



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

Rafael Martinho Gamito Ferro Meireles Xavier

## **Relatório Final de Estágio**

**Comparação do desempenho nos testes FITescola de atletas federados e não federados alentejanos**

Orientadora: Professora Doutora Ana Reyes

Orientadora cooperante: Professor António Castilho

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

**Almada, 2024|2025**

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

Rafael Martinho Gamito Ferro Meireles Xavier

## **Relatório Final de Estágio**

**Comparação do desempenho nos testes FITescola de atletas federados e não federados alentejanos**

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

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

**Almada, 2024|2025**

“Sessenta anos atrás,  
eu sabia tudo.  
Hoje sei que nada sei.  
A educação é a descoberta progressiva  
da nossa ignorância.”  
(Will Durant)

## **Agradecimentos**

Gostaria de começar expressando minha profunda gratidão à minha esposa, Carolina, à minha mãe, Leonor, e ao meu pai, Pedro. O apoio incondicional deles foi essencial ao longo desta etapa, e sou imensamente grato por toda a paciência, dedicação, carinho e palavras de incentivo que me ofereceram nos momentos mais desafiadores.

Agradeço também a todos os membros da minha família que, de alguma forma, se envolveram e me apoiaram durante este percurso.

À Professora Doutora Ana Reyes, manifesto o meu reconhecimento pelo excelente acompanhamento ao longo do último ano letivo.

Ao Professor Orientador António Castilho e José Bernardino, foi uma experiência enriquecedora trabalhar ao vosso lado. Sem dúvida, eles tornaram-se uma referência para mim dentro do ensino, com quem me identifico plenamente. Aprendi muito e espero continuar aprendendo com eles.

À Escola Secundária com 3º ciclo D. Manuel I e à Escola Básica Mário Beirão por ter-me acolhido como estagiário e pelas valiosas experiências proporcionadas.

Estendo minha gratidão a toda a equipe de Educação Física do agrupamento, em especial aos colegas Susana Lemos, Helena Campaniço, Pedro Madeira e Gilberto Pato, assim como aos funcionários dos espaços desportivos, com quem colaboraram diretamente neste período.

Aos alunos da escola, sobretudo os das turmas 6ºG, 9ºA e 12ºB, expressei minha apreciação pelo comprometimento ao longo do ano letivo e pelas lições que também me ensinaram a cada aula.

Agradeço ao ISEIT de Almada e ao seu corpo docente por me ajudar a concretizar o sonho de me tornar professor de Educação Física, bem como pelos ensinamentos transmitidos nestes dois últimos anos.

Aos meus colegas de mestrado, Helena Morais, Inês Ludovino e Luís Orvalho, deixo um agradecimento especial pelo apoio constante. Fizeram parte desta jornada e certamente são amigos para a vida.

A todos esses, e tantos outros que, porventura, não mencionei, o meu mais sincero obrigado!

## Resumo

Este Relatório de Estágio foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, componente integrante do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, lecionado no ISEIT Almada. O presente trabalho tem como finalidade descrever e refletir sobre as experiências pedagógicas vivenciadas ao longo do ano letivo de 2024/2025, nas turmas 6.ºG da Escola Básica Mário Beirão, e 9.ºA e 12.ºB da Escola Secundária com 3.º Ciclo D. Manuel I, ambas localizadas em Beja. Esta etapa formativa teve como principal propósito o desenvolvimento de competências profissionais no âmbito da docência, promovendo a articulação entre a prática pedagógica e a investigação científica.

O relatório encontra-se estruturado em quatro grandes dimensões. A primeira refere-se ao Enquadramento Profissional, Social e Ético, onde são apresentados os contextos de estágio, a missão e organização das instituições, bem como a caracterização das turmas atribuídas. A segunda dimensão aborda o Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, destacando o papel do planeamento curricular da Educação Física na promoção de uma formação integral, a importância da avaliação e os desafios que a disciplina enfrenta na atualidade. A terceira parte do relatório foca-se na Participação na Escola e na relação com a comunidade educativa, nomeadamente através das atividades desenvolvidas e da dinamização do Desporto Escolar. Por fim, a quarta dimensão contempla o Desenvolvimento Profissional ao longo da vida, onde se apresenta o estudo realizado no decorrer do estágio, intitulado “Comparação do desempenho nos testes FITescola de atletas federados e não federados alentejanos”. Este estudo surgiu da observação dos testes FITescola e da constatação de diferenças evidentes no desempenho motor e na aptidão física entre alunos com prática desportiva federada e alunos sem esse tipo de envolvimento estruturado. Assim, este estudo não só enriqueceu o percurso formativo enquanto estagiário, como também constituiu um passo importante na construção de uma identidade profissional assente na aprendizagem ao longo da vida, na atualização constante de conhecimentos e na valorização da investigação como suporte da prática docente em Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, Atletas federados e não federados alentejanos.

## **Abstract**

This Internship Report was developed within the scope of the Supervised Teaching Practice in Physical Education, a curricular unit of the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at ISEIT Almada. The purpose of this report is to describe and reflect on the pedagogical experiences carried out during the 2024/2025 school year with the 6th grade class (6.ºG) at Escola Básica Mário Beirão and the 9th grade (9.ºA) and 12th grade (12.ºB) classes at Escola Secundária com 3.º Ciclo D. Manuel I, both located in Beja.

The report is structured into four main dimensions. The first focuses on the Professional, Social and Ethical Framework, presenting the internship contexts, the mission and organization of the institutions, as well as the characterization of the assigned classes. The second dimension addresses the Development of Teaching and Learning, highlighting the role of curriculum planning in Physical Education, the importance of assessment, and the challenges currently faced by the subject. The third dimension focuses on participation in school life and the relationship with the educational community, particularly through the activities developed and the promotion of School Sport. Finally, the fourth dimension concerns Lifelong Professional Development and includes a study entitled "*Comparison of performance in FITescola tests between federated and non-federated students from Alentejo*". This study emerged from the observation of FITescola test results and the identification of differences in motor performance and physical fitness levels between students with federated sports practice and those without structured sports involvement. Overall, this study contributed to the enrichment of the trainee teacher's professional development and to the construction of a professional identity grounded in lifelong learning, continuous knowledge updating and the use of research to support teaching practice in Physical Education.

**Keywords:** Physical Education; Supervised Teaching Practice in Physical Education; Federated and non-federated students from Alentejo.

## Índice

<b>1. Introdução .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética .....</b>	<b>14</b>
2.1 Caraterização da Instituição Acolhedora - O Agrupamento de Escolas nº2 de Beja.....	15
2.2 A Escola Secundária com 3ºciclo D. Manuel I .....	16
2.2.1 Organização dos espaços na Escola secundária com 3º ciclo D.Manuel I .....	16
2.3 A Escola Básica Mário Beirão .....	17
2.3.1 Organização dos espaços na Escola Básica Mário Beirão .....	18
2.4 Horário do Estagiário.....	18
2.5 Caraterização das turmas de estágio .....	19
<b>3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem .....</b>	<b>22</b>
3.1.1 Turma 6ºG .....	23
3.1.2. Turma 9ºA .....	24
3.1.3 Turma 12ºB .....	25
3.2 Ensino.....	26
3.3 Avaliação .....	27
<b>4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....</b>	<b>30</b>
4.1 Cargos Pedagógicos .....	30
4.1.1. Direção de turma e conselho de turma .....	30
4.1.2. Reuniões de avaliação .....	31
4.1.3. Os Departamentos de Educação Física .....	31
4.2 Atividades Desenvolvidas .....	32
4.2.1. Corta-Mato Escolar .....	32
4.2.2. Corta-Mato Regional .....	32
4.2.3. Mega Sprinter Regional .....	33
4.2.4. Torneios entre turmas no final de períodos.....	34
4.2.5. Desporto escolar – Futsal Infantis B Masculino.....	35
<b>5 - Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. ....</b>	<b>37</b>
Introdução.....	38
Amostra.....	40
Instrumentos e Procedimentos Éticos .....	40
Recolha dos dados .....	41
Análise Estatística .....	42
Resultados .....	42
Discussão .....	44
Conclusão.....	46

