segundo posto.

Ao tópico “estilo de vida e saúde”, os alunos nos tempos livres, ocupam o seu tempo com maior predominância a jogar videojogos, seguido de ouvir música e desenhar, tanto os videojogos como desenhar são atividades que podemos considerar que ganham mais destaque pois a área de estudo destes alunos é as artes visuais.

A nível de saúde o balanço é desfavorável, sendo que a maior parte dos alunos possui problemas de saúde. As alergias são o problema mais comum no grupo, seguido de doenças do foro psicológico e respiratório. Ainda sobre as características dos alunos ao nível da sua disposição física e mental, salienta-se a aluna Ana Santos, que possui um relatório técnico pedagógico que evidencia necessidades de suporte à aprendizagem que não foram supridas em resultado da aplicação de medidas universais, pelo que lhe foram ministradas medidas seletivas, O aluno André Oliveira contém Síndrome de Asperger e a aluna Joana Rito, está de forma permanente no Centro de Apoio à Aprendizagem, não sendo integrada nas aulas de EF e restantes.

Relativamente à situação escolar dos alunos é possível destacar que a grande maioria da turma nunca teve retenções no seu percurso escolar e apenas dois alunos reprovaram uma vez. Sobre a continuidade de estudos, a área do design ganha lugar de destaque no que diz respeito às áreas de estudo que os alunos pretendem prosseguir no ensino superior, seguido logo abaixo da arquitetura e a área de multimédia. As restantes áreas são todas diferentes, mas de forma geral relacionadas com a área de artes, podendo concluir-se que a globalidade dos alunos pretende dar continuidade aos estudos e não ficar apenas com o ensino secundário.

3.10.1 Historial de educação física

3.10.1.1. Desporto escolar

Uma grande percentagem de alunos não faz parte do DE, sendo que apenas 10% se encontram inscritos nesta atividade extracurricular. À semelhança da outra turma cooperante, apenas duas alunas se encontram inscritas na modalidade desportiva de voleibol. As alunas possuem dois dias de horário semanal para a aprendizagem/aperfeiçoamento da técnica de voleibol, (quarta-feira e quinta-feira das 18:40h às 20:10h), o escalão é juvenil e é somente um grupo-equipa de género feminino, o espaço desportivo para a prática é o “O” e o professor Martinho Magalhães é o docente responsável por este DE.

3.10.1.2 Avaliações finais anteriores

Com os dados que estão presentes no gráfico 5 podemos verificar que o aproveitamento da turma é de uma forma geral bom, sendo que o intervalo de notas com maior número de alunos é entre os 16 e os 18, seguido de 13 e os 15. O valor de alunos dispensados da disciplina corresponde às 4 alunas que fazem parte da Academia de Dança de Setúbal e por essa razão estão dispensadas da disciplina.

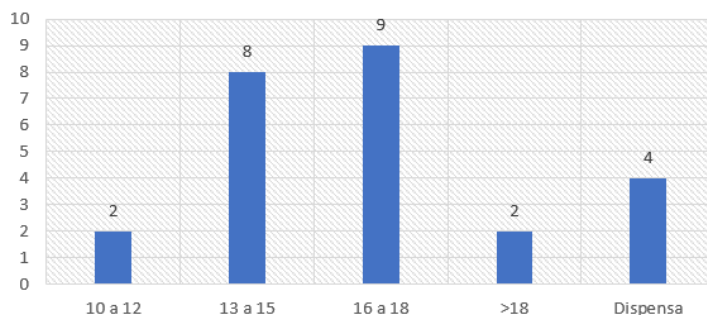


Gráfico 5 – Avaliações finais anteriores - 12ºH

3.10.1.3. Modalidades desportivas que o aluno pratica

Com a observação do gráfico 6 podemos verificar que de uma forma geral e na sua maioria, os alunos praticam algum tipo de modalidade desportiva, sendo elas bastante diversificadas. É também motivo de destaque que 4 alunas da turma pertencem à Academia de Dança de Setúbal, seguindo um regime de ensino que dispensa a comparência às aulas da disciplina de EF.

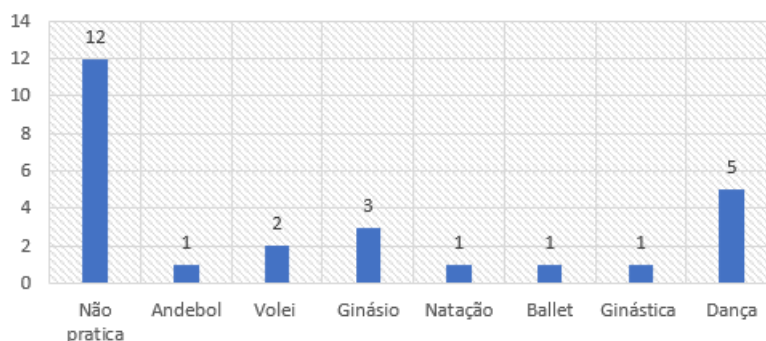


Gráfico 6 – Modalidades desportivas 12º

3.10.1.4 Modalidades de preferência do aluno

Quando se fala de modalidades preferidas o destaque vai para a modalidade de badminton, seguido do Vólei e basquetebol. Por um outro lado é possível verificar que a turma tem gosto por uma grande variedade de desportos, contando aqui com 14 diferentes modalidades referidas e verificando que os alunos não se restringem às contempladas no plano curricular. Já as menos preferidas pelos alunos é o futebol e o basquetebol que os estudantes destacam como as menos favoritas. (Gráfico 7)

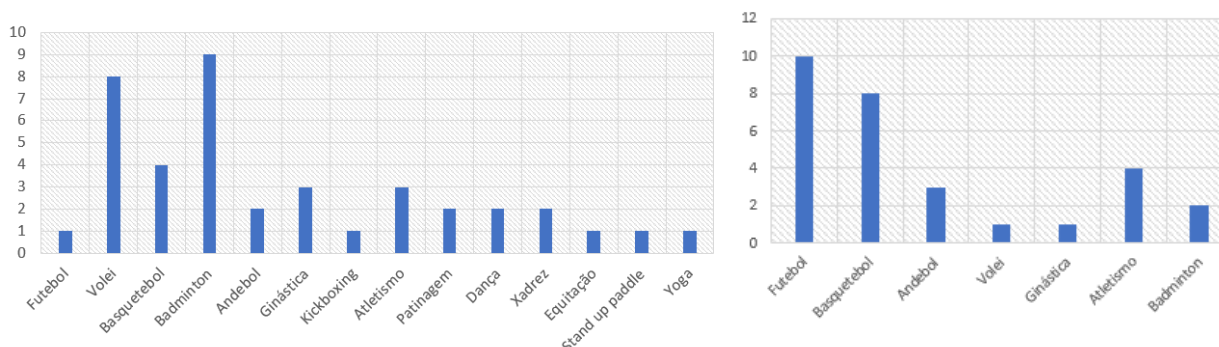


Gráfico 7 – Modalidades de preferência 12ºH

3.10.1.5 Modalidades com dificuldade

Ao observar o gráfico 8 que revela as modalidades que o estudante tem mais e menos dificuldade, pode-se concluir que, à imagem do que acontecia com a turma do 9ºano, também aqui serve de exemplo o futebol, que é neste caso a destacada como menos favorita e a que tem alunos com mais dificuldade. Desta forma podemos concluir que os alunos demonstram que ao terem mais dificuldade numa certa modalidade, passam de forma quase automática a não ter gosto pela mesma.

No que diz respeito às modalidades com menos dificuldade, é o voleibol que está à frente nas percentagens, seguido do badminton, sendo também duas das destacadas como favoritas pelo grupo, como mostra o gráfico 9.

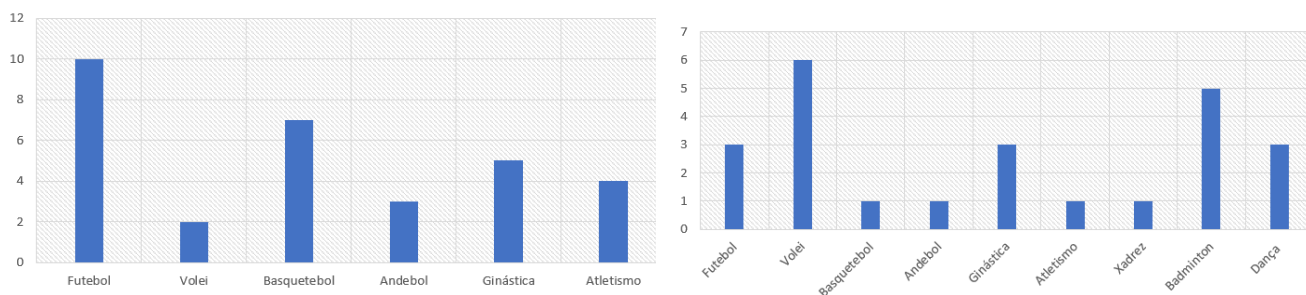


Gráfico 8 – Modalidades com dificuldade 12ºH

4. Dimensão II: Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

O planeamento, a condução do ensino e a avaliação são as três categorias que constituem a dimensão II, estas abordam de uma forma orientadora o EE, serve de forma direcional os passos a seguir do seu processo de ensino-aprendizagem. Abaixo estão pormenorizadas as três áreas:

4.1 Planeamento

A EE considera que a planificação anual é o primeiro passo que o docente deve realizar, visto que pode determinar-se como o ponto de partida para o ano letivo, porém como indica, Bento (2003) o contexto real no ensino expõe fatores e aspetos a mais do que os previstos no seu planeamento. Por isso, e de modo que possa, estar sob controlo e preparada para o ano letivo, realizou-se o planeamento anual de atividades, contudo ciente que existe fatores externos que não foram possíveis o controlo total como, recursos materiais, pessoais, condições climatéricas, entre outras. A planificação anual, foi concebida através de uma sequência lógica em relação às modalidades indicadas pelo PNEF e em função do plano anual de atividades, recursos materiais, temporais e humanos.

No início do estágio curricular, existiu a oportunidade de assistir às primeiras reuniões do grupo de EF, durante a sessão foram abordadas as modalidades que teríamos de lecionar ao longo ano letivo, bem como as subáreas integrantes de cada desporto. Com base no sucedido procedeu-se à planificação, de acordo com os seguintes documentos:

- Utilização dos espaços desportivos

	GINÁSIO 1	GINÁSIO 2	EXTERIOR	PAVILHÃO "O"
Andebol			X	X
Futebol			X	X
Basquetebol			X	X
Voleibol	X			X
Ginástica		X		
Atletismo			X	
Dança	X*	X		X
Badminton				X
*requisição de coluna atempadamente				

Quadro 4 - Utilização dos espaços desportivos

- Composição curricular de agrupamento

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – COMPOSIÇÃO CURRICULAR DE AGRUPAMENTO – 3.º CICLO

MATÉRIAS	SUB-ÁREAS	AVALIAÇÃO			E. B. 2/3 ARANGUÊS			ESCOLA SEC. SEBASTIÃO DA GAMA				
		7.º	8.º	9.º	7.º	8.º	9.º	7.º	8.º	9.º		
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	1	2	2	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol		
	Basquetebol				Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol			
	Futebol				Futebol	Futebol	Futebol	Futebol				
	Voleibol				Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol				
GINÁSTICA	Solo	1	1	1	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol		
	Aparelhos				Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto			
	Acrobática				Acrobática	Acrobática	Acrobática	Acrobática	Acrobática			
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	3	3	1	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança		
	Danças Sociais				Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Merengue, Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta			
	Danças Tradicionais				Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Regadinho, Erva Cidreira, Sariquitê	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão		
ATLETISMO	Atletismo	3	3	2	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras	Lan. do Peso Salto em altura Salto em compr. Velocidade Estafetas Barreiras			
OUTRAS	PATINAGEM				Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem	Patinagem
					Patinagem Artística	Patinagem Artística	Patinagem Artística	Patinagem Artística	Patinagem Artística			
	RAQUETAS	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton						
	PERCURSOS	Orientação	Orientação	Orientação	Orientação	Orientação						
OUTRAS	Aeróbica	3	3	2	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica		
	Basebol Adaptado				Basebol Adaptado	Basebol Adaptado	Basebol Adaptado	Basebol Adaptado				
	Tag-Rugby				Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby				
					Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby	Tag-Rugby				

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – COMPOSIÇÃO CURRICULAR DE AGRUPAMENTO – ENSINO SECUNDÁRIO

MATÉRIAS	SUBÁREAS	AVALIAÇÃO			ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO DA GAMA			
		10.º	11.º	12.º	10.º	11.º	12.º	
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	2	2	2	Andebol	Andebol	Andebol	
	Basquetebol				Basquetebol	Basquetebol		
	Futebol				Futebol	Futebol		
	Voleibol				Voleibol	Voleibol		
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	1	1	1	Andebol	Andebol	Andebol	
	Danças Sociais				Rumba quadrada, Foxtrot, Valsa lenta	Cha-cha-cha, Salsa, Rock/Jive	Cha-cha-cha, Salsa, Rock/Jive, Valsa	
	Danças Tradicionais				Malhão, Tacão e Bico	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão, Tacão e Bico	Vai de Roda Siga a Roda, Malhão, Tacão e Bico	
GINÁSTICA	Solo	3	1	1	Solo	Solo	Solo	
	Aparelhos				Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	Minitrampolim Bock Plinto	
	Acrobática				Acrobática	Acrobática	Acrobática	
ATLETISMO		3	1	1	Lançamento do Peso Salto em Altura Velocidade Estafetas Barreiras	Lançamento do Peso Salto em Altura Velocidade Estafetas Barreiras	Lançamento do Peso Salto em Altura Velocidade Estafetas Barreiras	
	OUTRAS				PATINAGEM	Patinagem	Patinagem	Patinagem
						Patinagem Artística	Patinagem Artística	Patinagem Artística
RAQUETAS		Badminton	Badminton	Badminton				
PERCURSOS		Orientação	Orientação	Orientação				
OUTRAS	Aeróbica	3	2	2	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica	
	Basebol Adaptado				Basebol Adaptado	Basebol Adaptado		
	Tag-Rugby				Tag-Rugby	Tag-Rugby		
					Tag-Rugby	Tag-Rugby		

Figura 12 – Composição curricular

- Plano anual de atividades extracurriculares

Atividades a realizar/ Descrição da atividade	Objetivo (s) (ver pág.2)	Promotores	Intervenientes/ Parcerias	Recursos	Público-alvo	Calendarização
Dia Europeu do Desporto na Escola	<p>Gerais</p> <p>1-Consolidar a identidade do agrupamento.</p> <p>2-Criar um ambiente educativo de convivência saudável e feliz, no respeito pelo outro.</p> <p>3-Gerir estrategicamente os recursos adequando-os às necessidades pedagógicas do agrupamento.</p> <p>8- Melhorar a qualidade das aprendizagens.</p> <p>Estratégicos</p> <p>1.1. Envolver a comunidade educativa na consolidação da identidade do agrupamento.</p>	<p>Alberto Carvalho (Delegado de Grupo de Educação Física)</p> <p>Lurdes Lopes (Grupo equipa de Boccia)</p> <p>Diogo Lopes (Grupo equipa de Futsal)</p> <p>Pedro Reis (Grupo equipa Canoagem)</p> <p>Daniel Vieira (Grupo equipa de Luta)</p>	<p>Professores:</p> <p>Alberto Carvalho</p> <p>Fernando Santos</p> <p>Helena Pasadas</p> <p>Joana Duarte</p> <p>Lurdes Lopes</p> <p>Nuno Lemos;</p> <p>Pedro Reis</p> <p>Rita Carinhas</p> <p>Susana Freire</p>	<p>Espaciais</p> <p>Instalações Desportivas e Auditório.</p> <p>Materiais:</p> <p>2 Ergómetros,</p> <p>3 Bolas de Futebol;</p> <p>4 Bolas de Basquetebol;</p> <p>24 coletes.</p> <p>Conjunto de jogo Boccia.</p>	<p>Alunos do Ensino Básico</p> <p>7.º A; B;F; E</p> <p>9.º A;B;D</p> <p>Secundário</p> <p>11.º C, D, I</p> <p>12.º B, D, F, H</p>	30/09/2022
Corta Mato Escolar (Fase Escola)	2.1. Desenvolver comportamentos sociais em contexto escolar, adequados à aprendizagem.	Grupo 620	A definir	Dorsais Baías Estacas Fita Lanches	Alunos do Ensino Básico e Secundário	Dezembro de 2022
Torneio de Basquetebol 3x3	2.2. Promover o acolhimento e integração das crianças/ alunos.	Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do Ensino Básico e Secundário	13, 14 e 15 de Dezembro
	3.1. Qualificar as condições do espaço escolar necessárias a uma vida saudável.			Materiais: 6 Bolas de Basquetebol;		
	3.2. Adequar os meios humanos e físicos às necessidades das crianças/alunos.			24 coletes.		
	5.1. Promover a participação ativa das crianças/alunos em atividades de enriquecimento escolar/ formação integral.			Cartazes Fichas de Jogo.		
Mega Sprint (Fase Regional)	8.1. Elevar a qualidade do sucesso escolar.	Grupo 620	A definir	Transporte Pista de Atletismo	Alunos do Ensino Básico e Secundário	12 de Dezembro
Corta Mato Escolar (Fase Regional)	8.3. Fomentar uma educação inclusiva.	Grupo 620	A definir	Transporte	Alunos do Ensino Básico e Secundário	Janeiro de 2023
Torneio de Voleibol		Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do Ensino Básico e Secundário	28, 29, e 30 de Abril de 2023
				Materiais: 3 Bolas de Voleibol;		
				Postes e redes		
				Cartazes Fichas de Jogo		
Torneio de Futsal		Grupo 620	A definir	Espaciais Instalações Desportivas	Alunos do 9.º, 11.º e 12.º anos	5, 6 e 7 de Junho de 2023
				Materiais: 3 Bolas de Futebol;	Alunos do 7.º, 8.º e 10.º anos	9, 12 e 13 de Junho de 2023
				Balizas e Coletes		
				Cartazes Fichas de Jogo		

Figura 13 – Plano anual de atividades extracurriculares

- Calendário escolar

Para uma maior e melhor organização é possível consultar o calendário escolar para as atividades educativas realizadas no ano letivo de 2022/2023 nos estabelecimentos de ensino público, destinando-se à execução de períodos letivos, ao invés de semestres.