Referências bibliográficas.....	47
<b>6.Consideração Final .....</b>	<b>49</b>
<b>7. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>50</b>
<b>8. Anexos.....</b>	<b>52</b>
Anexo 1 – Modelo de grelhas de avaliações .....	52
Anexo 2 – Recolha de dados dos testes FITescola (6ºano) .....	52
Anexo 3 – Recolha de dados dos testes FITescola (9ºano) .....	53
Anexo 4 – Recolha de dados dos testes FITescola (12ºano) .....	53

## Índice de Figuras

Figura 1 - Escola Secundária com 3ºciclo D.Manuel I.....	16
Figura 2- Escola Básica Mário Beirão.....	18
Figura 3 - Distribuição de gênero dos alunos da turma do 6ºG .....	19
Figura 4 - Distribuição de gênero dos alunos da turma do 9ºA.....	20
Figura 5 - Distribuição de gênero dos alunos da turma do 12ºB.....	21
Figura 6 – Modelo Planeamento anual .....	22
Figura 7 - Planeamento Anual 6ºG .....	23
Figura 8 - Planeamento Anual 9ºA .....	24
Figura 9 - Planeamento Anual 12ºB .....	25
Figura 10 - Corta-mato escolar .....	32
Figura 11 - Corta-mato regional .....	33
Figura 12 - Mega Sprinter Regional .....	34
Figura 13 - Torneio entre turmas basquetebol 3x3 .....	34
Figura 14 - Torneio entre turmas futsal 1.....	35
Figura 15 - Torneio entre turmas futsal 2.....	35
Figura 16 - Desporto Escolar INF B Futsal.....	36

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 – Espaços educação física D.Manuel 12ºB .....	17
Quadro 2 - Espaços de educação física D.Manuel 9ºA .....	17
Quadro 3 - Espaço educação física Escola Básica Mário Beirão 6ºG .....	18
Quadro 4 - Horário de estágio .....	19

## **Abreviaturas**

ISEIT.....	Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
MEEFEBS.....	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários
PAA.....	Plano Anual de atividades
PNEF.....	Programa Nacional de Educação Física
PES.....	Prática de Ensino Supervisionada

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio enquadra-se na Prática de Ensino Supervisionada (PES), etapa essencial do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) – Almada. Trata-se de um momento fulcral no percurso formativo, que representa a ponte entre a formação académica e o exercício profissional, permitindo ao futuro professor experienciar a realidade escolar de forma crítica e reflexiva. Como defende Pimenta (1999), a prática pedagógica constitui um espaço privilegiado de formação, onde se articula a teoria com a prática, favorecendo a construção de uma identidade profissional.

O estágio decorreu entre setembro de 2024 e junho de 2025, no Agrupamento de Escolas nº 2 de Beja, mais concretamente na Escola Secundária com 3º Ciclo Dom Manuel I e na Escola Básica Mário Beirão. O trabalho foi acompanhado pela Professora Doutora Ana Reyes e pelos Professores Cooperantes António Castilho e José Bernardino. Neste contexto, o estagiário integrou-se em três turmas de diferentes níveis de ensino — 6º, 9º e 12º anos, o que permitiu um contacto diversificado com distintas faixas etárias, dinâmicas de grupo e necessidades pedagógicas. A prática desenvolvida contemplou o planeamento, implementação e avaliação das aulas, em conformidade com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), assumindo a avaliação como um elemento estruturante do processo de ensino-aprendizagem e como suporte fundamental para o planeamento das aulas subsequentes. Privilegiaram-se metodologias pedagógicas ativas e inclusivas, nomeadamente o ensino através da descoberta guiada, a aprendizagem cooperativa e a diferenciação pedagógica, colocando os alunos no centro do processo de ensino-aprendizagem (Moran, 2000). Esta perspetiva possibilitou a construção de experiências de aprendizagem que valorizaram a autonomia, a cooperação e o envolvimento dos alunos. A diversidade encontrada nas turmas exigiu estratégias de diferenciação pedagógica (Tomlinson, 2001), de modo a responder às diferentes necessidades, ritmos de aprendizagem e contextos socioculturais dos estudantes.

O estágio incluiu ainda a dinamização de projetos extracurriculares e eventos desportivos, como o corta mato, torneios entre turmas e o Mega Sprint, que favoreceram a integração escolar, a competitividade saudável e o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Para além disso, a reflexão constante sobre a prática, desenvolvida ao longo de todo o percurso, constituiu um elemento fundamental para a melhoria da ação docente.

Schön (1983) destaca que a reflexão crítica é condição indispensável para o crescimento profissional e para a transformação das experiências em conhecimento prático. O contexto educativo revelou-se particularmente enriquecedor. A qualidade dos recursos humanos e a organização pedagógica da escola proporcionaram um ambiente colaborativo, onde professores e restante equipa educativa atuaram de forma integrada. Este cenário, aliado às infraestruturas e recursos materiais disponíveis, favoreceu a implementação de metodologias diversificadas e inovadoras, ainda que alguns constrangimentos como a limitação de espaços cobertos para a prática desportiva tenham exigido flexibilidade e capacidade de adaptação. Neste contexto, desenvolveu-se também a investigação inserida no presente trabalho, centrada na comparação do desempenho de alunos federados e não federados nos testes do programa FITescola, com o objetivo de compreender o impacto da prática desportiva extracurricular no nível de aptidão física dos estudantes. Para Tardif (2002), tais desafios representam oportunidades de construção de saberes docentes, uma vez que a prática pedagógica é também um espaço de produção de conhecimento profissional.

Em síntese, a PES constituiu uma experiência transformadora, que não só possibilitou a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado, como também incentivou a análise crítica das práticas, o desenvolvimento de competências pedagógicas e a valorização da educação inclusiva. Como refere Alves (1994), “ensinar é um exercício de imortalidade”, e é precisamente nesse legado que se sustenta a formação do professor na capacidade de inspirar, criar e refletir continuamente sobre a sua prática, contribuindo para uma educação física significativa e de qualidade.

## **2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética**

A dimensão profissional, social e ética no estágio em Educação Física é fundamental para a formação de profissionais conscientes em sua atuação social. A conexão entre a formação acadêmica e a prática no estágio ofereceu experiências concretas essenciais para entender as dinâmicas sociais e éticas da profissão.

O estágio deve ser visto como um laboratório de aprendizagem, onde se desenvolvem competências técnicas e interpessoais. O estagiário confrontou-se com uma diversidade significativa de realidades no que respeita às práticas desportivas e aos níveis de saúde dos alunos, resultantes de diferentes contextos sociais, económicos e culturais. Esta vivência possibilitou o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre a forma como o acesso à prática desportiva organizada e a estilos de vida saudáveis pode estar condicionado por desigualdades sociais, refletindo-se no desempenho motor, na aptidão física e no envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física. Esse processo está ligado à postura ética que valoriza o desempenho técnico e a responsabilidade social do educador físico. Assim, o estágio integra conhecimento académico e ética fundamentada na justiça social. A dimensão ética é crucial, pois o profissional toma decisões impactantes na saúde física e psicológica dos indivíduos e na formação moral e valores sociais. A reflexão ética impõe-se em diversas situações, desde o respeito às necessidades dos alunos até à condução das aulas. A ética reflete o compromisso do professor com a formação integral dos alunos e a evolução da sociedade, destacando a necessidade de formar cidadãos conscientes e responsáveis (Araújo, 2022).

A participação na vida da comunidade educativa no âmbito do estágio em Educação Física constitui um aspeto fundamental, que não só enriquece a formação do estagiário, como também contribui para o fortalecimento dos laços entre a instituição de ensino, os alunos e os diversos membros da comunidade educativa, nomeadamente os docentes, o pessoal não docente, os encarregados de educação, as associações de pais, as entidades locais, as autarquias, os clubes e associações desportivas, bem como outros parceiros institucionais que colaboram ativamente na vida escolar. A efetiva inserção do estagiário nas atividades e eventos da comunidade escolar proporciona uma visão holística do processo educativo, permitindo uma vivência prática das teorias aprendidas em sala de aula. Por meio dessa interação, os futuros profissionais da Educação Física têm a oportunidade de compreender a importância do ambiente escolar como um espaço social dinâmico e multifacetado, onde se formam relações interpessoais e se desenvolvem habilidades essenciais para a prática docente. Além disso, a participação ativa do estagiário em iniciativas como eventos desportivos escolares e atividades extracurriculares permitiu um contacto mais próximo com os alunos em contextos distintos da aula formal, promovendo um entendimento mais profundo das suas necessidades, motivações, interesses, dificuldades e comportamentos. Esta proximidade possibilitou uma melhor compreensão dos desafios enfrentados pelos alunos, tanto ao nível motor como ao nível social e emocional, contribuindo para uma intervenção pedagógica mais ajustada e inclusiva. Ao envolver-se nas atividades da comunidade, o estagiário também assume um papel de mediador entre a escola e seus espaços públicos, desenvolvendo habilidades de comunicação e trabalho em equipe essenciais para sua futura atuação profissional. A colaboração com outras disciplinas e a integração com o corpo docente são igualmente cruciais para a formação de um educador consciente de seu papel na sociedade.

O estagiário, ao participar em reuniões e discussões pedagógicas, tem a oportunidade de contribuir para a elaboração de estratégias que atendam às necessidades da comunidade escolar de forma mais abrangente. Essa troca de experiências possibilita que o estagiário tenha uma visão crítica sobre a prática educativa e a capacidade de atuar de maneira proativa frente aos desafios que se

apresentam no contexto escolar. Assim, a participação na vida da comunidade educativa não se limita a uma simples obrigação curricular, mas transforma-se em um espaço vital de aprendizagem e formação, onde o futuro educador pode moldar não apenas sua identidade profissional, mas também impactar positivamente a vida dos alunos e da comunidade em que está inserido (dos Santos Simões, 2024).

## **2.1 Caracterização da Instituição Acolhedora - O Agrupamento de Escolas nº2 de Beja**

O estágio decorreu durante o ano letivo 2024/2025, na Escola Secundária com 3ºciclo Dom Manuel I e na Escola Básica Mário Beirão, pertencente ao Agrupamento de Escolas nº2 de Beja. O Agrupamento de Escolas Nº 2 de Beja é composto por várias instituições de ensino que abrangem diferentes níveis de escolaridade, oferecendo uma formação integrada desde o ensino básico até ao ensino secundário. Entre as principais escolas que fazem parte deste agrupamento estão a Escola Secundária com 3º Ciclo D. Manuel I e a Escola Básica Mário Beirão. Para além destas instituições referidas ainda existe o Centro Escolar S. João Baptista que faz parte da Escola Básica Mário Beirão, a Escola Básica e JI de Albernoa, Escola Básica e Jardim de Infância de Cabeça Gorda, EB e JI de Santa Clara de Louredo, EB e JI de Salvada.

Este Agrupamento tem como missão promover um ensino de qualidade, centrado no desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os para desafios académicos, pessoais e profissionais. A oferta educativa é diversificada, com turmas que frequentam desde o 1º ciclo do ensino básico até ao 12º ano, abrangendo cursos gerais, tecnológicos e profissionais. Dispõe de instalações específicas para o ensino e a realização de atividades extracurriculares. As escolas possuem salas de aula bem equipadas, bibliotecas, laboratórios de ciências e informática, bem como áreas dedicadas à prática desportiva. No entanto, como em muitas instituições, o uso de espaços exteriores para atividades físicas pode ser limitado em função das condições climáticas.

O Projeto Educativo de Escola 2022-2025 do Agrupamento de Escolas Nº 2 de Beja é um documento que visa orientar a ação educativa da instituição, refletindo a sua autonomia e adaptabilidade às dinâmicas sociais, económicas e políticas contemporâneas. Este projeto é considerado um instrumento em constante (re)construção, que deve acompanhar as mudanças da comunidade em que se insere. O agrupamento adota um lema, “Uma escola humanista ao serviço da ciência e da cultura com resultados de qualidade”. A visão do agrupamento destaca a importância de educar pelos valores e para os valores, colocando a qualidade dos resultados no centro da sua ação, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da ciência e da cultura. O Projeto Educativo é fundamentado em legislações que garantem a autonomia das escolas, como o Decreto-Lei n.º 43/89 e o Decreto-Lei n.º 75/2008, que estabelecem a necessidade de um projeto que reflita os princípios, valores, metas e estratégias do agrupamento. O projeto é elaborado de forma participativa, envolvendo todos os elementos da comunidade educativa, e é um reflexo da identidade do agrupamento. Além disso, o projeto educativo inclui um sistema de monitorização e autoavaliação, onde 100% dos coordenadores responsáveis pela implementação das medidas devem enviar relatórios anuais. O acompanhamento e a avaliação da execução do projeto são responsabilidades do conselho geral, que deve aprovar o documento e garantir que ele seja atualizado anualmente com dados sobre os resultados escolares. O projeto educativo serve como um guia para as ações, atividades e intervenções do agrupamento, estabelecendo novas metas de desenvolvimento e mecanismos de autoavaliação. Ele procura melhorar a eficiência e eficácia das ações educativas, promovendo percursos inovadores que se ajustem às mudanças da sociedade. O objetivo final é congrega toda a comunidade educativa em torno de uma finalidade comum, formando e educando de maneira eficaz.

## 2.2 A Escola Secundária com 3ºciclo D. Manuel I

A Escola Secundária com 3º Ciclo D. Manuel I oferece cursos gerais e tecnológicos, além do ensino profissional, mantendo uma média de 24 alunos por turma, com aproximadamente 1000 alunos distribuídos do 7º ao 12º ano. O corpo docente da escola é composto por cerca de 80 professores, abrangendo todas as disciplinas, enquanto o corpo não docente é formado por aproximadamente 20 funcionários, responsáveis pelas atividades administrativas e de apoio ao funcionamento escolar. Na área da Educação Física o grupo de professores é constituído por sete docentes. O apoio não docente conta com dois funcionários responsáveis pelos balneários e pelos espaços de Educação Física. A escola dispõe de diversos espaços para a prática das modalidades incluídas nos PNEF, como um espaço exterior coberto com campo de futsal, quatro campos de basquetebol e um campo de voleibol (Espaço 1); outro espaço com campo de futsal, caixa de areia e campo de ténis (Espaço 2); um campo de andebol com tabelas de basquetebol e uma sala/auditório (Espaço 3), sendo este o único espaço coberto e fechado para as aulas. Apesar da variedade de espaços, a escola enfrenta desafios no inverno devido às condições climáticas. Mesmo no espaço exterior coberto, pode ficar escorregadio devido à humidade, comprometendo a segurança das aulas. A sala/auditório (Espaço 3), apesar de coberto, é limitada em termos de capacidade para atender o tamanho médio das turmas e não oferece muitas opções para a variedade de atividades desejadas. Como resultado, é difícil realizar todas as atividades de Educação Física nas condições ideais, especialmente durante as épocas de mau tempo.