Períodos letivos


Períodos letivos	Data de início	Data de fim
1º período	Entre 13 e 16 de setembro de 2022	16 de dezembro de 2022
2º período	3 de janeiro de 2023	31 de março de 2023
3º período	17 de abril de 2023	7 de junho de 2023 – 9º, 11º, 12º anos 14 de junho de 2023 – 5º, 6º, 7º, 8º, 10º anos 30 de junho de 2023 – educação pré-escolar e 1º ciclo

Pausas letivas

Pausas letivas	Data de início	Data de fim
Natal	19 de dezembro de 2022	2 de janeiro de 2023
Carnaval	20 de fevereiro de 2023	22 de fevereiro de 2022
Páscoa	3 de abril de 2023	14 de abril de 2023
Verão	8 de junho de 2023 – 9º, 11º, 12º anos 15 de junho de 2023 – 5º, 6º, 7º, 8º, 10º anos 1 de julho de 2023 – Educação pré-escolar e 1º ciclo	—

Figura 14 – Calendário escolar

- Rotação pelos espaços desportivos



Rotação Pelos Espaços Desportivos 2022/23

	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta											
	Prof	A	B	C	D	Prof	A	B	C	D	Prof	A	B	C	D	Prof	A	B	C	D	Prof	A	B	C	D							
08:05H 08:55H	12B	NL	G1	G2	O	EXT	11J	RC	G2	O	EXT	G1	9B	NL	G1	G2	O	EXT	11A	ER	EXT	G1	G2	O	EXT	9A	NL	G1	G2	O	EXT	
	9D	SF	G2	O	EXT	G1	7C	LL	O	EXT	G1	G2	11D	JD	O	EXT	G1	G2	10JL	OJ	O	EXT	G1	G2	O	EXT	7F	SF	G2	O	EXT	G1
	11E	DV	O	EXT	G1	G2	9F	ER	G1	G2	O	EXT	10O	AC	G2	O	EXT	G1	11F	JA	G1	G2	O	EXT								
09:00H 09:50H	7D	LL	G1	G2	O	EXT	10G	TM	EXT	G1	G2	O	9A	NL	G1	G2	O	EXT	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	O	EXT	10E	TM	O	EXT	G1	G2
	10C	AC	G2	O	EXT	G1	11C	JD	O	EXT	G1	G2	12A	OJ	O	EXT	G1	G2	8B	DL	EXT	G1	G2	O	EXT	9F	ER	G1	G2	O	EXT	
	10MN	DV	O	EXT	G1	G2	9F	ER	G1	G2	O	EXT	7D	LL	EXT	G1	G2	O	8B	DL	EXT	G1	G2	O	EXT	9F	ER	G1	G2	O	EXT	
10:05H 10:55H	11A	ER	EXT	G1	G2	O	10C	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	12B	NL	EXT	G1	G2	O		
	11A	ER	EXT	G1	G2	O	9B	NL	G1	G2	O	EXT	10E	TM	G1	G2	O	EXT	12C	TM	G1	G2	O	EXT	12H	NL	G2	O	EXT	G1		
	12A	OJ	O	EXT	G1	G2	12F	RC	EXT	G1	G2	O	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	7D	LL	EXT	G1	G2	O	EXT	12C	TM	EXT	G1	G2	O	
11:00H 11:50H	12D	AC	G2	O	EXT	G1	11D	JD	O	EXT	G1	G2	7E	FS	EXT	G1	G2	O	11B	DV	O	EXT	G1	G2	O	EXT	12A	OJ	O	EXT	G1	G2
	10F	DV	G1	G2	O	EXT	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10I	ER	G1	G2	O	EXT		
	12E	OJ	O	EXT	G1	G2	12B	NL	G1	G2	O	EXT	12F	RC	EXT	G1	G2	O	8E	RC	EXT	G1	G2	O	EXT	7A	SF	G1	G2	O	EXT	
12:00H 12:50H	10H	TM	EXT	G1	G2	O	12C	TM	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	12D	AC	G2	O	EXT	G1	12E	OJ	O	EXT	G1	G2		
	11H	ER	G1	G2	O	EXT	12E	OJ	O	EXT	G1	G2	11H	ER	G1	G2	O	EXT	10F	DV	G1	G2	O	EXT	7E	FS	EXT	G1	G2	O		
	11B	DV	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	12D	AC	G2	O	EXT	G1	12D	AC	G2	O	EXT	G1		
12:00H 12:50H	12H	NL	G1	G2	O	EXT	8E	RC	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	8E	RC	EXT	G1	G2	O	EXT	9B	NL	G1	G2	O	EXT	
	12G	OJ	O	EXT	G1	G2	10JL	OJ	O	EXT	G1	G2	8F	RC	EXT	G1	G2	O	11I	HP	O	EXT	G1	G2	O	EXT	12F	RC	G2	O	EXT	G1
	10O	AC	G2	O	EXT	G1	10O	AC	G2	O	EXT	G1	9C	SF	G2	O	EXT	G1	8A	DL	G1	G2	O	EXT	11D	JD	O	EXT	G1	G2		
12:55H 13:45H	10G	TM	EXT	G1	G2	O	10I	ER	G1	G2	O	EXT	11E	DV	G1	G2	O	EXT	10C	AC	G2	O	EXT	G1	7E	FS	EXT	G1	G2	O		
	9C	SF	G2	O	EXT	G1	11LM	RC	G1	G2	O	EXT	9D	SF	G2	O	EXT	G1	11G	OJ	O	EXT	G1	G2	9D	SF	G2	O	EXT	G1		
	11F	JA	G1	G2	O	EXT	10H	TM	EXT	G1	G2	O	11C	JD	EXT	G1	G2	O	11G	OJ	O	EXT	G1	G2	11C	JD	EXT	G1	G2	O		
13:55H 14:45H	10A	DL	O	EXT	G1	G2	11G	OJ	O	EXT	G1	G2	11F	JA	G1	G2	O	EXT							11G	OJ	O	EXT	G1	G2		
	12H	NL	EXT	G1	G2	O	10O	AC	G2	O	EXT	G1	11B	DV	O	EXT	G1	G2							11H	ER	G1	G2	O	EXT		

A	19 set a 23 set	17 out a 21 out	14 nov a 18 nov	12 dez a 16 dez	23 jan a 27 jan	27 fev a 03 mar	27 mar a 31 mar	8 mai a 12 mai	5 jun a 9 jun
B	26 set a 30 set	24 out a 28 out	21 nov a 25 nov	3 jan a 6 jan	30 jan a 03 fev	06 mar a 10 mar	17 abr a 21 abr	15 mai a 19 mai	12 jun a 14 jun
C	03 out a 7 out	31 out a 4 nov	28 nov a 2 dez	9 jan a 13 jan	06 fev a 10 fev	13 mar a 17 mar	21 abr a 28 abr	22 mai a 26 mai	
D	10 out a 14 out	7 nov a 11 nov	5 dez a 9dez	16 jan a 20 jan	13 fev a 24 fev	20 mar a 24 mar	2 mai a 5 mai	29 mai a 2 jun	

1º Período

2º período

3º período

Figura 15 – Rotação pelos espaços desportivos 1º semestre

4.1.1 Plano de aula

“A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor” (Bento, 2003), e é neste ponto de convergência entre o pensamento e a ação que o docente colocou em prática o que anteriormente foi planejado, através da planificação atempada se estabelece a ligação entre professores/alunos durante as sessões, no momento do processo de ensino-aprendizagem.

A planificação do plano de aula, decorreu semanalmente de acordo com o mapa de planeamento anual e com a rotação pelos espaços desportivos como pontos condutores para a planificação. Após um período reflexivo e de observação do professor cooperante e de outros professores da área, bem como a partilha de ideias e sugestões com os mesmos, presume-se que o EE esteja capacitado para a lecionação de aulas, por conseguinte foram criados planos de aula ajustados às necessidades e realidades específicas de cada turma.

Sobre a estrutura do plano, pretende-se que siga uma ordem lógica de acontecimentos, iniciando-se com uma conversa inicial onde são mencionados os objetivos e breve estruturação da aula, de seguida a realização de aquecimento de geral ou específico da modalidade, como por exemplo um jogo lúdico, de imediato acontece a parte fundamental e por fim, o retorno à calma, realizando alongamentos e reflexão sobre aula.



**INSTITUTO
PIAGET**



Associação de Escolas
1999-2023

PLANO DE AULA (xx-xx-2022)

Profª Estagiária:	Profª Orientador:
Turma:	Espaço:
Horário:	Modalidades:
Duração:	Ano letivo: 2022/2023

Sessão de aula	Material
Objetivos:	

Aquecimento					
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções	TP	TT
Atividade Específico					
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções	TP	TT
Retorno à calma					

Figura 16 – Template plano de aula

A EE subentende que a sua preparação e cumprimento do plano de aula é importante para obter o resultado determinado anteriormente, porém cabe ao docente compreender que poderá existir a necessidade, durante a prática, de alterar de forma imprevisível a planificação, seja a nível de reestruturação de exercícios ou sobre o contexto da aula. Posto isto, acredita-se que o professor tem de ter uma capacidade de atuar sob momentos inesperados com criatividade de resolução, para que possa contornar obstáculos que possam surgir. Bento (2003), refere que tem de existir a vontade na concretização do conceito planeado, todavia a capacidade de adaptação e rápida resolução de situações, deve estar presente.

4.1.2 Justificação de planeamento – 9ºB

Numa perspetiva inicial de ano letivo foi efetuado a contabilização do número de aulas que a turma de 9ºB iria dispor, foi obtido um resultado de 52 sessões durante o período letivo correspondente ao primeiro semestre, embora a turma em questão tenha sido organizada por períodos, a disciplina de EF manteve três sessões por semana durante um semestre. Este, contemplou uma data de início a 20 de setembro de 2022 e término a 6 de fevereiro de 2023, como tal e devendo considerar todas as interrupções letivas (férias) bem como as datas relevantes (feriados nacionais), ao contabilizar o segundo semestre, resultou num culminar de 28 sessões, o que correspondia a um total de 80 aulas de EF. Desta forma foi possível considerar a informação recebida através do planeamento anual de atividades (apêndice 1) bem como no quadro criado para clarificar as datas importantes e a considerar, porém tendo em consideração que existiram atividades que impediram a lecionação como Greves Nacionais e Locais este número foi reduzido para 67 sessões de EF.

Num espectro mais detalhado poderemos ter em consideração a forma como as modalidades desportivas foram distribuídas, não esquecendo que esteve na sua base o nível de conhecimentos e aplicação dos conteúdos observado através da avaliação diagnóstica realizada nas duas primeiras quinzenas. Como tal, confirma-se que num espectro generalista, pode-se considerar que a turma apresentou bastante heterogeneidade, quer na aptidão e performance desportiva, quer na formação de grupos.

De um ponto de vista geral, a turma apresentou dificuldades na modalidade de ginástica (aparelhos e solo), o que despertou alguma atenção e levou a crer para a probabilidade de relação com a pandemia Covid-19. A ginástica foi considerada uma matéria de grande contacto físico, pelo que os professores não puderam lecionar durante os anos letivos 2020/2021 e 2021/2022, por consequente os alunos careceram de mais de aulas de carácter gímnico para fomentar a sua aprendizagem de acordo com os objetivos descritos no PNEF.

A turma apresentou menores dificuldades na modalidade de voleibol, contudo este fator poderá estar intrinsecamente relacionado com a organização e rotação de espaços desportivos (roulement), visto que, somente no primeiro período os alunos terão nove aulas de voleibol, em comparação com as modalidades como o futebol e andebol em que foram previstas apenas cinco sessões. Tal como referido anteriormente o espaço G1 é regularmente privilegiado no *roulement* e de modo a contrariar este acontecimento, optou-se por colocar condição física em alternância com a modalidade neste espaço desportivo.

Os meses com maior predominância de atividades relacionadas com a condição física, foi novembro, março e maio tendo em conta, que o período de preparação e aplicação do Fitescola®, coincidiram com estes momentos.

4.1.3 Justificação de planeamento – 12ºH

Relativamente à criação do planeamento anual para a turma de 12ºH (apêndice 2), foi necessário primeiramente compreender o número de aulas que os discentes iriam obter, como tal estimou-se que no total os alunos disponham de 94 sessões de EF, sendo que no primeiro período usufruem de 38, no segundo de 35 e no último período apenas terão 21 aulas. Porém tendo em consideração que existiram atividades que impediram a lecionação como Greves Nacionais e Locais este número foi reduzido para 80 sessões de EF.

A turma em questão, devido às especificidades das disciplinas técnicas, foi frequente a realização de alterações constantes nos horários, para que estas unidades possam usufruir de maior tempo de prática visto que são necessários materiais de preparação que resultam numa duração superior, como cortes e colagens e pinturas de diferentes tipos. Como tal a turma a partir de 14 de novembro sofreu uma mudança nas aulas de EF, sendo que ao invés de conter a disciplina à quarta-feira, teve 100 minutos para EF às segundas-feiras. É possível verificar esta alteração no mapa de planeamento anual, onde está visível as datas na coluna “dia” a negrito, a EE considera que os alunos passarão desta forma também a serem beneficiados a nível de aprendizagem e consolidação na EF, tal como na outra disciplina específica do curso.

Em semelhança ao mapa de planeamento realizado para o 9ºB, este teve também como base principal, a interpretação do *roulement*, das dificuldades observadas através da avaliação diagnóstica e do método de ensino ser por etapas ao invés de blocos. Num espectro mais detalhado poderemos ter em consideração a forma como as modalidades desportivas foram distribuídas, visto que se pode considerar que esta revela dificuldades na modalidade de basquetebol e ginástica de solo, em comparação com outras modalidades como, atletismo e voleibol que apresentaram maior facilidade em desenvolver.

Com base no referido, foi possível desenvolver uma maior predominância na modalidade coletiva de basquetebol para que os alunos tivessem a possibilidade de melhoria na mesma. O mesmo ocorreu com a dança, onde os alunos obtiveram maior tempo de prática no fim do ano letivo, contabilizando um total de mais cinco sessões, em comparação à modalidade de voleibol que no último período terá apenas uma sessão.

Sendo o espaço “G1” destinado somente à prática de voleibol, a EE colocou matérias alternativas para a realização como, por exemplo, orientação, em que a escola dispõe dos mapas, bem como do cartão de controlo. As sessões estipuladas com “condição física” estão relacionadas com a realização e aplicação dos testes Fitescola®, em que os alunos puderam desenvolver matérias como o atletismo, tendo em que realizaram atividades de aptidão aeróbia, como “vaivém”, “agilidade” e “velocidade”. Visto que esta é uma bateria de testes que acompanhou os discentes ao longo do seu período escolar, a EE optou por não alocar tantas sessões ao atletismo, desta forma as existentes são para trabalho ao nível das estafetas e barreiras.

4.2 Ensino

Durante o primeiro ano de mestrado, constituiu parte da estrutura de unidades curriculares a possibilidade de analisar diferentes estilos de ensino, em contexto escolar. A análise resultou da conclusão de que os modelos deveriam centrar-se nos alunos, tendo estes como objetivo desenvolver as competências gerais e específicas, a nível cognitivo e prático. Posto isto, o docente deve concentrar todas as suas estratégias de ensino para o aluno estar em constante situação de aprendizagem, tornando-se como o principal agente e apenas desta forma poderá estar motivado e envolvido nas várias atividades.