Figura 1 - Escola Secundária com 3ºciclo D.Manuel I



### 2.2.1 Organização dos espaços na Escola secundária com 3º ciclo D.Manuel I

Após a saída dos horários de todos os professores de Educação Física foi possível a construção de um mapa mensal de divisão de espaços de Educação Física. Este mapa foi construído pelo coordenador do grupo de Educação Física, permitindo que todos os professores de Educação Física possam planear as suas aulas consoante o espaço mensal que lhes é atribuído. A distribuição dos espaços foi feita em rotação de forma que todos possam usufruir dos quatro espaços destinados à disciplina.

Quadro 1 – Espaços educação física D.Manuel 12ºB

Turma	Dia	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
12ºB	2ªf	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4
	4ªf	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1

Quadro 2 - Espaços de educação física D.Manuel 9ºA

Turma	Dia	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
9ºA	2ªf	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4
	5ªf (45m)	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1	E2	E3/E4	E1	E2

Os Espaços estão designados da seguinte forma:

- E1 – Espaço coberto – campo de jogos com cobertura;
- E2 – Polidesportivo exterior – “campo de jogos exterior/caixa de areia/campo de ténis”;
- E3 – Sala Polivalente – “sala de ginástica”;
- E4 – Polidesportivo exterior – “campo de andebol”.

### 2.3 A Escola Básica Mário Beirão

A Escola Básica Mário Beirão, localizada em Beja, faz parte do Agrupamento de Escolas Nº 2, juntamente com a Escola Secundária com 3º Ciclo D. Manuel I. Esta escola atende principalmente alunos do ensino básico, com turmas que vão desde o 1º ciclo até ao 3º ciclo, abrangendo alunos do 1º ao 9º ano de escolaridade. A escola possui um corpo docente experiente e dedicado, que atua em diversas áreas do conhecimento, fornecendo uma formação sólida e abrangente para os seus alunos. O corpo não docente é composto por funcionários que dão suporte às atividades administrativas, pedagógicas e de manutenção da escola, contribuindo para o bom funcionamento do ambiente escolar. Em termos de infraestruturas, a Escola Mário Beirão dispõe de instalações dedicadas à prática de educação física, um pavilhão coberto (Espaço 1), uma sala multiusos/ginástica (Espaço 2) e um polidesportivo exterior (Espaço 3) embora, como em muitas escolas, os recursos e as condições podem variar, especialmente em termos de capacidade para atender ao total de alunos.

Figura 2- Escola Básica Mário Beirão



### 2.3.1 Organização dos espaços na Escola Básica Mário Beirão

Após saída dos horários dos professores de Educação Física realizou-se á semelhança da ESDMI distribuição com rotação dos espaços indicados para a realização da disciplina, proporcionando o planeamento das aulas consoante os espaços atribuídos como demonstrado na seguinte tabela:

Quadro 3 - Espaço educação física Escola Básica Mário Beirão 6ºG

Turma	Dia	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
6ºG	2ªf (45m)	E2	E1	E3	E3	E1	E2	E3	E1	E2
	5ªf	E2	E1	E3	E3	E1	E2	E3	E1	E2

Os Espaços estão designados da seguinte forma:

- E1 – Espaço coberto – campo de jogos com cobertura;
- E2 – Polidesportivo exterior – “campo de jogos exterior/caixa de areia/campo de ténis”;
- E3 – Sala Polivalente – “sala de ginástica”;
- E4 – Polidesportivo exterior – “campo de andebol”;

### 2.4 Horário do Estagiário

O horário abaixo apresentado foi construído com a disponibilidade do aluno estagiário consoante as turmas disponíveis pelo Professor orientador, que em conjunto se chegou ao seguinte horário:

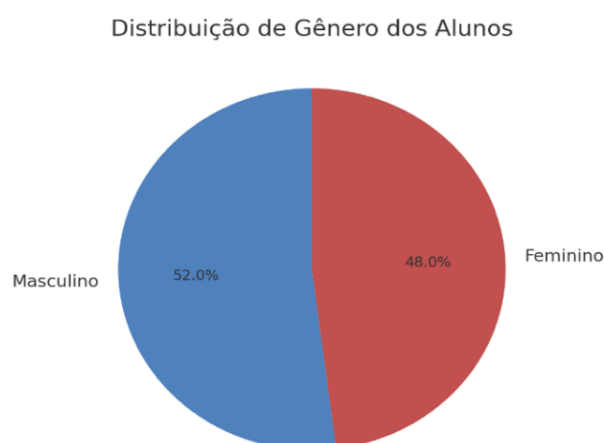
Quadro 4 - Horário de estágio

HORÁRIO DE ESTÁGIO – RAFAEL XAVIER					
HORAS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8.10 - 8.55		10ªA (obs)		10ªA (obs)	
8.55 - 9.40		10ªA (obs)		10ªA (obs)	
9.55 - 10.40	12ºB	12ºB (dt)		6ºG	
10.40 - 11.25	12ºB	12ºB (dt)		6ºG	
11.35 - 12.20	6ºG		12ºB		
12.20 - 13.05			12ºB	9ºA	
13.50 - 14.35		DE - Futsal			
14.35 - 15.20		DE - Futsal			
15.20 - 16.05					
16.15 - 17.00	9ºA				
17.00 - 17.45	9ºA				

## 2.5 Caracterização das turmas de estágio

A escolha destas escolas como locais de estágio deve-se à sua localização geográfica, conveniente para o estagiário e para a sua situação profissional, considerando que o contexto proporciona as condições ideais para a realização da PES. A primeira é a turma do 6ºG do 2º ciclo, a segunda é o 9ºA do 3º ciclo e a terceira é o 12ºB do ensino secundário, sendo esta última também dirigida pelo professor cooperante como diretor de turma.

Figura 3 - Distribuição de género dos alunos da turma do 6ºG

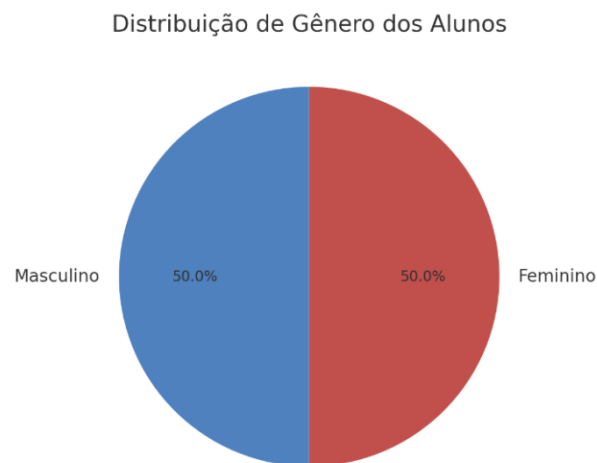


A turma do 2.º ciclo é constituída por vinte e dois alunos, dos quais onze são do género feminino e onze do género masculino, revelando uma distribuição equilibrada entre géneros. Relativamente à nacionalidade, vinte e um alunos são de nacionalidade portuguesa e um aluno é de nacionalidade chinesa, o que confere à turma uma ligeira diversidade cultural. A média de idades é de onze anos, correspondendo à faixa etária expectável para o 6.º ano de escolaridade. Do ponto de vista

comportamental e pedagógico, a turma apresentou níveis de participação globalmente positivos, embora com ritmos de aprendizagem distintos entre os alunos, exigindo do professor uma atenção constante à diferenciação das estratégias de ensino. Destaca-se a presença de uma aluna com deficiência, o que implicou a adoção de medidas de inclusão e adaptação pedagógica, de modo a garantir a sua participação ativa, segura e significativa nas aulas de Educação Física.

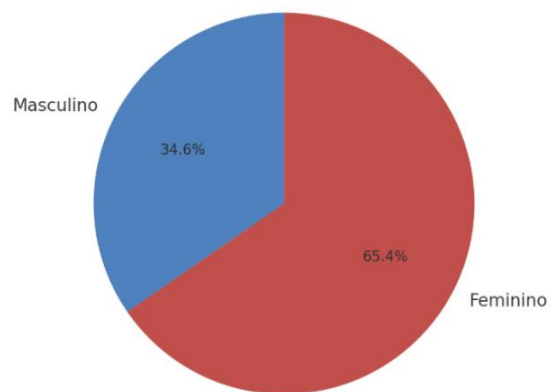
A Turma do 3ºciclo composta por 26 alunos, a turma do 9ªA apresentou uma divisão marcante entre géneros, nove alunos de género masculino, dezassete de género feminino e com uma média de idade de aproximadamente 13,8 anos. Esta turma, embora apresentasse um corpo discente numeroso, apresentou desafios específicos, como a participação reduzida em aulas de Educação Física para alguns alunos, que se encontravam no regime de ensino articulado. Apenas vinte alunos regularmente participaram nas aulas, o que exigiu a adaptação das atividades para que todos tivessem a oportunidade de se envolverem e consolidarem as suas habilidades motoras e sociais. No final do 2º período, uma aluna do ensino articulado pediu para participar nas aulas, a qual o professor António Castilho permitiu a sua participação. Neste contexto, o estagiário empenhou-se em desenvolver atividades que atendessem a essa realidade diversificada, promovendo estratégias inclusivas. A variedade das atividades, desde jogos cooperativos até desafios competitivos, foi pensada para captar o interesse e a energia da turma, além de estimular o sentimento de competição e superação de limitações individuais.

*Figura 4 - Distribuição de gênero dos alunos da turma do 9ªA*



A turma do 12ªB, integrada por 28 alunos, apresentou características típicas do ensino secundário, com uma média de idade de 16 anos. Esta turma caracterizou-se por uma maior autonomia e pela tendência a questionar e procurar uma compreensão mais aprofundada dos conteúdos abordados. Entre os alunos, destacou-se a presença de três estudantes que se encontravam em intercâmbio, incluindo um aluno oriundo de Itália, o que enriqueceu o ambiente com perspetivas interculturais e reforçando a importância de uma abordagem pedagógica global e adaptativa. Nesta turma, a diversidade foi observada não apenas em termos culturais, mas também através da dinâmica entre os géneros (treze alunos do género masculino e doze do género feminino) e das diferentes formas de aprendizagem e envolvimento.

*Figura 5 - Distribuição de gênero dos alunos da turma do 12ºB*  
Distribuição de Gênero dos Alunos



### 3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

A Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem na Educação Física é fundamental para o aprimoramento de práticas pedagógicas que visam não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também a formação integral do indivíduo. O planeamento educacional é o primeiro pilar desta dimensão, exigindo que professores elaborem propostas curricularmente consistentes que abranjam objetivos claros, conteúdo pertinente e metodologias que atendam às diversas necessidades dos alunos. A integração de elementos teóricos e práticos é essencial para que os professores possam criar um ambiente de envolvente entre alunos, que estimule o interesse e a participação ativa dos alunos nas atividades propostas.

#### 3.1 Planeamento

Durante a fase inicial, o estagiário, em conjunto com os orientadores cooperantes, procedeu à aplicação do protocolo de avaliação diagnóstica, elaborado pelo núcleo de Educação Física para o presente ano letivo, com o objetivo de identificar os conhecimentos prévios, os níveis de aptidão física e as necessidades específicas dos alunos. A avaliação diagnóstica assume um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem, na medida em que permite ao professor recolher informação relevante para a tomada de decisões pedagógicas e para a definição de prioridades na aprendizagem dos novos conteúdos (Rosado & Mesquita, 2011; Rink, 2014). Os dados recolhidos nesta fase serviram de base à construção e organização do Plano Anual de Atividades (PAA).

Figura 6 – Modelo Planeamento anual

	SF	SF	SF	SF	Sáb	Dom	SF	SF	SF	SF	SF	Sáb	Dom	SF	SF	SF	SF	SF	Sáb	Dom	SF	SF	SF	SF	Sáb	Dom	SF	SF								
Set						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Out	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Nov				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Dec					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jan			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Fev				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
Mar				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Abr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Mai				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Jun				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

Após esta etapa, o estagiário, em cooperação com os professores orientadores, construiu o modelo de planeamento anual, integrando as diferentes matérias e conteúdos programáticos a abordar ao longo do ano letivo. Este planeamento foi concebido como um documento flexível e dinâmico, passível de ajustamentos contínuos em função da realidade observada nas aulas, da evolução dos alunos e dos constrangimentos contextuais, tal como defendido por diversos autores no âmbito do planeamento em Educação Física (Rosado, 2003; Bento, 2006).

O Plano Anual de Atividades foi organizado de forma faseada, recorrendo a um sistema de cores com intencionalidade pedagógica. As aulas assinaladas a amarelo corresponderam às primeiras sessões, desenvolvidas em regime de observação e cooperação, com o objetivo de conhecer as turmas, compreender as dinâmicas de grupo e integrar progressivamente o professor estagiário no processo de ensino. Esta fase inicial é considerada essencial na formação de professores, uma vez que permite a observação de práticas pedagógicas e a reflexão orientada sobre a intervenção docente (Alarcão & Tavares, 2003). As aulas iniciais foram igualmente aproveitadas para a realização dos testes FITescola, beneficiando do contexto de coadjuvação, o que facilitou a gestão das tarefas, a segurança dos alunos e a recolha rigorosa dos dados.

Concluída a fase de observação e cooperação, iniciou-se o período de lecionação autónoma do professor estagiário, em articulação permanente com o orientador cooperante. As aulas lecionadas no primeiro período foram identificadas a verde, as do segundo período a azul e as do terceiro período a laranja, permitindo uma leitura clara da progressão temporal do planeamento. Esta organização refletiu uma lógica de progressão pedagógica, respeitando os princípios da continuidade, da sequencialidade e da adequação ao nível etário e de desenvolvimento dos alunos (Bento, 2006; Rink, 2014). Este modelo de PAA foi aplicado em ambas as turmas, procedendo-se à diferenciação das modalidades, conteúdos e aprendizagens em função do ano de escolaridade e das características específicas de cada grupo, respeitando os princípios da diferenciação pedagógica e do ensino centrado no aluno. O planeamento teve igualmente em consideração a rotação dos espaços desportivos, definida pelo departamento de Educação Física, conforme referido na Área 1, reconhecendo a importância da gestão do espaço e dos recursos como fator determinante para a qualidade do ensino em Educação Física (Rosado & Mesquita, 2011).