Num ponto de vista pessoal, devemos ter a ideia de que o aluno não é um mecanismo automático de reprodução de tarefas, mas sim um aluno com necessidades e expectativas diferentes, devemos desta forma envolvê-lo de tal forma nas atividades para que se sinta parte fundamental para a realização da aula, como por exemplo numa disciplina ginástica dar a possibilidade de os alunos poderem criar uma coreografia gímnica ao invés de facultar a mesma. Como é visível no estilo de descoberta guiada, em que a característica principal consiste no desenvolvimento sequencial e lógico do discente. Este, explora, investiga e descobre, permitindo a fomentação de ensaiar diversas soluções para um determinado problema. O professor tem como principal função o controlo e acompanhamento da descoberta, estimulando e conduzindo para a solução.

Consciente que nem todas as turmas são disciplinadas e possuem comportamentos exímios, cabe ao professor, através do seu diagnóstico e caracterização de turma adotar determinados estilos de ensino. Como o de instrução direta, que por sua vez não contribui tanto para a descoberta e aprendizagem do aluno, porém mantém o controlo e gestão da aula com mais facilidade.

Em síntese, a EE chega à conclusão de que nenhum modelo é melhor que outro, simplesmente adequa-se melhor ou pior consoante o contexto geral da turma. Este entendimento corrobora com o exposto por Chatoupis (2009), o qual indica que todos os estilos de ensino contribuem de forma diferenciada para o desenvolvimento humano, a nível físico, social, cognitivo e emocional, não conseguindo eleger o melhor. Desta forma e, ciente que o modelo de ensino deve ser visto como um orientador daquilo que queremos transmitir ao nível dos conhecimentos, depende de o docente munir-se dos estilos existentes, absorver benefícios e aplicar nos diferentes contextos.

4.2.1 Questionário Sociométrico

No início do ano letivo, a EE pôde observar que no momento da realização da avaliação diagnóstica (primeiro contacto com os alunos), quer na turma de 9º ano, quer na turma de 12º ano a mesma verificou que estava presente uma ampla heterogeneidade de relações sociais e níveis de conhecimentos/aptidão física. Deste modo, procedeu-se à aplicação de questionário sociométrico, assim a EE pôde obter uma perspetiva geral ao nível das relações sociais entre as turmas.

Bonito (2018), refere a sociometria como um ótimo indicador para o professor compreender e verificar por meio de observação, as relações existentes entre as crianças, tendo em conta que é um fator determinante para o processo de ensino-aprendizagem. Poderá identificar alunos que são rejeitados ou excluídos perante um grupo, reconhecer potenciais líderes e constatar

comportamentos amigáveis dos alunos, bem como apurar a existência de grupos e subgrupos no ambiente escolar.

O questionário aplicado foi composto por seis questões, dividido por três categorias principais de ordem recreativa, académica e desportiva. Para cada domínio, os alunos escolheram, por ordem preferencial, até três nomes de colegas da turma que escolheriam ou não escolheriam para determinada questão.

Na turma de 9ºB ao compreender os alunos preferidos e os excluídos, determinou-se que é um grupo com bastantes dificuldades a nível de socialização, uma das alunas foi considerada rejeitada na maioria das questões como: “Com quem não gostas tanto de estar nos intervalos?” ou “Quem não escolherias para fazer parte da tua equipa em EF?”. Ao consultar o questionário redigido pela mesma as respostas foram: “com ninguém” ou “quero estar sozinha”, em conversa com o orientador, foi sugerido que a informação fosse transmitida à DT e que a mesma fosse aplicada com cautela na formação de grupos nas aulas de EF. Todavia a turma representa bastante heterogeneidade a nível de relações sociais, demonstrou muitas escolhas mútuas grupos específicos, o que revela que são grupos muito formados, de poucos elementos e fechados.

A turma de 12ºH em comparação com a anterior distingue-se pela positiva, por uma maior união e espírito cooperativo, talvez pela sua maturidade revelar uma maior consciencialização no tema e existir um esforço mútuo para que exista um ambiente agradável entre a turma. De um ponto de vista geral, o 12ºH divide-se em dois grandes grupos e, curiosamente ao nível da EF separaram-se por níveis de habilidade, o que facilitou bastante a EE na formação de grupos equipa para as sessões.

Em resumo, foi possível analisar e, posteriormente, compreender dinâmicas de grupo e enquanto EE, realizar estratégias através do planeamento, desenvolver ações que fortalecessem os laços sociais e de coesão entre os alunos.

4.2.2 Instrução pedagógica

Segundo Marques (2004), a instrução consiste na representação das atividades pedagógicas aos alunos. Neste sentido, a EE considera que é de extrema relevância as instruções estarem presentes no decorrer da sessão, pois maioritariamente é por intermédio da mesma que os alunos adquirem novos conceitos e habilidades. Assim, entendo que a instrução requer de uma gestão e controlo rigoroso para que não retire tempo útil de prática aos alunos. Desta forma, adotaram-se estratégias para rentabilizar e equilibrar o período entre instrução e prática, a EE começou por determinar e estabelecer objetivos claros e específicos para a sessão que iria decorrer, nestes momentos os alunos também se prepararam psicologicamente e fisicamente para que o professor espera no fim da sessão.

Durante as atividades específicas de contexto de prática, optou-se por feedbacks mais individualizados, tendo em conta os diferentes níveis de habilidade motora existentes nas turmas. O que permitiu um desenvolvimento do desempenho individual de acordo com as necessidades, enquanto o feedback direcionado para o grupo resultou essencialmente como fator motivacional ou de questionamento no fim da sessão.

No geral a EE, optou pela transmissão de feedbacks de carácter positivo, visto que as turmas que lecionou no decorrer do ano letivo demonstraram correspondência ao se sentirem aptos e motivados no desenvolvimento de habilidades após o fornecimento do feedback. Foi possível verificar o impacto significativo que o feedback e a instrução provocaram na aprendizagem e performance dos alunos. Nos casos de discentes com maiores dificuldades físico-motores, estes demonstraram uma evolução constante ao se sentirem integrados, o que lhes permitiu confiança para serem participativos e desta forma, auxiliá-los na percepção de informação e reter a mesma com qualidade.

Para além do referido anteriormente, foi adotada também uma estratégia de compreensão por parte do EE enquanto fornecia a sua instrução, ou seja, no momento de a transmissão avaliar ou questionar os alunos se estão a acompanhar. Caso fosse necessário adotar uma abordagem mais seletiva ou simplificada, embora tentou realizar-se sempre fornecer instruções claras e ajustadas face à faixa etária.

4.2.3 Gestão e organização

A nível de gestão de aula a EE procurou manter uma continuidade durante a sessão, para que a mesma não sofresse episódios de paragem no tempo de prática a fim de existir transições abruptas na organização da aula, pois, o impacto que detém sobre os alunos foi visível e influenciaria todo o seu processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, adotou-se a estratégia de que o material de EF a utilizar apenas seria manipulado em dois momentos, no início aquando da organização e preparação da aula e no término da mesma, arrumando-o e respeitando os seus locais pré-definidos. Embora consciente que lecionaria em dois ciclos de ensino diferentes, a organização de aula teve como princípio, o planeamento antecipado das sessões e o seguimento de uma linha-base para a gestão da aula.

Primeiramente considera-se relevante a pontualidade e assiduidade, sendo que esta foi cumprida assiduamente por parte da EE, e apenas desta forma foi possível exigir aos alunos que o mesmo se cumprisse. Ao professor permitia ter tempo para que se deslocasse à arrecadação de material e trouxesse os materiais para o local de prática, aos alunos estes apenas poderiam entrar para os balneários com a presença do professor no local, assim foi possível rentabilizar e maximizar o tempo útil de prática.

De seguida, todos os alunos deslocavam-se para junto da EE que normalmente se encontrava junto do material de aula, aos discentes que não traziam equipamento ou possuíam atestado médico, solicitou-se a sua colaboração para montagem/arrumação e auxílio durante a sessão. Após clarificar de uma forma breve os objetivos da sessão e de que forma se iria desenrolar, procedia-se ao aquecimento, este preferencialmente de carácter lúdico. Todavia nem sempre foi possível realizar este tipo de aquecimento face à curta duração existente nas sessões de EF, por exemplo, a turma de 12º ano continha dois blocos de cinquenta minutos, o que permitia à EE prolongar este período de preparação dos alunos para a atividade que se iria suceder.

Ao avançar para a parte específica e principal da sessão, a EE adotou a estratégia de não estar em constante mudança de exercícios para que não existisse uma quebra na concentração e foco, desta forma privilegiou o uso de variantes e mudanças progressivas na dificuldade, ao referir dificuldade torna-se importante relatar a heterogeneidade de níveis de habilidade em ambos os ciclos e desta forma foi necessário ter em conta a formação de grupos por escalas de competência, embora curiosamente os alunos agrupavam-se quase automaticamente por esses

padrões. Posto isto e corroborando que todos os alunos merecem uma inclusão ao nível das atividades, foi oferecido o ajuste de exercícios apenas aos alunos com maior dificuldade e aplicado estratégias de aprendizagem.

Outro fator predominante para as sessões foi a segurança dos estudantes. Desta forma, pretendeu-se que esta fosse uma condição essencial para o bom funcionamento integral da aula, reconhecendo que a EF representa alguns riscos físicos associados quando comparada com outras disciplinas. Assim, estabeleceram-se previamente as regras, e supervisionou-se as atividades de forma rígida e constante para minimizar emergências.

Por fim, no término da sessão, realizava-se uma série de alongamentos, em que no terceiro período estes desempenhavam de forma autónoma, enquanto os restantes discentes de atestado médico ou falta de material arrumavam o material. De seguida reuniam-se de frente para a EE, ao qual a mesma desempenhava uma breve síntese do decorrer da aula e, por vezes, realizava questionamento sobre a sessão.

4.2.4 Clima e disciplina

O ano letivo foi marcado para ambas as turmas como o encerramento de um ciclo, para a turma de ensino básico aproximava-se a chegada ao ensino secundário e a restante avizinhava-se um novo capítulo no ensino superior para a maioria ou para os demais o caminho para a profissionalização. Esta constitui uma importante mudança ao nível da maturidade dos adolescentes visto que é uma etapa complexa para a sua formação, durante os primeiros contactos com as turmas foi inato a realização de uma perspetiva de comparação entre os alunos, o que se verificou posteriormente que a turma de 9º ano foi necessário adaptar a sua estratégia de transmissão de informação bem como o distanciamento físico e emocional dos discentes.

Como refere Marques (2004), “A existência de um bom clima contribui para a satisfação pessoal, para o empenhamento nas atividades prescritas pelo professor, e para a maturação emocional dos alunos”, foi privilegiado momentos para que o grupo pudesse descomprimir do contexto de supervisão avaliativa dos docentes, procurando proporcionar um ambiente positivo, estabelecendo um relacionamento humano com as turmas. Todavia, acredita-se que o facto de os docentes atualmente conterem uma média de idades superior ao habitual, os alunos sentiram-se enquadrados com a EE, embora por vezes tenha sido necessário adotar uma postura rígida no início, principalmente no ensino básico. Por exemplo, nesta turma existia três elementos que apesar de conterem um nível de habilidade acima da média do grupo, houve necessidade de dividir os mesmos, porque questões de disciplina.

Com estas estratégias desenvolveu-se uma espécie de atmosfera de respeito mútuo entre colegas e entre EE e as turmas, envolvendo atitudes como escutar em silêncio as instruções e principalmente respeitar as diferenças entre colegas e essencialmente participar de modo cooperativo.

4.3 Avaliação

A avaliação tem como principal objetivo a criação de um referencial para toda a comunidade escolar, visando que seja o mais objetiva e concreta possível. Para a instituição torna-se fundamental tornar explícito e acessível o processo de avaliação ser contínuo para a aprendizagem, por meio da divulgação de princípios e diretrizes que enquadram a avaliação.

Estima-se que possua um carácter constante e sistemático, atendendo e respeitando os fatores que constroem o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais para cada disciplina. Desta forma, e de modo que seja fundamentado as competências objetivadas, bem como os critérios previamente estipulados, deve ser utilizado uma diversificada quantidade de instrumentos de avaliação, para que se possa avaliar a valorização processual da avaliação e não apenas os produtos.

Determina-se que a melhoria do ensino e processo de aprendizagem está intrinsecamente relacionado com a antecipada definição, a clareza e objetividade de critérios de avaliação, pois como indica Pacheco (1998), uma falha na construção e clareza dos critérios compromete, em grande parte, o sucesso escolar dos alunos. Para que o referido pelo autor não se verifique, deve existir essencialmente na avaliação formativa, a oportunidade de enunciar feedbacks de qualidade para os próprios discentes mensurem e regulem a sua aquisição de conhecimentos.

Para identificar atividades prioritárias e definir objetivos, será utilizada a avaliação diagnóstica inicial, em que consiste vulgarmente pela caracterização do contexto, necessidades da turma/alunos a nível de aprendizagem e desenvolvimento, análise antecipada de recursos e condições, habitualmente a partir de recolha de dados. Ferreira (2005) defende que a avaliação diagnóstica tem como principal objetivo indicar ao docente o nível exato dos alunos, sendo parte relevante do planeamento no processo de aprendizagem, conseqüentemente será aplicado nas turmas cooperantes, uma ficha de avaliação inicial (apêndice 3) a preencher pelos docentes através da observação em contexto específico, onde indica se o aluno executa com ou sem dificuldade determinada habilidade de variados desportos.

Como base do planeamento e do diagnóstico do processo de ensino-aprendizagem, existe a avaliação formativa, onde está fortemente relacionada com a capacidade de reflexão pedagógica. O domínio formativo, deve contribuir para a melhoria do ensino aprendizagem dos discentes, fornecendo informações e feedbacks, adequando as suas estratégias. Embora sendo um processo contínuo e pedagógico, no centro da ação localiza-se o aluno e as suas aprendizagens.

Por fim, a avaliação sumativa (apêndice 4) que num espectro global contemplou as aprendizagens que os alunos adquiram durante o percurso escolar no final do ano letivo, com fundamento nos critérios de avaliação devidamente definidos no início do ano, a EE teve a oportunidade de assistir às primeiras reuniões do departamento de EF do agrupamento, onde foram abordados temas como os critérios gerais e específicos. Em síntese, pretende-se que exista uma divulgação dos resultados obtidos aos alunos, aos encarregados de educação e a sociedade em geral sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens.

Como forma de reger as atividades físicas, é partilhado abaixo o documento que o Agrupamento segue nos momentos de avaliação ao nível da avaliação sumativa.

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS – AVALIAÇÃO SUMATIVA (CLASSIFICAÇÃO)

7.º ANO		8.º ANO		9.º ANO		10.º ANO		11.º ANO		12.º ANO	
Pontos	Porcentagem	Pontos	Porcentagem	Pontos	Porcentagem	Pontos	Valores	Pontos	Valores	Pontos	Valores
0 a 0,5	5	0 a 1,5	5	0 a 2,5	5	0 a 2,5	1	0 a 3,5	1	0 a 4,5	1
1	10	2	10	3	10	3	2	4	2	5	2
1,5	15	2,5	15	3,5	15	3,5	3	4,5	3	5,5	3
2	20	3	20	4	20	4	4	5	4	6	4
2,5	25	3,5	25	4,5	25	4,5	5	5,5	5	6,5	5
3	30	4	30	5	30	5	6	6	6	7	6
3,5	35	4,5	35	5,5	35	5,5	7	6,5	7	7,5	7
4	40	5	40	6	40	6	8	7	8	8	8
4,5	45	5,5	45	6,5	45	6,5	9	7,5	9	8,5	9
5 I		6 I		5 I + 1 E		5 I + 1 E		4 I + 2 E		3 I + 3 E	
5	50	6	50	7	50	7	10	8	10	9	10
	55		55		55		11		11		11
5,5	60	6,5	60	7,5	60	7,5	12	8,5	12	9,5	12
	65		65		65		13		13		13
6	70	7	70	8	70	8	14	9	14	10	14
	75		75		75		15		15		15
6,5	80	7,5	80	8,5	80	8,5	16	9,5	16	10,5	16
	85		85		85		17		17		17
7	90	8	90	9	90	9	18	10	18	11	18
7,5	95	8,5	95	9,5	95	9,5	19	10,5	19	11,5	19
8	100	9	100	10	100	10	20	11	20	12	20
4 I + 2 E		3 I + 3 E		2 I + 4 E		2 I + 4 E		1 I + 5 E		6 E	

Nota 1: Níveis definidos nas aprendizagens essenciais para o sucesso. **Nota 2:** Seleção das matérias para a Avaliação Sumativa de acordo com o que se encontra definido nas Aprendizagens Essenciais e nos Critérios de Avaliação.

Figura 17 - Domínio das atividades físicas

Em síntese, Pacheco (1996) indica que avaliar é tomar a decisão por intermédio de prognósticos, concebido sobre um método de recolha de informações em função de critérios estipulados. Como é visível no documento anexado abaixo, é possível verificar os critérios específicos de avaliação para o departamento de expressões, mais concretamente para o grupo disciplinar de EF.