### 3.1.1 Turma 6ºG

Relativamente à turma do 6ºG o estagiário realizou o PAA da seguinte forma:

Figura 7 - Planeamento Anual 6ºG

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F							
Set							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Out	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Nov				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Dec				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Jan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Fev			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
Mar			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Abr		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Mai			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Jun				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

1. Período		2º Período		3º Período	
A1	Voleibol AI	A14	Andebol	A30	Ginástica
A2	Andebol AI	A15	Futsal	A31	Fit escolas
A3	Futsal AI	A16	Futsal	A32	Ginástica
A4	Basquetebol AI	A17	Andebol	A33	Fit escolas
A5	Futsal AI	A18	Andebol	A34	Ginástica
A6	Badminton	A19	Futsal	A35	Futsal
A7	Voleibol AI	A20	Futsal	A36	Alelismo
A8	Badminton	A21	Andebol	A37	Voleibol
A9	Futsal	A22	Tenis	A38	Voleibol
A10	Basquetebol	A23	Voleibol	A39	auto avaliação
A11	Voleibol	A24	Tenis		
A12	Voleibol	A25	Fit Escolas	A40	Basquetebol
A13	auto avaliação	A26	Tenis	A41	Alelismo
		A27	Fit Escolas	A42	Tenis
		A28	Tenis	A43	Ginástica
		A29	Fit Escolas	A44	Tenis
				A45	Basquetebol
				A46	Futsal
				A47	Ginástica
				A48	Tenis
				A49	Alelismo
				A50	Tenis
				A51	visita de estudo
				A52	Voleibol
				A53	auto avaliação

Nas aulas iniciais, com a cor verde, realizou-se avaliações aos quatro desportos nucleares, identificando as principais dificuldades na turma, pois por ser uma turma de 2º ciclo era perfeitamente espectável que ambas as modalidades ainda não estivessem bem consolidadas. A modalidade que os alunos mostraram mais a aptidão foi o futsal. De referir que a turma mostrou grandes capacidades na modalidade de voleibol, pois maior parte da turma fez parte do desporto escolar de voleibol. Foram então distribuídas as aulas do primeiro período com as modalidades de voleibol e andebol e ainda foi escolhido o badminton como modalidade complementar ao primeiro período. Foram treze aulas distribuídas por estas três modalidades. Como integrei nesta turma mais tarde, o professor já tinha realizado os testes FITescola (Anexo2).

Com a cor azul foram marcadas as aulas do segundo período, principalmente centrado no futsal, no basquetebol e na ginástica. Num total de vinte e seis aulas distribuídas por estas três modalidades e ainda algumas aulas direcionadas ao “ponto fraco” detetado inicialmente na avaliação

inicial, a modalidade de andebol. No final do período realizou-se algumas avaliações a estas modalidades referidas. Ainda no segundo período, realizou-se a segunda avaliação dos testes FITescola.

Por fim com cor-de-laranja, identificámos as aulas do terceiro período. Neste último período, foram treze, as aulas distribuídas com as modalidades de atletismo e ténis, realizando no final do período, avaliações às modalidades escolhidas. De referir, que existiu flexibilidade por parte do docente coordenador e do estagiário, inserir outras modalidades, requeridas pela turma, como basquetebol e futsal.

### 3.1.2. Turma 9ªA

Relativamente à turma do 9ªA o estagiário realizou o PAA da seguinte forma:

Figura 8 - Planeamento Anual 9ªA

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab	Dom			
Set							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Out		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Nov				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Dez							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Fev							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Mar							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Abr		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Mai				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Jun							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

Coadjuvação/Observação	
O1	Apresentação
O2	Condição Física
O3	Condição Física
O4	o Física/ Jogos Pré Des
O5	o Física/ Jogos Pré Des
O6	Fit Escolas
O7	Fit Escolas
O8	Fit Escolas
O9	Fit Escolas
O10	Fit Escolas

1º Período	
A1	AVI Voleibol
A2	AVI Andebol
A3	AVI Andebol
A4	AVI Basquetebol
A5	AVI Futsal
A6	Badminton
A7	AVI continuação
A8	AVI continuação
A9	Basquetebol/Futsal
A10	Ginástica
A11	Basquetebol/Voleibol
A12	Ginástica
A13	Andebol/Futsal
A14	Basquetebol/Voleibol
A15	Tenis
A16	Ginástica
A17	Ginástica/Auto Avaliação

2º Período	
A18	Basquetebol
A19	Ginastica Aparelhos
A20	Basquetebol e futsal
A21	Ginastica Solo
A22	Basquetebol
A23	Futsal
A24	Basquetebol
A25	Futsal
A26	Tenis
A27	Condição Física
A28	Tenis
A29	Condição Física
A30	Tenis
A31	Condição Física
A32	Tenis
A33	Condição Física
A34	Ginastica
A35	Basquetebol
A36	Ginastica
A37	avaliação Basqueteb
A38	Ginastica
A39	Futsal
A40	Ginastica
A41	avaliação Futsal
A42	avaliação
A43	Escrito - Auto avali

3º Período	
A44	Jogos Pre desportivos
A45	Condição Física
A46	Tenis
A47	Fit Escolas
A48	Fit Escolas
A49	Fit Escolas
A50	Fit Escolas
A51	Fit Escolas
A52	avaliação Tenis
A53	Jogos Pre desportivos
A54	Andebol
A55	avaliação Andebol
A56	Teste Escrito - auto avaliação

Nas aulas iniciais, realizou-se avaliações aos quatro desportos nucleares, identificando as principais lacunas na turma. Após esta avaliação inicial, reparou se que o foco de maior dificuldade se centrava na modalidade de andebol, voleibol e futsal. Distribuímos então a as aulas do primeiro período com as modalidades de voleibol e andebol e escolhemos ainda a modalidade de ginástica para o primeiro período. Foram dezassete aulas distribuídas por estas três modalidades, realizando no final do período algumas avaliações, ainda de referir que na modalidade de ginástica, seriam necessárias mais aulas para o segundo período. Nesta turma, devido à rotação de espaços e ao facto de o 9ºano ter uma aula de quarenta e cinco minutos colocamos a modalidade de ginástica no primeiro período, pois tivemos muitos dias o espaço três nas aulas de noventa minutos.

Com a cor azul, ficou assinalado as aulas do segundo período, principalmente centrado no futsal, no basquetebol e na ginástica, adicionando também o ténis. Num total de vinte e seis aulas, distribuídas pelas modalidades referidas. No final do período, realizou-se avaliações finais a estas três modalidades referidas, fazendo apenas a avaliação de ginástica neste período.

Por fim, ficou identificado com a cor, cor-de-laranja, as aulas do terceiro período com cerca de treze aulas distribuídas com as modalidades de atletismo e ténis, realizando no final do período avaliação à modalidade de ténis. Neste período foram feitos também os testes do FITescola (Anexo 3).

### 3.1.3 Turma 12ºB

Relativamente à turma do 12ºB o estudante estagiário distribuiu as atividades do PAA da seguinte forma:

Figura 9 - Planeamento Anual 12ºB

	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	Sab	Do	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	Sab	Do	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	Sab	Do	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	Sab	Do	2ºF	3ºF							
Set							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Out		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Nov				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Dez				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Jan			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Fev						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Mar						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Abr		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Mai				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Jun						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

Cod	Atividade/Observação
O1	Apresentação
O2	Condição Física
O3	Condição Física
O4	Física/Jogos Pré De
O5	Física/Jogos Pré De
O6	Fit Escolas
O7	Fit Escolas
O8	Fit Escolas
O9	Fit Escolas
O10	Fit Escolas

1º Período	
A1	Voleibol AI
A2	Andebol AI
A3	Futsal AI
A4	Basquetebol AI
A5	Futsal AI
A6	Badminton
A7	Andebol
A8	Badminton
A9	Futsal
A10	Basquetebol
A11	Andebol/Basquetebol
A12	Tenis
A13	Tenis
A14	Voleibol/Basquetebol
A15	Avaliação Andebol
A16	Avaliação Andebol
A17	Avaliação Voleibol

2º Período	
A18	Basquetebol
A19	Ginástica/Atletismo
A20	Futsal
A21	Basquetebol
A22	voleibol
A23	Tenis
A24	voleibol
A25	Basquetebol/Andebol
A26	Tenis
A27	Ginástica
A28	Tenis
A29	Ginástica/Atletismo
A30	voleibol/futsal
A31	Ginástica
A32	voleibol
A33	Ginástica
A34	Ginástica
A35	Basquetebol
A36	Avaliação Ginástica
A37	Andebol
A38	Ginástica/Atletismo
A39	Andebol
A40	Futsal
A41	voleibol/andebol

3º Período	
A42	Fit Escolas
A43	Fit Escolas
A44	Tenis
A45	Atletismo
A46	Fit Escolas
A47	Atletismo
A48	Andebol
A49	Fit Escolas
A50	Tenis
A51	Avaliação Atletismo
A52	Avaliação Tenis
A53	voleibol/andebol
A54	teste escrito

CMD	Corta Mato Distrital
CME	Corta Mato Escolar

Nas aulas iniciais, foram realizadas avaliações aos quatro desportos nucleares, identificando as principais lacunas da turma. Após esta avaliação inicial, foi notado que o foco de maior dificuldade concentrava-se na modalidade de voleibol. As aulas foram distribuídas do seguinte modo, no primeiro período, executaram as modalidades de voleibol e andebol e ainda foi escolhido o badminton como modalidade complementar, sendo dezassete aulas repartidas por estas 3 modalidades, realizando no final do período avaliações finais.

Com a cor azul, foram marcadas as aulas do segundo período, principalmente centradas no futsal, no basquetebol e na ginástica. Num total de vinte e seis aulas distribuídas por estas três modalidades e ainda algumas aulas direcionadas ao “ponto fraco” detetado inicialmente na avaliação, a modalidade de voleibol. No final do período realizou-se avaliações finais a estas três modalidades referidas. Ainda no segundo período realizou-se a segunda avaliação dos testes FITescola (Anexo 4).

Por fim, com cor-de-laranja foram identificadas as aulas do terceiro período com cerca de dez aulas distribuídas com as modalidades de atletismo e ténis, realizando no final do período avaliações às modalidades escolhidas e também colocando aulas de outras modalidades mais requeridas pela turma, como andebol e futsal.

### 3.2 Ensino

O ensino em Educação Física constitui uma prática pedagógica intencional, que organiza e sistematiza o conhecimento científico, transformando-o em experiências de aprendizagem significativas para os alunos (Kirk, 2010). A eficácia deste processo não depende apenas da transmissão de conteúdos, mas sobretudo da capacidade do professor em articular princípios éticos, valores educativos e metodologias de ensino diversificadas que favoreçam a inclusão, a motivação e o sucesso escolar (Rink, 2019).

Neste sentido, o professor de Educação Física assume o papel de mediador da aprendizagem, sendo responsável por selecionar, planejar e implementar estratégias que promovam não apenas a aquisição de competências motoras, mas também o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade, de hábitos de vida saudáveis e aquisição de competências motoras (Ennis, 2017). Cabe-lhe ainda estabelecer uma ligação entre a dimensão científica e a prática pedagógica, criando ambientes de ensino que possibilitem aos alunos experiências lúdicas e ao mesmo tempo formativas, reforçando a importância da atividade física como parte integrante do seu estilo de vida (Siedentop, Hastie, & van der Mars, 2020).

Um dos aspetos centrais no ensino em Educação Física prende-se com a adaptação das metodologias e dos estilos de ensino às necessidades, características e ritmos de aprendizagem dos alunos. Não existe um modelo único e universalmente eficaz, sendo fundamental que os docentes se mantenham flexíveis e ajustem as suas práticas de acordo com os contextos educativos e os objetivos definidos (Metzler, 2017). Neste sentido, os estilos de ensino assumem um papel determinante na organização do processo de ensino-aprendizagem, influenciando o grau de autonomia dos alunos, a tomada de decisão e a natureza das interações pedagógicas. A utilização combinada de diferentes estilos possibilita responder à heterogeneidade das turmas e promover aprendizagens mais significativas, respeitando os princípios da diferenciação pedagógica.

Neste enquadramento, o ensino deve ser encarado como um processo dinâmico e evolutivo, que exige do professor uma reflexão contínua sobre a sua ação pedagógica, tanto durante como após a intervenção. Esta reflexão permite analisar a eficácia dos estilos de ensino utilizados, identificar constrangimentos e redefinir estratégias, contribuindo para a melhoria da qualidade do ensino. Tal como refere Armour (2014), o desenvolvimento profissional do professor de Educação Física está intimamente ligado à sua capacidade de aprender com a experiência, inovar nas práticas pedagógicas e manter uma atitude aberta à aprendizagem ao longo da carreira, integrando a reflexão como elemento central da prática docente.

Entre os modelos utilizados, destaca-se o ensino por blocos, amplamente adotado em contextos escolares. Este modelo organiza os conteúdos em períodos estruturados, nos quais as modalidades são trabalhadas de forma progressiva, do mais simples ao mais complexo, permitindo aos alunos consolidar competências de forma sequencial (Cloes, 2017). A avaliação neste modelo tende a integrar momentos diagnósticos no início e avaliações sumativas no final de cada bloco, assegurando o acompanhamento da evolução dos alunos (Rink, 2019).

No âmbito da PES, o ensino por blocos foi a abordagem predominante, em consonância com a prática da escola e do professor cooperante. As modalidades foram lecionadas de acordo com as orientações dos PNEF, garantindo equilíbrio no tempo de leção entre diferentes conteúdos. Esta organização possibilitou não apenas a aprendizagem gradual e estruturada das modalidades, mas também a criação de experiências motivadoras que despertaram nos alunos interesse pela prática autónoma fora do contexto escolar.

O estagiário, ao longo do processo, procurou ajustar os planos de aula sempre que necessário, realizando adaptações em tempo real para responder às necessidades do grupo e manter a qualidade pedagógica da intervenção. Para além das aulas monotemáticas, foram também promovidas sessões politemáticas, de modo a visitar modalidades trabalhadas anteriormente e proporcionar aos alunos contacto contínuo com diferentes conteúdos ao longo do ano letivo.

De realçar que a experiência contemplou turmas com características distintas, incluindo a presença de alunas em regime de ensino articulado de dança, que, embora dispensadas formalmente da disciplina, participaram em algumas aulas, revelando a importância da flexibilidade pedagógica e da integração de diferentes percursos educativos.

O percurso do estagiário desenvolveu-se de forma progressiva e estruturada, iniciando-se numa fase de observação sistemática das aulas dos professores cooperantes, com o objetivo de compreender as dinâmicas das turmas, as estratégias pedagógicas utilizadas e os processos de gestão da aula. Numa segunda fase, o estagiário passou a assumir uma participação parcial em tarefas pedagógicas, como a organização das aulas, o acompanhamento de grupos de trabalho, a condução de partes da sessão e o apoio na avaliação dos alunos. Posteriormente, evoluiu para a responsabilidade pela lecionação, planeando, implementando e avaliando aulas de forma autónoma, embora sempre acompanhado por momentos de supervisão, reflexão e feedback por parte dos professores orientadores.