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO – QUADRO RESUMO

ALUNOS	SEM ATESTADO MÉDICO			COM ATESTADO MÉDICO		
	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
	60 %	30 %	10 %	50 %	15 %	35 %
AVALIAÇÃO SUMATIVA	PRÁTICA	PRÁTICA	2 TESTES DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	TESTES PRÁTICOS; ORAIS; DIGITAIS; QUESTÕES DE AULA. RELATÓRIOS DE ATIVIDADES; TRABALHOS DE PESQUISA TESTE DE AVALIAÇÃO SUMATIVA;		2 TESTES DE AVALIAÇÃO SUMATIVA

Figura 18 – Critérios específicos de avaliação

Contudo, considera-se que as classificações são importantes para todos os intervenientes escolares visto que se torna mensurável as capacidades que o aluno aprende e sabe realizar, medindo a motivação e obtendo uma perceção individual e própria dos estudantes. Através da interpretação dos critérios de avaliação está presente a capacidade preventiva de abandono escolar. Como é visível na figura 18, os critérios específicos da avaliação são bastante claros pormenorizando as percentagens para cada componente, os alunos tiveram obrigatoriamente de desenvolver uma área de conhecimentos teóricos (testes de avaliação) e a restante cotação são para teor prático.

5. Dimensão III: Participação com a escola e relação com a comunidade

5.1 Projeto Educativo

O projeto educativo serve como guia orientador para o agrupamento de escolas, este é de carácter pedagógico e interventivo para os seis estabelecimentos de ensino. Estima-se que seja um projeto de mudança e inovação para os anos letivos que se sucedem, sendo o projeto educativo o fator determinante para o planeamento da ação educativa.

O Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, serviu de sustentação para a criação de linhas condutoras para o projeto educativo, estas são destacadas por: aprender a conhecer, a fazer, a conviver e por fim, aprender a ser. A par das informações obtidas por intermédio do relatório, foi tido em conta a celebre frase do poeta Sebastião da Gama, “O que eu quero principalmente é que vivam felizes”, desta forma para que a citação anterior seja concretizada, os docentes terão de desenvolver, uma atitude de respeito mútua e interação de proximidade positiva entre todos os elementos da comunidade escolar.

5.1.1 Lema

“Construir uma cidadania ativa e solidária, no respeito pela diversidade”

5.1.2 Missão

- Salvar o direito da criança/jovem a uma educação inclusiva, que responda às potencialidades, expectativas e necessidades, no respeito pela diversidade, e que assegure o seu sucesso educativo, assente em aprendizagens sustentáveis, através de uma abordagem multinível.
- Contribuir para a formação de cidadãos solidários, participativos, responsáveis, conscientes dos seus direitos e deveres, ativamente integrados na sociedade.
- Valorizar o conhecimento e o gosto pelo saber, enquanto requisitos para o prosseguimento de estudos e para a integração na sociedade.
- Ser um agrupamento de referência pelo sucesso educativo e inclusão das crianças e dos seus alunos, imerso num ambiente relacional de qualidade.
- Prestar à comunidade um serviço educativo de qualidade, inclusivo, adaptado às necessidades específicas das crianças/alunos.

5.1.3 Valores

- Segurança e bem-estar coletivos.
- Participação democrática de todos os intervenientes no processo educativo.
- Desenvolvimento de uma ética do género humano, de acordo com uma cidadania inclusiva.
- Solidariedade, tolerância e o respeito pelo outro.
- Qualidade do ensino e da aprendizagem.
- Igualdade de oportunidades no desenvolvimento global das crianças, jovens, e adultos alunos.
- Igualdade de oportunidades na aquisição e formação do saber científico e social.

5.1.4 Princípios

- Ser uma escola plural, (pre)ocupada com a Pessoa.
- Promover o desenvolvimento integral dos discentes.
- Formar cidadãos empenhados e intervenientes
- Formar cidadãos responsáveis, autónomos e esclarecidos.
- Formar cidadãos livres, de sentido crítico e criativo.
- Valorizar as dimensões intelectuais, pessoais e artísticas.
- Criar condições para a realização de aprendizagens diversificadas
- Responder às necessidades e expectativas dos estudantes.
- Contribuir para a construção individual dos vários projetos de vida.
- Preparar para enfrentar os desafios e as incertezas do mundo.

5.2 Direção de turma

Uma das tarefas obrigatórias da PES é o acompanhamento da DT de uma das duas turmas cooperantes, como tal a EE considera que é uma obrigatoriedade fundamental para a adequada preparação dos futuros docentes na área de EF. Presume-se que permitirá obter um conhecimento detalhado das tarefas e funções que a própria função exerce, por consequência foi definido que iria acompanhar a turma de 12^ºH, pois creio que irá facilitar a minha ação enquanto docente de forma individual e em contexto de turma diretamente com os alunos.

A professora e diretora de turma que acompanhei encontrou-se responsável pela disciplina de Desenho e Oficina de Artes, no seu horário semanal contou com um horário para acompanhamento de DT às quartas-feiras das 12:00 às 14:00 horas e atendimento aos encarregados de educação às sextas-feiras das 08:00 às 10:00 horas. A docente teve ainda duas turmas de ensino básico, mais concretamente de 7^º ano em que lecionou a disciplina de Educação Visual.

Outro cargo pedagógico relacionado com a direção de turma, esteve relacionado com as inúmeras reuniões que envolveram os respetivos diretores de turmas das turmas incluídas na recolha de dados para a última dimensão, correspondente à investigação. Foi necessário consultar os horários dos docentes, disponibilizados no acesso através de *link* para o e-mail

institucional, compartilhado no início do ano letivo, durante a reunião ficou estipulado que durante as horas de EF das turmas, a EE poderia retirar por breves minutos os alunos, de forma parcial para efetuar a recolha de dados. Todos os professores do grupo EF, foram avisados pela mesma, através da comunidade existente entre os mesmos.

No regulamento interno da ESSG são referidas as competências do diretor de turma , estas determinam que deve: “Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação; Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos; Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação; Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador; Apresentar à direção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido”.

Para um diretor de turma de qualidade e cumpridor dos seus objetivos e obrigatiedades, torna-se fundamental que o mesmo seja organizado e antecipe e planeie todos os momentos relevantes, quer seja a preparação da reunião de conselho de turma, quer uma reunião com os encarregados de educação. E esta foi uma das perspetivas que a diretora de turma, Elda Rodrigues transmitiu com maior destaque, a organização e planeamento. Como tal, nos momentos que antecipavam as reuniões a professora solicitava o auxílio da EE para organização dos materiais e documentos necessários para fazer-se acompanhar para o encontro, bem como durante os períodos de acompanhamento à DT foi possível compreender melhor e de forma mais íntima, os problemas pessoais dos alunos, que por diversas vezes vieram a justificar determinados comportamentos existentes por parte dos mesmos.

O programa GIAE – Gestão Integrada para Administração Escolar, é um sistema que permite o controlo de assiduidade docente e não docente, registo de sumários de forma eletrónica com permissão de ligação direta ao programa de acesso aos alunos, controlo de acessos dos cartões de utilizadores, controlo e visualização de saldos, extratos de movimentos, avaliações, informações gerais, entre outras funções. Como resultado, a EE confirmou através da plataforma se demais docentes de outras disciplinas submeteram as avaliações finais da sua disciplina para que no fim, a DT compilasse toda essa informação e pudesse exportar os documentos para entrega à direção escolar.

5.3 Participação e implementação de atividades

Como forma de a EE se envolver na comunidade educativa, comprometeu-se à participação de atividades, ao longo do ano letivo, bem como o seu compromisso e realização para a organização e criação de tarefas relacionadas com a Educação e Promoção da Saúde Escolar. Idealizou-se e executou-se uma atividade no exterior da ESSG, que servisse de promoção para um pensamento sustentável e de preocupação com o ambiente, como por exemplo uma caminhada pela Serra da Arrábida, em que exista uma recolha de resíduos indiferenciados.

Estão também incluídas atividades que decorram por consequência de tarefas extracurriculares, como competições entre turmas, ou escolas, corta-matos escolares e outras atividades que fomentaram o espírito competitivo, promovendo o respeito e cooperação, e acima de tudo a capacidade de lidar com as vitórias e derrotas. Participou-se em atividades pertencentes ao Centro de Formação Desportiva, dispondo este de dois dias semanais para a prática de atividades náuticas, como Vela, *Stand Up Paddle*, Canoagem e Remo, com o objetivo de auxiliar, supervisionando e transmitindo conhecimentos das modalidades a alunos pertencentes a outras instituições escolares, para que estes pudessem experimentar uma oferta desportiva mais variada.

5.3.1 Apresentação dos Desporto Escolares participados

A ESSG ganha especial relevância, no que diz respeito ao DE, quer pela promoção de hábitos e estilos de vida saudável, quer pela capacidade de introduzir uma vasta experiência desportiva aos alunos, em contexto recreativo ou competitivo. A oferta desenvolve-se em dois níveis de atividade: atividade interna (nível I) que possui o objetivo de promover a aptidão física e auxiliar nas aprendizagens essenciais da EF, e a atividade externa (nível II) onde é possível encontrar grupos-equipa e competição desportiva entre escolas no âmbito local, regional e nacional.

Uma particularidade existente na ESSG é o seu Centro de Formação Desportiva, estes polos tendem à melhoria do desempenho desportivo dos alunos bem como à oferta de acesso à prática desportiva de Desportos Náuticos da região, tendo no seu plano atividades de iniciação, aperfeiçoamento e especialização. É composto por recursos humanos e materiais de apoio à prática que permitem melhorar os desempenhos desportivos de modalidades desportivas que necessitam de requisitos técnicos e materiais específicos. O centro acolhe diversos alunos pertencentes a vários agrupamentos escolares da cidade de Setúbal e a sua estrutura organizacional está ao nível do agrupamento, sendo da responsabilidade da direção, coordenadores e docentes responsáveis pelo grupo-equipa.

O projeto de DE do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, dispõe de um leque muito diversificado de modalidades desportivas, disponibiliza também a possibilidade de comparecer nas duas Escolas, tendo em conta a sua proximidade os alunos usufruem de mais oferta desportiva, envolvendo-se na comunidade educativa e consolidam um ambiente de identidade no agrupamento.

As modalidades disponíveis aos alunos são:

Escola Secundária Sebastião da Gama		Escola Básica de 2º e 3º Ciclos de Aranguez	
Voleibol Feminino	Juvenis	Voleibol Masculino	Infantis B
Canoagem	Misto	Futsal Masculino	Infantis B
Futsal Masculino	Iniciados	Futsal Feminino	Infantis B
Basquetebol Feminino	Juvenis	Futsal Masculino	Iniciados
Padel	Misto	Badminton	Misto
Taekwondo	Misto	Xadrez	Misto
Bócia	Misto	Trampolins	Misto
Vela	Misto	Remo	Misto

Quadro 5 - Modalidades DE disponíveis

Como forma de participação na comunidade escolar, a EE, comprometeu-se à participação na modalidade desportiva de Vela, junto da professora Susana Barreto, de forma a integrar e acompanhar o grupo-equipa descrito, a EE esteve presente à sexta-feira das 14:00 às 17:00, no Parque Urbano de Albarquel, durante o primeiro semestre. Na segunda metade do ano letivo, a EE integrou o acompanhamento da equipa de voleibol feminino, no escalão juvenil, que decorreu no pavilhão “O” da ESSG, a equipa dispôs de treinos duas vezes por semanas (quarta-feira e quinta-feira os alunos, entre 18:40h e 20:10h) coordenados pelo professor Martinho Magalhães. Assim, foi possível ter uma maior perspetiva de dois desportos tão distintos e completos a diferentes níveis. Considerando que o DE é capaz de promover uma adequação dos meios humanos e físicos à necessidade dos alunos, desenvolvimento de uma cultura de trabalho colaborativo, partilha de boas práticas pedagógicas, promoção de participação ativa em atividades de enriquecimento escolar/ formação integral e a valorização do pessoal docente e não docente, é de extrema relevância a sua envolvimento.

Num contexto específico de treino, os dois desportos, proporcionaram à EE duas perspetivas de treino diferentes, no Voleibol o professor preza pela descoberta guiada e autonomia, como tal o seu estilo de ensino baseou-se maioritariamente pela situação de jogo aproximada da realidade, que foi o tempo de prática predominante nas sessões, porém este, não varia os seus exercícios específicos. Enquanto no DE de Vela por diversas vezes houve necessidade em alterar ordem planeada (condições meteorológicas específicas) o que permitiu à EE a realização de atividades como caiaque, *stand up paddle* e *windsurf*. Uma vez que a mesma não tinha experiência e conhecimento suficiente na área dos desportos náuticos, apenas coadjuvou e assistiu às sessões.



Figura 19 - Desporto Escolar de Voleibol Feminino



Figura 20 - Desporto Escolar de Vela

5.3.2 Corta-mato local

Dia 1 de fevereiro de 2023 foi o dia escolhido pela ESSG para realizar o seu corta-mato anual, após ter sido alterado por duas vezes devido às condições climatéricas foi selecionado uma quarta-feira para a concretização. Este dia teve início às 8:00 para os professores de EF que integraram a organização do mesmo, desta forma foi necessário realizar o controlo de presenças por escalões de acordo com o género e idade e garantir que os encarregados de educação tinham consentido com a saída escolar do recinto escolar dos seus educandos.

Estiveram envolvidos oito professores do departamento de expressões para acompanhar os alunos durante o percurso pedonal, prestar auxílio na montagem e desmontagem de rota a percorrer, organização de dorsais e materiais e dinamização de todo o evento. O corta-mato regional decorreu no Parque Urbano da Várzea, um dos mais amplos espaços verdes da cidade de Setúbal, este fica a uma distância aproximadamente de 900 metros da ESSG e um tempo estimado para a concretização de doze minutos. A EE manteve-se durante o percurso no final, para garantir o controlo e segurança do grupo. Contaram com a presença das seguintes escolas, Escola Básica de 2º e 3º Ciclo Aranguez, Academia Luísa Todi, Escola Básica Barbosa du Bocage, Escola Secundária D. João II.

Os alunos concorrentes estiveram identificados com uma camisola de cor azul representada com o logótipo da escola durante todo o evento, posteriormente após a chegada ao local de partida da prova, foram distribuídos os dorsais bem como os alfinetes para que os alunos fossem identificados com maior facilidade. No final da prova os alunos receberam um lanche para reforço alimentar e tiveram a oportunidade de serem premiados em pódio, incentivando e reconhecendo o seu mérito.

Como primeira perspetiva ao integrar o papel de professor-organizador de um evento tão reconhecido pela comunidade escolar, a experiência foi bastante enriquecedora. Como pontos positivos o percurso foi bem sinalizado e o envolvimento dos professores e organização foi bastante bem planeado, porém como todos eventos tendem a ter aspetos

a melhorar e a nível de campo visual, nem sempre foi possível ter a amplitude panorâmica do percurso dos alunos, como tal foi necessário solicitar aos alunos do curso profissional de desporto o seu auxílio para este ponto de tanta importância. De um ponto de vista geral, a atividade do corta-mato é uma excelente iniciativa que promove o desporto e saúde.



Figura 21 - Parque da Várzea



Figura 22 - Alunos no corta-mato local

5.3.3 Corta-mato distrital

No dia 14 de fevereiro, a ESSG marcou presença no Corta-Mato Escolar da Península de Setúbal, que se realizou no Parque da Paz, em Almada. Este teve início pelas 8:00h da manhã e contou com a participação de todos os Agrupamentos ou Escolas Não Agrupadas desde que inscritas neste projeto. Para que as escolas alcancem o patamar distrital devem, por intermédio da sua organização a nível escolar se preparar para o evento que decorre todos os anos. O percurso centralizou-se junto do Largo do Parque da Paz, existindo dois percursos possíveis, 1000 e 1500 metros, para que, consoante o seu escalão desempenhassem a prova.

A ESSG é uma instituição de ensino bastante reconhecida no DE, por referência de anos anteriores este estabelecimento é conhecido pela quantidade de alunos que representam a escola. Porém o dia 14 de fevereiro foi marcado por uma greve Local que levou ao encerramento da ESSG, o que esteve fortemente relacionado com a pouca adesão dos alunos no dia da prova, indo apenas doze alunos e estes não estavam motivados e empolgados o suficiente como anteriormente foi possível vivenciar no Corta-Mato Regional.

Os professores que acompanharam o grupo receberam uma lista com o nome dos alunos participantes e respetiva turma onde estavam inscritos, este documento foi útil para o controlo de presenças em momentos-chave, à saída da ESSG, à chegada do Parque da Paz, em momentos após provas em diferentes escalões e no retorno ao ponto de partida. Assim que o grupo chegou ao local da prova, foram distribuídos os lanches compostos por sandes, sumo e peça de fruta para cada aluno.

Antes da preparação física dos alunos para a competição foram distribuídos os dorsais para identificar os atletas, infelizmente a ESSG não apurou candidatos à próxima fase, porém estimou-se que o facto do encerramento escolar condicionou bastante o evento.

Em suma, numa perspetiva geral um evento deste carácter e dimensão, é crucial que detenha de uma excelente organização, sensibilização e espírito de equipa, à semelhança do corta-mato regional é uma iniciativa esplêndida no envolvimento da comunidade escolar, foi possível presenciar técnicos auxiliares, professores antigos, colegas estagiários e os pais que vêm para acompanhar os seus filhos. Foi um excelente exemplo de como promover a prática desportiva, sensibilizar docentes para a importância de uma prática moderada a vigorosa e promover que a atividade desportiva escolar é relevante para a saúde e bem-estar.



Figura 23 - Parque da Paz, Almada



Figura 24 - Percurso corta-mato distrital

5.3.4 Megas escolares

No dia 11 de janeiro de 2023, os alunos puderam usufruir de uma parceria com a Pista de Atletismo Vale da Rosa, situada em Setúbal, onde se realizou o apuramento para o Mega Sprint e Mega Salto Nacional. As provas consistiram na execução de um salto em comprimento onde o atleta deve combinar a velocidade, força e agilidade para saltar na maior distância possível, a partir um ponto pré-determinado na pista e a terminar numa caixa de areia e a realização de uma prova de quarenta metros em velocidade em que os participantes devem-se deslocar de um ponto de partida até à meta no menor tempo possível.

Para os discentes da ESSG o dia iniciou pelas 8:00h da manhã no ponto de encontro, o pátio da escola, neste momento foi realizado o controlo de presenças por escalões de acordo com o género e idade e garantir que os encarregados de educação tinham consentido com a saída escolar do recinto escolar dos seus educandos, de seguida os professores-organizadores receberam um colete refletor e uma raquete de trânsito para auxiliar em segurança o percurso dos mesmos até ao local onde estava o transporte (autocarro) comum com as restantes escolas participativas, Escola Básica de 2º e 3º Ciclo Aranguez, Academia Luísa Todi, Escola Básica Barbosa *du Bocage*, Escola Secundária D. João II.

À chegada do local os alunos aguardaram atentamente, nas bancadas laterais, à informação transmitida pelo professor que dinamizava o som do evento, este através de informação fornecida pelos demais recebia a “ata” com os escalões e géneros que se seguiriam. Desta forma e tendo em conta que a ESSG participou com diferentes faixas etárias, a EE, no momento antes da prova dirigia-se ao local exato e executava um aquecimento adequado às condições da prova e idade dos atletas antes dos mesmos competirem e posteriormente à sua realização, foi concedido os alongamentos com maior enfoque aos membros inferiores.

Durante o período da tarde a EE teve a oportunidade de experienciar a colocação do registo de resultados, após os atletas terminarem a corrida um professor de EF fazia o controlo através de cronómetro dos tempos que cada um demorou para completar a corrida, bem como a classificação geral, porém para facilitar o trabalho a longo prazo, foram imediatamente inseridos na plataforma de Excel todos os dados referentes à prova, deste modo evitou-se erros ou extravio de dados em papel.

No término do evento, os três primeiros colocados receberam uma posição de destaque no pódio e medalhas, enquanto os restantes alunos torceram pelos demais. O facto de ter sido realizado num complexo de atletismo de grandes dimensões e com excelentes referências ao nível de atletas, como Pablo Pichardo, constituiu um forte incentivo aos alunos, sendo visível o seu entusiasmo, dedicação e empenho.



Figura 25 – Complexo Municipal de Atletismo



Figura 26 - Mega-salto

5.3.5 Competições interescolares

Realizaram-se nos dias 11, 18 e 25 de março, os torneios amigáveis entre três escolas do distrito de Setúbal, Escola Secundária D. João II, ESSG e Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, situada na Quinta do Conde. O primeiro encontro realizou-se na escola onde a EE realiza o estágio, ESSG, solicitou-se aos atletas da escola visitada que se encontrassem no pavilhão O pelas 8:00h de dia 11 de janeiro, para que em conjunto recebemos os restantes colegas. Após a sua chegada foi realizado um aquecimento geral conjunto, iniciou-se realizando passes e manchetes entre equipa, posteriormente foi realizado um exercício de ataque à rede em que puderam executar o remate com ambos os membros superiores, de seguida deslocaram-se para as extremidades em profundidade no campo e por último efetuaram serviços, por baixo e por cima.

As primeiras equipas que se confortaram foi a ESSG com a escola Michel Giacometti, vencendo a escola visitada, de seguida venceu a Escola D. João à escola da Quinta do Conde, posteriormente realizou-se um intervalo, onde a EE distribui os lanches fornecidos pela Escola aos seus atletas, este momento foi de extrema importância pois foi sentido por parte dos alunos situações de ansiedade e stress. Após terem oportunidade de descomprimir e socializarem e fomentarem o seu espírito de fair-play, repetiu-se o aquecimento e deu-se início ao último e decisivo jogo, na qual a Escola D. João II foi a vencedora deste primeiro encontro.

Pelas 12:30h o encontro estava dado por terminado na ESSG, restou à EE fornecer aos participantes exercícios de alongamentos, recolher os equipamentos desportivos e proceder à desmontagem da rede de voleibol, bem como à organização do espaço.

As próximas visitas decorreram como bastante empenho e dedicação dos nossos atletas ao serem convidados para mais uma fase de jogos para eleger o vencedor do minitorneio de DE entre escolas. Os alunos deslocaram-se até aos locais de prática, por intermédio dos seus encarregados de educação que por sua vez se demonstraram imensamente disponíveis para apoiar e motivar os seus educandos através das bancadas do público.

Em suma a competição entre as escolas foi bastante benéfica e apesar de existir uma classificação todas as atletas se revelaram competitivas, mas conscientes ao nível do *fair-play*, terminando o torneio com a equipa vencedora da Escola D. João II. No geral, premiou-se todas as equipas pelo excelente empenho e demonstração de espírito-desportivo, terminando com uma fantástica fotografia das equipas envolvidas.



Figura 28 - Equipas das três escolas envolvidas



Figura 27 - Aquecimento pré-competição

5.3.6 Encontro de vela

A EE teve o prazer de participar no 1º Encontro de DE de Vela entre as escolas do distrito, com o objetivo de apurar candidatos à fase nacional. Localizou-se no Centro de Formação Desportivo, localizado no Parque Urbano de Albarquel, junto do campo de Voleibol de Praia. Este espaço tem capacidade para armazenar todo o material do próprio centro bem como dos restantes desportos escolares como, remo, *stand up paddle*, e canoagem. Este encontro permitiu aos alunos do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, Escola Barbosa *du Bocage*, Escola D. João II e Agrupamento de Ponte Sôr, partilharem experiências e conhecimentos acerca do desporto que praticam no DE.

Deste modo, a atividade teve início às 14h30 do dia 3 de março de 2023, com uma duração de 3h30, tendo terminado às 17h30. Este evento encontrou-se adiado por duas vezes, devido a questões climáticas, visto ser um desporto bastante exigente neste aspeto, sendo necessário existir condições que proporcionem uma ótima performance como vento e ondulação marítima. O ponto de encontro foi o no Parque Urbano de Albarquel, onde todos os alunos se deslocaram de forma autónoma até ao mesmo, esperando pelos restantes colegas perto dos três docentes responsáveis.

Após a chegada dos restantes participantes, cada escola dirigiu-se para o local onde se encontra o material e os balneários de modo a equiparem-se e posteriormente retirarem os respetivos veleiros para a zona de embarque. A professora estagiária teve um papel fundamental neste momento, pois coordenou e orientou todos os discentes e os seus materiais, garantindo que existia segurança e cuidado no manuseamento dos mesmos.

A competição foi composta por várias regatas, nas quais os alunos participantes tiveram oportunidade de demonstrar a suas habilidades de navegação e estratégia. Por vezes, os alunos precisaram de se adaptar às correntes de vento que se faziam sentir, demonstrando os mesmos a sua motivação, encorajamento e paixão pelo desporto. Durante toda a atividade, os professores permaneceram sob vigia e cautela para que todo o evento decorresse da melhor forma e sem existência de acidentes, visto que este DE requer ainda mais controlo sobre o grupo, tendo em conta que estão fora do seu ambiente natural. No geral, a competição correu muito bem os “veleadores” estiveram à altura do desafio, criaram memórias e superaram os seus limites, o que lhes proporcionou um apuramento para a fase nacional.



Figura 29 - Alunos velejando



Figura 30 - Arrumação de material

5.3.7 Caminhada pedestre e recolha de lixo na praia

O projeto surgiu do culminar da atividade física, caminhada, aliada a uma ação de sustentabilidade denominada de “plogging”, mais concretamente, à recolha de resíduos recicláveis e não recicláveis numa das praias mais preservadas da cidade de Setúbal, a Praia de Albarquel. A turma do ensino secundário, 12ºH acompanhadas pela EE e outra colega estagiária do curso, realizaram um percurso pedestre pelas ruas da cidade para se deslocarem até ao local de atividade, para além de se ter possibilitado uma nova experiência aos alunos, promoveu-se uma prática de exercício físico diferenciada das existentes a lecionar na disciplina de EF.

Deste modo, os participantes realizaram um percurso sensivelmente de três quilómetros até à Praia de Albarquel, onde se iniciou a atividade de recolha de resíduos, estando as turmas organizadas em grupos de três elementos, tornou-se mais simples a divisão de tarefas e ocupação espacial da zona de intervenção.

Após a limpeza da área terrestre, os intervenientes tiveram a oportunidade de realizar uma atividade de caiaque, onde puderam usufruir de um passeio e experiência coletiva, a atividade iniciou com os alunos a se dirigirem aos balneários. Posteriormente os professores, de acordo com a estatura dos mesmos, recomendaram os coletes de salvação e solicitaram a ajuda dos mesmos para o transporte dos materiais (caiaque e remos). De seguida, os participantes receberam uma breve explicação sobre as regras de segurança e foram distribuídos para iniciar a prática desportiva, existia discentes que tinham conhecimento sobre a modalidade ou que já tinham tido a oportunidade de noutra momento a ter realizado, o que permitiu auxiliar os restantes fornecendo as suas perspetivas e encorajando os colegas mais reticentes.

Os depósitos recolhidos foram colocados junto ao parque de estacionamento da praia, para que posteriormente a Câmara Municipal de Setúbal procedesse à sua remoção, de seguida, os alunos e professores dirigiram-se ao Parque Urbano de Albarquel, onde puderam usufruir de um espaço amplo com zona verde, realizando um lanche oferecido pela ESSG.

Após esta última paragem, os alunos iniciaram o retorno ao local de partida, chegando ao mesmo com um misto de sentimentos, como felicidade, sentimento de pertença e responsabilidade da cidade que os acolhe. Foi sem dúvida uma atividade a repetir, a Escola demonstrou-se muito recetiva em realizar a atividade com outros anos de escolaridade.

No geral, toda a experiência em si foi muito positiva para as turmas e para os professores! Sem dúvida a repetir com outras faixas etárias, visto que remete para uma sensação de realização e satisfação.



Figura 31 - Atividade de caiaque



Figura 32 - Recolha de lixo

5.3.8 Torneios de fim de período

Como a tradição mantém na ESSG, cada término de período letivo concretiza-se um torneio de uma modalidade desportiva, este momento pré-férias é ótimo para os alunos descomprimem de um período onde decorreu avaliações e trabalhos que muitas vezes causaram stress nos alunos. Desta forma todos os alunos inscritos estão dispensados de comparecer às aulas pelo período que decorre os torneios, por vezes os professores de outras disciplinas deslocam-se até ao campo de jogos para em conjunto com a turma, assistirem aos mesmos.

Primeiramente decorreu o torneio de Basquetebol 3x3, nas datas 13, 14, 15 e 16 de dezembro, este evento foi também marcado pela angariação de bens alimentares no átrio da escola, este continha um cartaz alusivo ao torneio, porém também dispunha da seguinte frase: “Não lances apenas a bola ao cesto! Traz bens alimentares e enche o cesto de outras famílias”. O torneio de basquetebol realizou-se em 4 dias, foram realizados 167 jogos, estiveram envolvidas 49 turmas, formaram-se 79 equipas e participaram 298 alunos, como é possível verificar através dos números a ESSG é uma escola “vive” imensamente o desporto.

Os torneios de voleibol 2x2 e 4x4 decorreram nas datas 28, 29 e 30 março, e visto a adesão de alunos foi necessário partilhar entre três espaços para a prática, o pavilhão O, o ginásio 1 e o campo no exterior. Estiveram presentes 106 equipas, correspondendo a 536 alunos, foram realizados 313 jogos de voleibol e foram necessários recursos humanos de auxílio, a turma de curso profissional de desporto (30 alunos) foram os árbitros dos encontros.

O torneio de futsal foi antecipado para os anos de escolaridade de 9º, 11º e 12º ano visto que estes alunos terminaram as suas aulas antecipadamente para se preparem para os exames nacionais finais, pelo que o número de participantes foi muito reduzido face aos torneios anteriores. Um fator que foi prejudicial também para a aderência deste torneio, foi o facto de muitos alunos não terem comparecido nos últimos dias de aulas.

Em relação à função da EE, foi solicitado que a mesma fornecesse aos participantes o aquecimento prévio para minimizar o risco de lesões e acidentes, bem como um breve alongamento nos términos dos jogos. A nível de organização, foi requerido a participação em reuniões de preparação e auxílio para a criação de listagem e horários de jogos, os professores de EF vinham após as suas sessões entregar ao departamento de EF as inscrições, desta forma a EE organizava e colocava num ficheiro o nome da equipa e os respetivos participantes.

Durante a organização do evento foi necessário que a EE fizesse a contabilização de pontos na mesa de júri e contabilização em ficheiro partilhado pelos professores organizadores da contabilização das equipas vencedoras. Ainda, foi necessária a colaboração com a equipa técnica sonora onde realizaram a convocação das equipas que jogariam posteriormente, divulgando também aquando necessário a partilha de informação.



Figura 34 - Jogo de voleibol



Figura 35 - Jogo de basquetebol

5.3.9 Dia Europeu do Desporto na Escola

O “Dia Europeu do Desporto” é uma iniciativa integrada na “Semana Europeia do Desporto” que se tem a comemorar desde 2015 com o intuito de promover o desporto em toda a Europa, desta forma, pretende-se a criação de um conjunto de atividades de diversas modalidades desportivas direcionado para a comunidade escolar.

Como tal, no dia 30 de setembro de 2023, entre as 9:30h e as 16:30h, a ESSG desenvolveu pelos espaços destinados à prática de atividade física uma modalidade desportiva para os alunos poderem experienciar, desta forma a organização foi a seguinte:

Espaço	Modalidade	Responsável	Organização
Ginásio 1	Voleibol	EE- Inês Dias + Helena Pasadas	3x3
Ginásio 2	Artes marciais	Daniel Vieira	1x1
Campo Exterior	Basquetebol	Joana Duarte	3x3
Auditório	Boccia + remo ergómetro	Susana Barreto / EE - Teresa Padilha	4x4 / 1px
Pavilhão O	Futebol	João Abreu + Pedro Reis	4x4

Quadro 6 - Organização do dia

Quanto à organização, os professores responsáveis de cada secção permaneceram na mesma para que recebessem os alunos que se deslocavam ao espaço com o professor titular em horário. Assim que os mesmos chegavam ao local tinham como função realizar uma breve descrição da atividade, bem como descrever as regras de utilização de cada espaço ou material.

No voleibol os alunos realizavam um aquecimento simples antes de executar uma situação de jogo reduzida de 3x3 com tempo controlado, à medida que a EE contabilizava o final da duração estipulada para cada jogo, as equipas que venceram avançavam no campo de modo, a que jogassem com os vencedores das outras equipas em torneio também e assim sucessivamente. O voleibol é um desporto muito bem representado perante a comunidade escolar, visto que os alunos reagem muito bem a iniciativas integradas com esta modalidade.

A dinâmica que este evento proporcionou à comunidade escolar, representou um destaque importante para os envolvidos e os restantes, especialmente pela mensagem e consciencialização dos alunos sobre o benefício do exercício físico com regularidade, até porque é nesta fase de vida, que adolescentes podem alterar os seus hábitos e estilo de vida, já que adquirem a sua literacia motora neste momento.

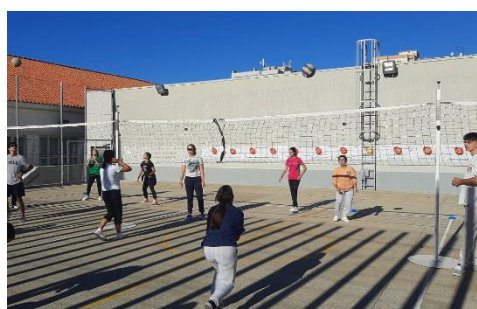


Figura 36 - Estação de voleibol



Figura 37 - Estação de artes marciais

6. Dimensão IV: Desenvolvimento profissional ao longo da vida

EFEITOS DO DIRECIONAMENTO DO FOCO DE ATENÇÃO NA APRENDIZAGEM MOTORA DE RAPARIGAS

Inês Carreiras Dias [1], Priscila Lopes Cardozo [2], Fábio Saraiva Flôres [3,4]

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

[2] Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil

[3] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada, Portugal

[4] SPRINT, Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology, Portugal

Resumo:

Enquadramento: Muitas investigações vêm sendo desenvolvidas com vista a analisar os fatores que influenciam a aquisição de habilidades motoras, sendo o foco de atenção um dos mais importantes. **Objetivos:** A presente investigação procurou analisar o resultado da manipulação de diferentes focos de atenção, enquanto foi realizada uma habilidade motora. **Métodos:** A amostra foi composta por quarenta adolescentes, do sexo feminino, a frequentar uma escola em Portugal. Quanto à sua idade média, esta é compreendida entre e 14 e 19 anos ($16,09 \pm 1,45$ anos). A tarefa consistiu em pressionar os *pods* à medida em que a luz acende, o mais rapidamente possível. Foi executada por quatro grupos distintos que receberam informação acerca do seu foco atencional (FED - foco externo distante, FEP - foco externo próximo, FI - foco interno e C - grupo de controlo). Como medida de controlo, foi mensurado o seu tempo de reação simples, ao ser manipulada a sua atenção. Primeiramente, realizaram a fase de aquisição composta por dezasseis tentativas e, após vinte e quatro horas foram executadas as fases de retenção e transferência. **Resultados:** Os alunos que realizaram tarefas motoras utilizando o FED e FEP de atenção apresentam melhores níveis de desempenho/aprendizagem do que os que não recebem instruções atencionais específicas ou que são direcionadas ao FI. **Conclusão:** Tarefas de habilidade motora requisitadas de tempo de reação, demonstram que focos de atenção externos, podem beneficiar a sua aprendizagem.

Palavras-chave: Foco de atenção; Habilidade motora; Tempo de reação; Adolescentes

Abstract

Background: Many investigations have been conducted to analyse the factors that influence the acquisition of motor skills, with attentional focus being one of the primary factors. **Objectives:** This study aimed to examine the effects of manipulating different attentional focuses during the execution of a motor skill. **Methods:** The sample consisted of forty female adolescents attending a school in Portugal, with an average age ranging from 14 to 19 years (16.09 ± 1.45 years). The task involved pressing pods as a light illuminated, as quickly as possible. It was performed by four distinct groups that received information about their attentional focus (DEF - distant external focus, PEF - proximal external focus, IF - internal focus, and C - control group). As a control measure, their simple reaction time was measured while their attention was manipulated. Initially, the acquisition phase was conducted, consisting of sixteen trials, and after twenty-four hours, the retention and transfer phases were executed. **Results:** Students who performed motor tasks using DFA and NFA showed higher levels of performance/learning compared to those who did not receive specific attentional instructions or were directed towards IFA. **Conclusion:** Motor skill tasks requiring reaction time demonstrate that external attentional focuses can benefit their learning.

Keywords: Attentional focus; Motor skill; Reaction time; Adolescents

6.1 Introdução

A aprendizagem de habilidades motoras está intrinsecamente relacionada com a prática e com a experiência, referindo-se a mudanças permanentes na capacidade de responder às necessidades motoras (Magill, 2000; Schmidt & Wrisberg, 2001, 2010). Neste sentido, Fitts & Posner (1967) indicam que o processo de aprendizagem é progressivo e composto por três estágios distintos: cognitivo, associativo e autónomo. Em cada um destes estágios, o aprendiz gera atenção de forma distinta. Assim, em fases iniciais de aprendizagem o indivíduo necessita tentar compreender o objetivo da tarefa que está a ser realizada e é comum a existência de erros e grande variabilidade nos resultados. Com o passar do tempo, isto é, através da prática e experiência, o aprendiz começa a executar a tarefa com maior facilidade e menor demanda atencional (Schmidt & Wrisberg, 2001). Desta forma, compreende-se que o processo de aquisição de uma habilidade motora envolve uma série de mecanismos complexos para o aprendiz, o mesmo necessita de estar em constante adaptação até que a ação seja realizada com “automatização”, aprendendo assim a focalizar a sua atenção de forma mais adequada.

Muitas investigações vêm sendo desenvolvidas com vista a analisar os fatores que influenciam a aquisição de habilidades motoras (Cardozo et al., 2021; Chiviacowsky et al., 2010; Flôres, Menezes, et al., 2015; Magill & Hall, 1990; Nhamussua et al., 2012; Shea & Wulf, 1999; Sullivan et al., 2008). Um dos fatores mais estudados e um dos mais importantes, atualmente, é o foco de atenção. Wulf (2013), explica que o direcionamento da atenção do aprendiz pode ser adotado para atenção sobre os efeitos do movimento pretendido (foco externo) ou atenção para os movimentos do corpo (foco interno). Assim, consoante o tipo de instrução fornecida (ou mesmo de feedback), existe a possibilidade de direcionar a atenção do aprendiz para aspetos mais relevantes durante a execução do movimento. De forma geral, as investigações indicam que diferentes focos estão associados a distintos níveis de desempenho e aprendizagem e, desta forma, o Foco Externo (FE) de atenção tem impacto importante na aquisição de habilidades motoras em diferentes tarefas e faixas etárias (Becker & Smith, 2013; Flôres, Schild, et al., 2015; Shea & Wulf, 1999). Adicionalmente, observou-se que o foco externo distante (FED), demonstra maiores níveis de aprendizagem quando comparado ao foco externo próximo (FEP) ou ao Foco Interno (FI) (Flôres et al., 2016; Flôres, Schild, et al., 2015; Lohse & Sherwood, 2011; Mcnevin et al., 2003; Wulf, 2013).

O tempo de reação (TR) é outro tópico de extremo interesse científico nas últimas décadas. O TR é uma capacidade físico-motora e que desempenha papel fundamental na realização de desportos e em atividades da rotina diária das pessoas (Binotto, 2007). Neste sentido, o TR pode ser definido como o intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo (não antecipado) e o início da resposta motora (movimento) (Magill, 2000). O TR tem sido objeto de investigações sob diferentes perspetivas e com diferentes objetivos (Drews et al., 2013; Magill, 2000; Schmidt & Wrisberg, 2001).

Até onde podemos perceber nenhuma outra investigação procurou estudar a influência do direcionamento da atenção no TR de adolescentes em idade escolar. Assim, esta investigação teve como objetivo analisar os efeitos de diferentes focos de atenção no TR de raparigas em idade escolar. Concretamente, procurou-se verificar os efeitos de diferentes focos de atenção (FI, FEP e FED) influenciam a aprendizagem de uma tarefa de TR de raparigas. Desta forma,

espera-se que as adolescentes que praticarem com instrução de FED possuam menores TR do que os demais grupos.

6.2 Materiais e métodos

6.2.2 Amostra

A amostra foi composta por alunas regularmente matriculadas em uma instituição de ensino escolar, da região de Setúbal, Portugal. As participantes foram selecionadas de forma intencional de modo a obter apenas participantes do sexo feminino e que frequentassem o 3º ciclo de ensino e Ensino Secundário. Desta forma, a amostra foi formada por 40 estudantes do sexo feminino com idades compreendidas entre 14 e 19 anos ($16,09 \pm 1,45$ anos).

Adolescentes com necessidades educativas especiais ou que os encarregados de educação não autorizaram as participações não foram contabilizadas para a investigação, bem como indivíduos com restrições motoras nos membros superiores.

6.2.3 Equipamento e Tarefa

A tarefa consistia em analisar o TR de aprendizes sob a influência de diferentes tipos de atenção.

Tempo de Reação Simples

O teste tem como objetivo mensurar o intervalo de tempo entre a apresentação de um estímulo visual e o início da resposta das participantes (em milissegundos). Esta tarefa contém a utilização de três *Pods* dispostos em linha sobre uma mesa (Figura 1). Para realizar a tarefa a aprendiz permanecia sentada em frente ao *pod* que se encontrava disposto ao centro, apenas com a mão dominante posicionada em cima da mesa. Ao sinal sonoro a tarefa iniciava-se e, as luzes acendiam de forma alternada (intervalos de 0.5 e 1.5 milésimos de segundo entre elas). As luzes apagavam-se apenas quando a participante pressionasse o *pod* com a luz acesa. Cada tentativa teve duração de 15 segundos e 10 segundos de descanso entre elas.

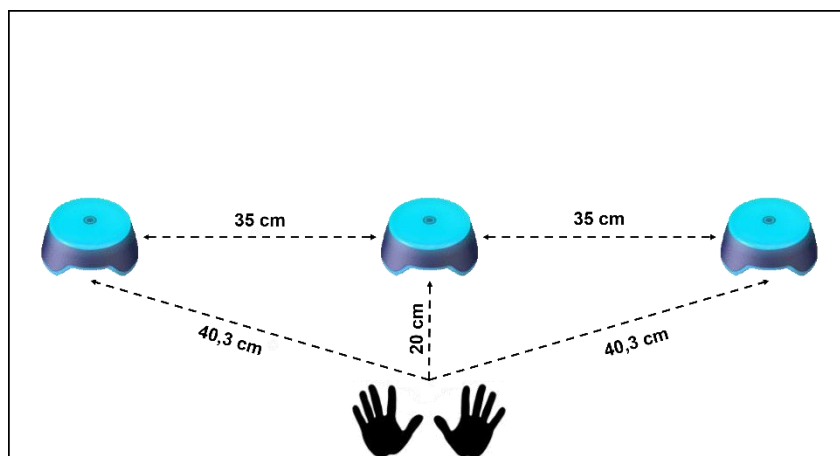


Figura 38 - Tarefa

Fases do estudo

O estudo foi composto por quatro fases, divididas em dois dias: pré-teste, fase de aquisição, retenção e transferência.

Antes do início da prática, todas as participantes foram informadas que deveriam pressionar os *pods* o mais rapidamente possível quando as luzes se acendessem. As participantes realizaram 1 tentativa de pré-teste, 16 tentativas na fase de aquisição, no primeiro dia. Vinte e quatro horas após a fase de aquisição, as participantes realizaram três tentativas na fase de retenção e 3 tentativas na fase de transferência (imediatamente após a fase de retenção; com a alteração da cor luminosa dos *pods*).

Foco de atenção

As participantes foram distribuídas aleatoriamente e equiparadas em relação à idade em quatro grupos: Foco interno (FI), Foco Externo Distante (FED), Foco Externo Próximo (FEP) e Controlo (C). Após a tentativa de pré-teste, as participantes receberam as seguintes instruções:

- Grupo controlo
Instrução: Nenhuma instrução ou feedback acerca da tarefa
- Foco interno (FI)
Instrução: “Deves prestar atenção no movimento dos teus braços”
- Foco externo próximo (FEP)
Instrução: “Deves prestar atenção nas luzes que se acendem”
- Foco externo distante (FED)
Instrução: “Deves prestar atenção no cone verde que está na tua frente”

Para a indução do FED, foi posicionado um cone de cor verde acima da mesa (40 cm em frente do *pod* ao centro) (Figura 2). Ainda, os grupos FI, FEP e FED receberam reforço do direcionamento da atenção nas tentativas a cada três tentativas de prática (1, 4, 7, 10, 13 e 16), apenas na fase de aquisição.

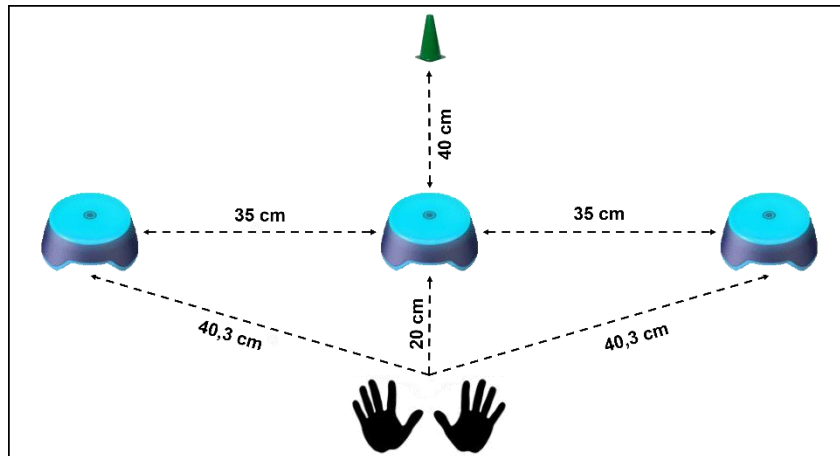


Figura 39 - Tarefa de FED

Análise de dados

Para a caracterização dos dados foi utilizada a estatística descritiva, com média e desvio padrão. O TR foi utilizado como variável dependente e os dados foram analisados separadamente em cada fase: pré-teste, aquisição (4 blocos de 4 tentativas), retenção (1 bloco de 3 tentativas) e transferência (1 bloco de 3 tentativas). O TR no pré-teste foi analisado por meio da ANOVA one-way. A fase de aquisição foi analisada em 4 (grupos) x 4 (blocos de tentativas), por meio da ANOVA two-way com medidas repetidas no último fator. Utilizou-se o ajuste de Greenhouse-Geisser, a fim de relatar os valores de F em fatores de medidas repetidas. As fases de retenção e transferência foram analisadas por meio da ANOVA one-way (TR x 4 grupos: FED, FEP, FI, C), separadamente em cada fase. Para comparações entre os pares de observações, utilizou-se com *Post hoc* de LSD. As análises de dados foram realizadas no *Software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, IBM Corporation), versão 29.0, com nível alfa de significância de 0.05.

6.3 Resultados

A tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra. Pode-se perceber que a maior parte dos aprendizes está regularmente presente em práticas desportivas e que, em média, encontram-se na zona saudável do IMC.

Tabela 7 - Caracterização da amostra

	N	Média	Desvio padrão
Tempo em tela (horas)	40	0,48	0,82
Idade (anos)	40	16,12	1,27
IMC (kg/m ²)	40	21,49	3,13
	N	%	
Pratica desporto	22	55,00	
Não pratica desporto	18	45,00	
Mão dominante esquerda	36	90,00	
Mão dominante direita	4	10,00	

Pré-Teste

Os resultados para o pré-teste não indicam nenhuma diferença estatisticamente significativa [$F(3, 33) = 2.11, p = 0.12, n_p^2 = 0.16$] entre os quatro grupos, sugerindo que os quatro grupos apresentaram TR similar.

Fase de Aquisição

Na fase de prática, não houve diferença entre os blocos de tentativas [$F(3, 108) = .33, p = 0.81, n_p^2 = 0.09$] e interação entre blocos de tentativas e grupos, [$F(9, 108) = .56, p = 0.82, n_p^2 = 0.04$]. Entretanto, houve diferença significativa entre os grupos [$F(3, 36) = 3.2, p = 0.04, n_p^2 = 0.21$]. A análise a posteriori (LSD) indicou que o grupo FI possuiu pior desempenho comparativamente ao grupo FEP ($p = 0.01$), FED ($p = 0.01$) e grupo controlo ($p = 0.03$).

Teste de Retenção

O teste de retenção não indicou diferença estatisticamente significativa [$F(3, 33) = 1.6, p = 0.21, n_p^2 = 0.13$] entre os quatro grupos e, assim, os ambos apresentaram TR similar.

Teste de Transferência

O efeito principal do grupo não revelou diferença significativa [$F(3, 33) = 2.72, p = 0.06, n_p^2 = 0.20$]. Entretanto, análise do *Post-Hoc* relevou diferenças estatisticamente significativas entre o FEP e o FI ($p = 0.01$). Além disso, diferenças foram também observadas entre os grupos FED e FI ($p = 0.05$). O grupo controlo não apresentou diferença significativa com nenhum dos demais grupos.

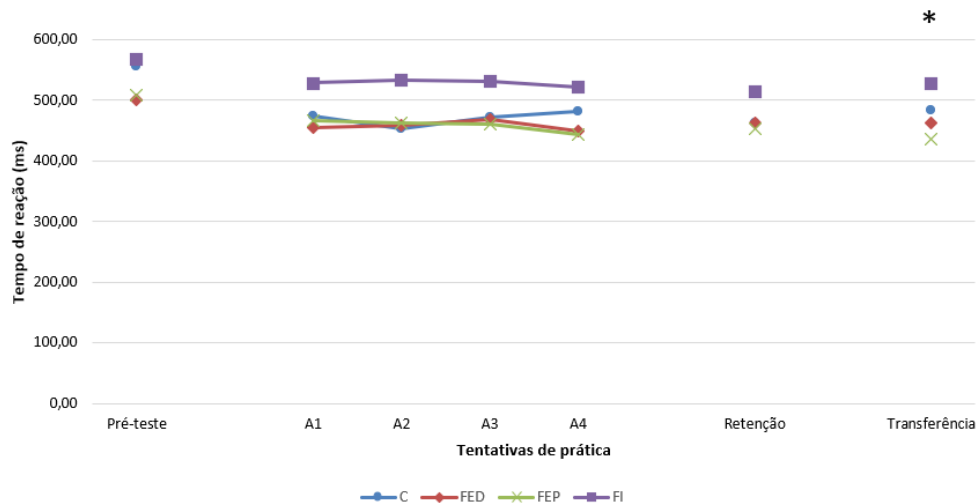


Figura 40 - Tempo de reação de raparigas em idade escolar durante o pré-teste, fase de aquisição, teste de retenção e de transferência

6.4 Discussão

O objetivo da presente investigação foi analisar os efeitos de diferentes focos de atenção no TR raparigas em idade escolar. Desta forma, procurou-se analisar se a indução de diferentes tipos de foco de atenção (aumento da distância de focalização em relação ao corpo) influenciaria positivamente a aprendizagem motora. Os resultados obtidos para o pré-teste não indicam diferenças significativas entre os grupos. Assim, pode-se perceber que os participantes possuem níveis de habilidade similares antes de iniciar a tarefa, semelhantemente ao que foi encontrado em outros estudos (Flôres et al., 2015; 2016).

Na fase de aquisição, verificaram-se diferenças significativas entre os grupos, com o grupo FI apresentando piores resultados comparativamente aos demais. Apesar disso, não foram observadas diferenças entre os blocos de tentativas. Resultados que corroboram com a presente investigação foram encontrados por Lohse et al., (2014), o qual analisou os efeitos do FE na aquisição de uma habilidade motora. Nesta investigação, 83 participantes realizaram uma tarefa de precisão no lançamento de dardos. As conclusões revelam que os participantes induzidos ao FE apresentaram melhores resultados comparativamente ao FI. Os resultados de Hadler et al., (2014) realizados com crianças, também corroboram com os resultados encontrados nesta investigação. No estudo, os participantes que realizaram uma tarefa do ténis (movimento *forehand*), foram divididos em FE (raquete de ténis), FI (movimento do braço) e controlo (sem indução de foco de atenção). Os resultados revelaram que os participantes induzidos ao FE apresentaram melhores resultados que os restantes grupos (controlo e interno).

Na fase de retenção, nossos resultados não indicaram diferenças estatísticas significativas entre os grupos, contudo, os resultados da fase de transferência revelaram diferença significativa apenas entre os grupos FEP e o FI. Desta forma, verificou-se que os participantes induzidos a um FEP apresentam melhor aprendizagem de uma tarefa de TR comparativamente as aprendizagens que foram induzidas ao foco nos movimentos corporais. O mesmo foi encontrado em relação ao FED. Apesar disso, não foram observadas diferenças entre os dois grupos com indução de um FE de atenção. Entretanto, diferentes estudos indicam que os aprendizes que realizaram tarefas motoras utilizando o FED de atenção apresentam melhores desempenho/aprendizagem do que

os que não recebem instruções atencionais específicas ou que são direcionadas ao FI (Flôres et al., 2016; Lewthwaite & Wulf, 2010; Wulf, 2013).

Os resultados obtidos nesta investigação estão de acordo com estudos anteriores realizados, observando-se que o FED demonstrou melhor aprendizagem quando comparados ao FI (Flores, 2015; Flôres et al., 2016; Lohse & Sherwood, 2011; Mcnevin et al., 2003; Wulf, 2013). Esta tendência visível em diversos estudos pode estar intrinsecamente relacionada com o facto de o aumento da distância potencializar e facilitar a execução dos movimentos, inibindo restrições ao processo automatizado da ação motora (Flôres et al., 2015; Wulf, 2013). Assim, conforme a Hipótese de Ação Restrita (Mcnevin et al., 2003; Wulf, 2013; Wulf et al., 1998) há superioridade de aprendizagem/desempenho do FE em relação ao FI. Neste sentido, esta hipótese diz que como o FE permite direcionar a atenção para os elementos do ambiente, libertando o sistema motor para que trabalhe com mais naturalidade, sem restrições causadas pelo controlo consciente, os aprendizes tendem a apresentar maiores níveis de aprendizagem e de desempenho em diferentes tarefas. Entretanto, quando o aprendiz utiliza o FI, este leva à restrição do sistema motor, influenciando negativamente na automatização dos processos de movimento, diminuindo o desempenho e prejudicando a aquisição de habilidades.

Apesar dos interessantes resultados encontrados, a presente investigação possui algumas limitações. Primeiramente, o tamanho da amostra foi reduzido e contou com a participação apenas de adolescentes do sexo feminino. Outro fator também limitativo importante de ser mencionado é o facto de não ter sido realizado um estudo prévio acerca dos níveis de competência motora dos participantes, o que pode ter enviesado os resultados desta investigação.

Futuras investigações poderiam verificar os efeitos de diferentes focos de atenção na aprendizagem de habilidades motoras distintas em adolescentes. Adicionalmente, a influência de fatores socioeconómicos pode ser outro fator a ser estudado, pelo que poderia ser interessante a comparação entre as diferentes oportunidades à prática de atividades de comprometimento motor/cognitivo e o seu desempenho. Por fim, fatores como o nível de ansiedade, *stress*, qualidade do sono e motivação, poderiam ser controlados em futuras investigações.

6.5 Conclusão

Após concluir esta investigação sobre os efeitos de diferentes focos de atenção no TR de adolescentes, observou-se que a manipulação do FED e FEP teve um impacto positivo comparativamente ao FI. Assim, pode-se aferir que independentemente da distância do foco externo adotado (próximo ou distante), a capacidade, de o aluno direcionar o seu foco para os efeitos no ambiente, beneficiam aprendizagem de uma habilidade de TR em raparigas adolescentes. Tais resultados têm potencial prático e que deveriam ser mais bem explorados para que profissionais do movimento humano pudessem utilizar o direcionamento de atenção como uma estratégia para potenciar a aprendizagem de seus alunos.

6.6 Referências

- Becker, K., & Smith, P. (2013). Age, Task Complexity, and Sex as Potential Moderators of Attentional Focus Effects. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 130–144.
<https://doi.org/10.2466/23.25.PMS.117x14z3>
- Belotti, S., & Faria, M. (2010). Relação Professor/Aluno. *Revista Eletrônica Saberes Da Educação*, 01–12.
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Livro Horizonte*.
- Binotto, A. (2007). Atividade física e tempo de reação em mulheres idosas. *Dissertação - Mestrado Em Educação Física - Universidade Federal de Santa Catarina*.
- Bonito, J. (2018). Sociometria. *Universidade de Évora*.
- Cardozo, P., Cibeira, L., Rigo, L., & Chiviacosky, S. (2021). Explicit and implicit activation of gender stereotypes additively impair soccer performance and learning in women. *European Journal of Sport Science*, 21(9), 1306–1313.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1833087>
- Carvalho, R. (2000). Removendo Barreiras para Aprendizagem - Educação Inclusiva. *Editora Mediação*.
- Chatoupis, C. (2009). Contributions of the spectrum of teaching styles to research. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 193–205.
- Chiviacosky, S., Ávila, L., & Kaefer, A. (2010). Efeitos do feedback após boas tentativas de prática na aprendizagem de uma habilidade motora complexa em crianças. *Journal of Physical Education*, 183–190.
- Drews, R., Cardozo, P., Corazza, S., & Flôres, F. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3), 105–116.
[https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(3\).1123](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(3).1123)
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica* –. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>
- Flôres, F., Menezes, K., Corazza, S., Copetti, F., & Katzer, J. (2015). Efeitos do foco de atenção na aprendizagem do chute em crianças: Foco de atenção na aprendizagem do chute. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2015(3), 89–101.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.15.03.89>
- Flôres, F., Menezes, K., & Katzer, J. (2016). Influences of gender on attention and learning of motor skills. *Journal of Physical Education (Maringá)*, 27(1).
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2706>
- Flôres, F., Schild, J., & Chiviacosky, S. (2015). Benefits of external focus instructions on the learning of a balance task in children of different ages. *International Journal of Sport Psychology*, 311–320.
- Hadler, R., Chiviacosky, S., Wulf, G., & Schild, J. F. G. (2014). Children’s learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(4), 418–422. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400008>
- Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2010). Social-comparative feedback affects motor skill learning. *J. Exp. Psychol.*
- Lohse, K., & Sherwood, D. (2011). Defining the focus of attention: Effects of attention on perceived exertion and fatigue. *Frontiers in Psychology*.
- Lohse, K., Sherwood, E., & Healy, A. (2014). On the advantage of an external focus of attention: A benefit to learning or performance? *Human Movement Science*, 33, 120–134.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.07.022>
- Magill, R. (2000). Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. *São Paulo: Edgard Blücher*.
- Magill, R., & Hall, K. (1990). review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 241–289.

- Marques, A. (2004). "O ensino das actividades físicas e desportivas – factores determinantes de eficácia". *Revista Horizonte*, 24–27.
- Mcnevin, H., Shea, C., & Wulf, G. (2003). *Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning*.
- Nhamussua, D., Prista, A., Basso, L., & Tani, G. (2012). Contextual interference and level of skill in the learning of volleyball serve. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 731–740.
- Pacheco, J. (1996). *A avaliação dos alunos na perspectiva da reforma*.
- Pacheco, J. (1998). *A avaliação da aprendizagem* (Porto Editora). Conhecer, aprender e avaliar.
- Pimenta, S. (2008). Formação de professores: identidade e saberes da Docência. *Saberes Pedagógicos e Atividade Docente*, 15–34.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2001). Aprendizagem e Performance Motora. *Artmed*, 2ed, 138–141.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2010). Aprendizagem e performance motora: iniciando. *Artmed*.
- Shea, C., & Wulf, G. (1999). Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human Movement Science*, 553–571.
- Sullivan, K., Katak, S., & Burtner, P. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical Therapy*, 720–732.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 77–104.
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169–179. <https://doi.org/10.1080/00222899809601334>

7. Considerações finais

A formação adquirida através da PES constituiu uma aprendizagem sublime durante o ano letivo, desde o início do mesmo que foi fornecida total autonomia para planear e desenvolver a intervenção pedagógica, por forma a cumprir as metas predefinidas no planeamento. Considero que, em termos gerais, os objetivos propostos a concretizar com a realização do estágio foram atingidos, pois foi possível a EE se tornar mais polivalente e com mais capacidades na vertente do ensino. A componente prática permitiu refletir sobre questões que surgiram numa fase inicial, designadamente, sobre os seus receios, ambições e principalmente, sobre as suas inseguranças enquanto profissional na área de ensino da EF.

A EE considera que trabalhou, superou e enfrentou situações complexas, devido à profunda transformação pessoal e profissional, aplicando todos os conhecimentos adquiridos e disponibilizando-se para novas aprendizagens que a enriqueceram a sua formação enquanto profissional. Relativamente às aprendizagens, estas passaram pelos princípios que consolidei e aqueles que adotei em prol do sucesso da intervenção. A cortesia, a educação, a empatia, a boa vontade, o tom de voz e alguma assertividade são fundamentais nesta área.

Considera também, que beneficiou de inúmeros aspetos positivos no decorrer dos dez meses de estágio, proporcionando tarefas que obrigaram e ajudaram a desenvolver competências como a autonomia, criatividade e o contacto pessoal. O ótimo acolhimento e integração por parte da instituição, permitiu à estagiária a concretização com sucesso de um processo de ensino-aprendizagem, aperfeiçoando competências, ganhando experiências e conhecendo várias realidades, sem dúvida que a realização da PES constituiu uma das melhores etapas do meu percurso escolar.

Num espectro mais direcionado para o papel do professor de EF, é de carácter fundamental referir o impacto/importância que este detém sobre a formação integral dos alunos, não apenas nas aprendizagens motoras que adquirem, mas também na sua formação enquanto cidadãos a níveis emocionais e sociais. A nível de EF a componente de prática pedagógica deve ser ajustada e de acordo com o público a que nos direcionamos, faixa etária, comportamento geral da turma, presença de alunos com desenvolvimento atípico, entre outras condicionantes.

Ainda sobre o papel do docente, considero de extrema importância investir na formação contínua dos mesmos, tendo em conta que foi visível por diversas vezes a visualização de métodos desatualizados e capazes de não oferecer benefícios aos discentes. Uma formação contínua oferece ferramentas pedagógicas atuais e possibilidade de partilha com outros docentes, só apenas desta forma poderá considerar-se a disciplina de EF como essencial para a construção de uma sociedade mais ativa e saudável.

8. Elementos pós-textuais

8.1 Referências

- Becker, K., & Smith, P. (2013). Age, Task Complexity, and Sex as Potential Moderators of Attentional Focus Effects. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 130–144.
<https://doi.org/10.2466/23.25.PMS.117x14z3>
- Belotti, S., & Faria, M. (2010). Relação Professor/Aluno. *Revista Eletrônica Saberes Da Educação*, 01–12.
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Livro Horizonte*.
- Binotto, A. (2007). Atividade física e tempo de reação em mulheres idosas. *Dissertação - Mestrado Em Educação Física - Universidade Federal de Santa Catarina*.
- Bonito, J. (2018). Sociometria. *Universidade de Évora*.
- Cardozo, P., Cibeira, L., Rigo, L., & Chiviacowsky, S. (2021). Explicit and implicit activation of gender stereotypes additively impair soccer performance and learning in women. *European Journal of Sport Science*, 21(9), 1306–1313.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1833087>
- Carvalho, R. (2000). Removendo Barreiras para Aprendizagem - Educação Inclusiva. *Editora Mediação*.
- Chatoupis, C. (2009). Contributions of the spectrum of teaching styles to research. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 193–205.
- Chiviacowsky, S., Ávila, L., & Kaefer, A. (2010). Efeitos do feedback após boas tentativas de prática na aprendizagem de uma habilidade motora complexa em crianças. *Journal of Physical Education*, 183–190.
- Drews, R., Cardozo, P., Corazza, S., & Flôres, F. (2013). Análise do desempenho motor de escolares praticantes de futsal e voleibol. *Motricidade*, 9(3), 105–116.
[https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(3\).1123](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(3).1123)
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica* –. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>
- Flôres, F. (2015). Efeitos do foco de atenção na aprendizagem do chute em crianças: Foco de atenção na aprendizagem do chute. *Revista Portuguesa de Ciências de Desporto*.
- Flôres, F., Menezes, K., Corazza, S., Copetti, F., & Katzer, J. (2015). Efeitos do foco de atenção na aprendizagem do chute em crianças: Foco de atenção na aprendizagem do chute. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2015(3), 89–101.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.15.03.89>
- Flôres, F., Menezes, K., & Katzer, J. (2016). Influences of gender on attention and learning of motor skills. *Journal of Physical Education (Maringá)*, 27(1).
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2706>
- Flôres, F., Schild, J., & Chiviacowsky, S. (2015). Benefits of external focus instructions on the learning of a balance task in children of different ages. *International Journal of Sport Psychology*, 311–320.
- Hadler, R., Chiviacowsky, S., Wulf, G., & Schild, J. F. G. (2014). Children’s learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(4), 418–422. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400008>
- Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2010). Social-comparative feedback affects motor skill learning. *J. Exp. Psychol.*
- Lohse, K., & Sherwood, D. (2011). Defining the focus of attention: Effects of attention on perceived exertion and fatigue. *Frontiers in Psychology*.
- Lohse, K., Sherwood, E., & Healy, A. (2014). On the advantage of an external focus of attention: A benefit to learning or performance? *Human Movement Science*, 33, 120–134.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.07.022>

- Magill, R. (2000). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher.
- Magill, R., & Hall, K. (1990). review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 241–289.
- Marques, A. (2004). "O ensino das actividades físicas e desportivas – factores determinantes de eficácia". *Revista Horizonte*, 24–27.
- Mcnevin, H., Shea, C., & Wulf, G. (2003). *Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning*.
- Nhamussua, D., Prista, A., Basso, L., & Tani, G. (2012). Contextual interference and level of skill in the learning of volleyball serve. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 731–740.
- Pacheco, J. (1996). *A avaliação dos alunos na perspectiva da reforma*.
- Pacheco, J. (1998). *A avaliação da aprendizagem* (Porto Editora). Conhecer, aprender e avaliar.
- Pimenta, S. (2008). Formação de professores: identidade e saberes da Docência. *Saberes Pedagógicos e Atividade Docente*, 15–34.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2001). Aprendizagem e Performance Motora. *Artmed*, 2ed, 138–141.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2010). Aprendizagem e performance motora: iniciando. *Artmed*.
- Shea, C., & Wulf, G. (1999). Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human Movement Science*, 553–571.
- Sullivan, K., Katak, S., & Burtner, P. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical Therapy*, 720–732.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 77–104.
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169–179. <https://doi.org/10.1080/00222899809601334>

8.2 Apêndices

Apêndice 1 – Mapa de planeamento anual 9ºB

Mapa de planeamento anual 9ºB

Fases	Mês	Semana	Dia	Nº aulas	Espaço	Modalidades	Fit-escola	Testes/ Avaliações	Observações
1º Período	Setembro	3ª Sem.	20*/21*/23¹	3	G1	1 Voleibol 2ª Ginástica (aparelhos) 2ªB Ginástica (solo+acro) 3 Basquetebol 4 Andebol 5 Futebol 6ª Atletismo (velocidade) 6ªB Atletismo (barreiras) 6ªC Atletismo (estafetas) 6ªD Atletismo (resistência) 7 Dança 8 Condição física 9 Matérias Alternativas	AD	*Apresentação de conteúdos e objetivos da disciplina de Ed. Física	
		4ª Sem.	27²/28²/30*	2	G2				
	Outubro	1ª Sem.	4⁴/7⁵	2	O		AD		
		2ª Sem.	11³/12⁶AB/14⁶CD	3	EXT				
		3ª Sem.	18¹/19¹/21⁹	3	G1				
		4ª sem.	25²B/26¹/28⁷	3	G2				
		1ª Sem.	2⁴/4⁴	2	O				
		2ª Sem.	8³/9³/5/11⁸	3	EXT				
	Novembro	3ª Sem.	15¹/16⁸/18¹	3	G1		CC		
		4ª Sem.	22⁸/23²AB/25⁷	3	G2				
		5ª Sem.	29⁸/30⁵/3	2	O				
		1ª Sem.	2⁸	1	EXT				
		2ª Sem.	6¹/7¹/9¹	3	G1				
	Dezembro	3ª Sem.	13*/14*/16*	3	G2		AN		
		1ª Sem.	2⁸	1	EXT				
		2ª Sem.	6¹/7¹/9¹	3	G1				
	2º Período	Janeiro	1ª Sem.	3³/4⁶AB/6⁵	3		EXT	AN	*Semana de atividades extracurriculares (torneio escolar basquetebol) + avaliação
			2ª Sem.	10¹/11⁸/13¹	3		G1		
3ª Sem.			17²AB/18²AB/20⁷	3	G2				
4ª Sem.			24⁴/5/25⁴/5/27⁹	3	O				
Fevereiro		5ª Sem.	31⁶ABC	1	EXT	AA			
		1ª Sem.	3¹/4¹/5¹	3	G1				
		2ª Sem.	10¹/11⁸/13¹	3	G2				
		3ª Sem.	17²AB/18²AB/20⁷	3	O				
		4ª Sem.	24⁴/5/25⁴/5/27⁹	3	EXT				
		5ª Sem.	31⁶ABC	1	EXT				

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica | AA – Avaliação aeróbia | CC – Composição corporal | AN – Aptidão Neuromuscular

Fases	Mês	Semana	Dia	Nº aulas	Espaço	Modalidades	Fit escola	Testes/ Avaliações	Observações		
2º Período	Fevereiro	1º Sem.	1*/3 ¹	2	G1	¹ Voleibol ^{2A} Ginástica (aparelhos) ^{2B} Ginástica (solo+acro) ³ Basquetebol ⁴ Andebol ⁵ Futebol ^{6A} Atletismo (velocidade) ^{6B} Atletismo (barreiras) ^{6C} Atletismo (estafetas) ^{6D} Atletismo (resistência) ⁷ Dança ⁸ Condição física ⁹ Matérias Alternativas			*corta-mato		
		2º Sem.	8 ^{2AB} /10 ⁷	2	G2						
		3º Sem.	15 ^{4,5} /17 ^{4,5}	2	0						
		4º Sem.	24 ⁸	2	EXT						
	Março	1º Sem.	3 ^{2AB,8}	1	G2						
		2º Sem.	8 ³ /10 ^{4,5}	2	0						
		3º Sem.	15 ^{6D} /17 ³	2	EXT						
		4º Sem.	22 ⁷ /24 ¹	2	G1						*Auto e hétero avaliação
		5º Sem.	29 [*] /31 [*]	2	G2						*Semana de atividades extracurriculares (torneio escolar de voleibol) + avaliação
									AS ³		Pedido de troca de espaço para AS ³
3º Período	Abril	3º Sem.	19 ³ /21 ¹	2	G1						
		4º Sem.	28 ⁷	1	G2						
	Maio	1º Sem.	3 ⁴ /5 ⁷	2	0						
		2º Sem.	10 ⁸ /12 ⁵	2	EXT			AS ^{4,7}			
		3º Sem.	17 ¹ /19 ⁸	2	G1			AA	AS ⁵		
		4º Sem.	24 ⁸ /26 ^{2AB}	2	G2			CC	AS ¹		
		5º Sem.	31 ⁸	1	0			AN	AS ²		
								AN			
	Junho	1º Sem.	2	1	EXT					*Auto e hétero avaliação	
		2º Sem.	7	1	G1					*Semana de atividades extracurriculares (torneio escolar de futebol) + avaliação	

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica | AA – Aptidão aeróbia | CC – Composição corporal | AN – Aptidão Neuromuscular

Apêndice 2 – Mapa de planejamento anual 12ºH

Mapa de planejamento Anual 12ºH

Períodos	Mês	Semana	Dia	Nº aulas	Espaço	Modalidades	Fit-escola	Testes/ Avaliações	Observações		
1º Período	Setembro	3º Sem.	19*/21 ¹ /23 ¹	3	G1	¹ Voleibol ^{2A} Ginástica (aparelhos) ^{2B} Ginástica (solo+acro) ³ Basquetebol ⁴ Andebol ⁵ Futebol ^{6A} Atletismo (velocidade) ^{6B} Atletismo (barreiras) ^{6C} Atletismo (estafetas) ^{6D} Atletismo (resistência) ⁷ Dança ⁸ Condição física ⁹ Matérias alternativas		AD	*Apresentação de conteúdos e objetivos da disciplina de Ed. Física		
		4º Sem.	26 ^{2A} /28 ^{2A} /30*	2	G2			AD	*Dia do desporto (atividades variadas relacionadas com o tema)		
	Outubro	1º Sem.	3 ⁴ /7 ⁵	2	0				AD		
		2º Sem.	10 ³ /12 ^{6AB} /14 ^{6CD}	3	EXT				AD		
		3º Sem.	17 ¹ /19 ¹ /21 ¹	3	G1						
		4º sem.	24 ^{2B} /26 ⁷ /28 ⁷	3	G2				AD		
		5º Sem.	31 ⁵	1	0						
	Novembro	1º Sem.	2 ⁴ /4 ⁴	2	0						
		2º Sem.	7 ³ /9 ^{3,5} /11 ⁸	3	EXT						
		3º Sem.	14 ^{8,1} /18 ⁷	3	G1 / G2				CC		*Alteração ao horário da turma, 2 tempos à segunda-feira
		4º Sem.	21 ⁸ /25 ⁸	3	G2/O				AN ²		Abdominais flexões impulsões flexibilidade
		5º Sem.	28 ^{9,5}	1	0				AA		
	Dezembro	1º Sem.	2 ⁸	1	EXT						
		2º Sem.	5 ^{3,4} /9 ¹	3	EXT/G1						
		3º Sem.	12 [*] /16 [*]	3	G1 / G2						*Semana de atividades extracurriculares (torneio basquetebol) + autoavaliação
1º Sem.		6 ^{5,4}	1	0							
2º Sem.		9 ^{3,7} /13 ^{6CD}	3	O/EXT							
Janeiro	3º Sem.	16 ^{6AB,4} /20 ¹	3	EXT/G1							
	4º Sem.	23 ¹ /27 ^{2AB}	3	G1/ G2							
	5º Sem	30 ^{2AB}	2	G2							

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica | AA – Aptidão aeróbia | CC – Composição corporal | AN – Aptidão Neuromuscular

Mapa de planejamento Anual 12ºH

Fases	Mês	Semana	Dia	Nº aulas	Espaço	Modalidades	Fit escola	Testes/ Avaliações	Observações		
2º Período	Fevereiro	1º Sem.	3 ⁵	1	O	¹ Voleibol ^{2A} Ginástica (aparelhos) ^{2B} Ginástica (solo+acro) ³ Basquetebol ⁴ Andebol ⁵ Futebol ^{6A} Atletismo (velocidade) ^{6B} Atletismo (barreiras) ^{6C} Atletismo (estafetas) ^{6D} Atletismo (resistência) ⁷ Dança ⁸ Condição física ⁹ Matérias Alternativas					
		2º Sem.	6 ⁴ /10 ⁸	3	O /EXT						
		3º Sem.	13 ³ /17 ¹	3	EXT/G1						
		4º Sem.	24 ⁹	1	G1					⁹ Orientação	
		5º Sem.	27 ¹	2	G1						
	Março	1º Sem.	3 ^{2AB}	1	G2						
		2º Sem.	6 ⁷ /10 ⁴	3	G2/O						
		3º Sem.	13 ^{6CD} /17 ^{3,5}	3	O/EXT						
		4º Sem.	20 ³ /24 ¹	3	EXT/G1						
		5º Sem.	27 [*] /31 [*]	2	G1/G2					*Semana de atividades extracurriculares (torneio de voleibol) + auto-avaliação	
	3º Período	Abril	3º Sem.	17 ^{2B} /21 ⁵	3		G2/O				
			4º Sem.	24 ^{1,3} /28 ^{6AB}	3		O/EXT				⁹ Tag-Rugby
Maio		1º Sem.	5 ¹	1	G1			AS ¹			
		2º Sem.	8 ^{8,1} /12 ^{2AB}	3	G1/G2			AS ^{9,2}			
		3º Sem.	15 ^{8,7} /19 ⁴	3	G2/O			AS ⁴			
		4º Sem.	22 ^{8,7} /26 ³	3	O/EXT			AS ^{3,7}			
		5º Sem.	29 ^{5,8}	1	EXT			AN			
		1º Sem.	2 ⁷	1	G1				* alteração espaço - auditório		
2º Sem.		5 [*]	2	G1				*Semana de atividades extracurriculares (torneio de futebol) + auto-avaliação			

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica | AA – Aptidão aeróbia | CC – Composição corporal | AN – Aptidão Neuromuscular

Apêndice 3 – Modelo de avaliação diagnóstica

Avaliação diagnóstica inicial										
Voleibol										
Nº	Nome	Passe	Manchete	Serviço por baixo	Serviço por cima	Bloco	Deslocamentos	Passe colocado	Remate em apoio	Observações

Avaliação diagnóstica inicial											
Basquetebol											
Nº	Nome	Passe	Recepção	Drible	Lançamento	Ataque				Defesa	Observações
						Enq. Ofensivo	Correta tomada de decisão	Lançamento na passada	Desmarcação (sem bola)	Marcação	

Avaliação diagnóstica inicial											
Andebol											
Nº	Nome	Passe	Recepção	Drible	Remate em apoio	Ataque				Defesa	Observações
						Remate em suspensão	Enquadramento ofensivo	Correta tomada de decisão	Desmarcação (sem bola)	Atitude defensiva	

Avaliação diagnóstica inicial										
Futebol										
Nº	Nome	Passe	Recepção	Condução	Remate	Ataque			Defesa	Observações
						Enquadramento ofensivo	Correta tomada de decisão	Desmarcação (sem bola)	Atitude defensiva	

Avaliação diagnóstica inicial										
Ginástica de solo										
Nº	Nome	Rolamento à frente	Rolamento à retaguarda	Apoio facial invertido	Avião	Ponte	Roda	Observações		

Avaliação diagnóstica inicial												
Ginástica de aparelhos												
Nº	Nome	Eixo					Entre mãos					Observações
		Corrida	Chamada	1ºvoo	2ºvoo	Queda	Corrida	Chamada	1ºvoo	2ºvoo	Queda	

Avaliação diagnóstica inicial										
Atletismo - Barreiras										
Nº	Nome	Transposição da barreira	Corrida entre barreiras	Ataque à barreira sem desacelerar	Fluidez corrida/transposição		Observações			

Avaliação diagnóstica inicial										
Atletismo - Estafetas										
Nº	Nome	Recebe o testemunho em movimento	Transmite sem acentuada desaceleração	Recebe o testemunho em zona de transmissão	Recebe o testemunho sem contacto visual		Observações			

Apêndice 4 – Modelo de avaliação sumativa

Nº	TURMA:	ATIVIDADES FÍSICAS (60%)													CONHECIMENTOS (10%)					APTIDÃO FÍSICA (30%)						AVA. SUMATIVA					
		AND	BAS	FUT	VOL	G. SOLO	G. ACRO	G. APA	ATLE	DAN	BAD	ORIE	Pts	CLASS.	60%	Teste 1	Teste 2	CLASS.	10%	VV	AB	FB	IH	AG	V20	SA	FO	CLASS.	30%	CF	A.A.
1		I			PE		PE			PE	PE	I	8	8	4,8	56,0	65,0	60,5	6,1	1	1	0	1	2	2	2	2	11,0	3,3	14,15	14
2		PE			E			PI	PE	PE	PE	8	8	4,8	68,0	67,0	67,5	6,8	2	2	2	2	2	2	2	2	16,0	4,8	16,35	16	
3		I	I					I	PI	I	I	5,5	3	1,8	43,0	47,5	47,5	4,8	1	1	2	2	1	1	1	1	10,0	3,0	9,55	10	
4		I	I						I	I	I	6	4	2,4	54,0	49,0	51,5	5,2	0	1	1	1	1	1	1	2	9,0	2,7	10,25	10	
5		I	I						I	I	I	6	4	2,4	54,0	43,0	48,5	4,9	1	1	1	1	1	1	2	1	9,0	2,7	9,95	10	
6		I			E				PE	I	I	7,5	7	4,2	72,0	69,0	70,5	7,1	4	0	0	2	2	2	2	2	14,0	4,2	15,45	15	
7		I			PE				I	I	I	6,5	5	3,0	62,0	54,0	58,0	5,8	2	0	0	2	1	2	1	2	10,0	3,0	11,80	12	
8		E	E		E				E	PE	PE	10	14	8,4	71,0	75,0	73,0	7,3	3	1	1	1	1	2	1	2	12,0	3,6	19,30	19	
10		I	I						I	I	I	6	4	2,4	46,0	48,0	47,0	4,7	2	1	0	2	1	2	2	2	12,0	3,6	10,70	11	
11			E		E				PE		I	9	11	6,6	81,0	78,0	79,5	8,0	3	1	1	2	2	2	2	2	15,0	4,5	19,05	19	
12			E		E				PE		I	9,5	12	7,2	87,0	82,0	84,5	8,5	4	2	2	2	2	2	2	0	16,0	4,8	20,45	20	
13		I	I						I	I	PE	7	5	3,0	93,0	84,0	88,5	8,9	2	0	0	2	1	2	1	2	10,0	3,0	14,85	15	
14					E				I	I	PE	9	11	6,6	78,0	81,0	79,5	8,0	4	2	1	1	1	2	2	1	14,0	4,2	18,75	19	
16		I			PE				PE	I	I	7,5	9	5,4	67,0	63,0	65,0	6,5	3	2	1	1	1	2	2	1	13,0	3,9	15,80	16	
17		I	I						I	I	I	6	4	2,4	65,0	71,0	68,0	6,8	3	1	1	2	1	1	2	2	13,0	3,9	13,10	13	
18		I	I						NI	I	I	4,5	1	0,6	62,0	68,0	65,0	6,5	2	1	1	2	1	1	2	2	12,0	3,6	10,70	11	
20		I			I				PE	I	PE	7,5	9	5,4	72,0	67,0	69,5	7,0	1	1	1	2	1	1	2	2	11,0	3,3	15,65	16	
21		I			I				E	I	PE	8,5	11	6,6	73,0	71,0	72,0	7,2	1	1	1	1	1	1	2	2	10,0	3,0	16,80	17	
22		E			I				E	PE	I	9	11	6,6	71,0	67,0	69,0	6,9	2	2	1	1	1	2	1	2	12,0	3,6	17,10	17	
25		I			NI				I	PI	PI	3,5	1	0,6	32,0	45,0	38,5	3,9	2	0	0	2	1	2	1	2	10,0	3,0	7,45	7	
26		E	E		E				I	I	PE	9	11	6,6	57,0	65,0	61,0	6,1	3	1	1	2	2	2	2	2	15,0	4,5	17,20	17	

ATIVIDADES FÍSICAS - PONDERAÇÃO			
NI - 0 PONTOS			
PI - 0,5 PONTOS			
I - 1 PONTO			
PE - 1,5 PONTOS			
E - 2 PONTOS			

A ESCOLHA DAS MATERIAS NAS ATIVIDADES FÍSICAS DEVE TER EM CONSIDERAÇÃO O QUE SE ENCONTRA ESTABELECIDO NAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E ENO DOCUMENTO ORIENTADOR

APTIDÃO FÍSICAS - PONDERAÇÃO							
VV	AB	FB	IH	AG	V20	SA	FO
4,0	3,0	3,0	2	2	2	2	2

Os alunos são considerados aptos, caso se encontrem dentro dos valores da zona saudável para a sua idade e sexo.