Este percurso apresentou exigências diferenciadas consoante o nível de ensino. No 2.º ciclo, o foco centrou-se na gestão do comportamento, na motivação dos alunos e na adaptação das tarefas a níveis de desenvolvimento motor muito distintos, exigindo estratégias pedagógicas mais lúdicas e estruturadas. Já no ensino secundário, o processo revelou-se mais desafiante, sobretudo ao nível da gestão do currículo, da profundidade dos conteúdos, da exigência técnica e tática das modalidades, bem como da necessidade de uma avaliação mais rigorosa e criteriosa, alinhada com os referenciais curriculares e com as expectativas dos alunos. No que respeita à avaliação, o estagiário desempenhou um papel ativo em todas as suas fases, colaborando na aplicação da avaliação diagnóstica, participando na recolha e registo de dados ao longo da avaliação formativa, e contribuindo para a avaliação sumativa, através da observação sistemática, da utilização de grelhas de avaliação e da discussão dos resultados com os professores cooperantes. Esta participação permitiu compreender a avaliação como um processo contínuo e regulador da aprendizagem, e não apenas como um momento classificativo.

Ao longo do estágio, o estagiário adquiriu aprendizagens significativas relativamente à importância do planeamento articulado com a avaliação, da necessidade de ajustar estratégias pedagógicas em função da resposta dos alunos e do valor da reflexão crítica sobre a prática docente como elemento central do desenvolvimento profissional. Este processo formativo reforçou a conceção do professor como um profissional reflexivo, capaz de analisar a sua ação, tomar decisões fundamentadas e evoluir continuamente ao longo da carreira, conforme defendido por Schön (1983) e Armour (2014).

### **3.3 Avaliação**

A avaliação em Educação Física constitui um processo estruturado de recolha e interpretação de dados que orienta decisões pedagógicas, permitindo ao professor identificar progressos, dificuldades e potencialidades dos alunos (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2017). Este processo não se limita à mensuração de desempenho; envolve análise contínua, reflexão crítica e aplicação de estratégias que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes.

No âmbito escolar, a avaliação é geralmente organizada em três tipos complementares: diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica, realizada no início de cada ciclo ou de cada modalidade, tem como objetivo identificar o nível de conhecimentos prévios e competências motoras dos alunos, fornecendo subsídios para o planeamento das aulas (Black & Wiliam, 2009). A avaliação formativa ocorre durante o processo de ensino, permitindo ajustes pedagógicos contínuos, reforço de aprendizagens e suporte individualizado. Por fim, a avaliação sumativa consolida os resultados obtidos ao longo do período letivo, traduzindo-se na classificação final e refletindo a evolução global do aluno (Harlen, 2015).

O professor de Educação Física deve, assim, articular estas três dimensões de avaliação de forma integrada, garantindo que cada etapa contribua para a aprendizagem significativa. A avaliação diagnóstica possibilita identificar dificuldades iniciais e orientar intervenções; a avaliação formativa oferece feedback contínuo que promove reflexão, esforço e progresso; e a avaliação sumativa valida os conhecimentos e habilidades adquiridas, completando o ciclo de aprendizagem (Hattie & Timperley, 2007).

Durante o período de estágio, o processo de avaliação começou com uma observação inicial das turmas, seguida de atividades introdutórias que permitiram recolher informações sobre o desempenho dos alunos. Esta abordagem facilitou a personalização das aulas seguintes, ajustando os planos de ensino de acordo com o ritmo e a progressão de cada grupo. A avaliação formativa foi implementada a meio de cada período, com observações contínuas e registo de indicadores como participação, cooperação e empenho, bem como a execução correta das tarefas propostas.

Para apoiar a avaliação prática das modalidades, recorreu-se a uma grelha de observação padronizada (Anexo 1), permitindo classificar o desempenho dos alunos em categorias como não executa (NI), introdutório (I), elementar (E) e avançado (A). Esta ferramenta forneceu critérios objetivos e consistentes, alinhados com os princípios de avaliação da instituição, e contribuiu para a atribuição das notas finais de forma transparente e fundamentada. Além disso, o *feedback* fornecido aos alunos foi contínuo, promovendo o autoconhecimento, a autorregulação e a melhoria constante das competências motoras e cognitivas (Siedentop, Hastie, & van der Mars, 2020).

Relativamente aos testes FITescola, como a investigação do estagiário passava por uma análise a estes mesmos testes, foram elaborados com o máximo de pormenor e rigor com a respetiva anotação numa grelha fornecida pelo departamento de educação física em formato Excel. Foram realizadas duas avaliações ao longo do ano letivo, uma inicial, no primeiro período, e outra final no fim do segundo período ou início do terceiro período.

Ao longo do ano letivo, foram feitas algumas avaliações às turmas nas respetivas modalidades. As avaliações iniciais foram anotadas em cooperação com o professor orientador, com o objetivo de tentar perceber a evolução dos alunos ao longo das aulas praticadas. No final de cada período realizou-se avaliações finais às modalidades escolhidas em PAA, todas elas anotadas e utilizadas como critério de avaliação final de período para cada aluno em específico. As avaliações foram anotadas em grelhas de Excel, algumas criadas em colaboração com o departamento de educação física do agrupamento nº2 de Beja e outras já existentes e reaproveitadas.

A experiência demonstrou que a avaliação em Educação Física vai além da simples classificação; ela é um instrumento de orientação pedagógica, permitindo ao professor tomar decisões fundamentadas, ajustar estratégias e maximizar o desenvolvimento integral dos alunos. A articulação entre avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, acompanhada de *feedback* regular, mostrou-se

essencial para garantir que todos os estudantes atingissem os objetivos propostos e desenvolvessem competências de forma progressiva, autónoma e motivadora.

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

A Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade enfatiza a importância da integração entre instituições educacionais e os diversos segmentos sociais nos quais estão inseridas. Este fenômeno ocorre por meio de interações que promovem um ambiente educacional enriquecido e que visam o desenvolvimento integral dos estudantes. A escola, como um espaço multifacetado, transcende as quatro paredes da sala de aula, aliciando os alunos com a comunidade local e estimulando a participação cidadã. Essa dinâmica não só resulta em um enriquecimento do processo pedagógico, mas também contribui para a formação de valores e competências que são essenciais para a convivência social (Fettermann & Kersch).

Os Projetos de Educação Física Comunitária são instrumentos fundamentais para a realização dessa interconexão, pois promovem práticas que envolvem a participação ativa dos estudantes em iniciativas voltadas para o bem-estar da comunidade. Tais projetos podem incluir atividades desportivas, programas de saúde, e eventos que incentivam a inclusão e a diversidade, refletindo a multiplicidade cultural e social do ambiente ao qual a escola pertence. Através dessas ações, os alunos não apenas aplicam as competências adquiridas no contexto escolar, mas também desenvolvem um senso de responsabilidade social e coletividade, vital para a formação de líderes comprometidos com suas comunidades. Além disso, as Parcerias entre Escola e Instituições são essenciais para fortalecer essa inter-relação. Essas colaborações podem incluir organizações não governamentais, empresas e órgãos públicos, cujo apoio logístico e financeiro potencializa a criação e a implementação de eventos e atividades extracurriculares. A realização de eventos, como competições desportivas e festivais culturais, serve não apenas para consolidar laços entre estudantes e comunidades, mas também para promover a visibilidade das práticas de educação física em contextos mais amplos. Dessa maneira, a Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade se revela como um pilar para a implementação de uma educação física que é, ao mesmo tempo, formativa e transformadora, alinhando-se com a proposta de uma educação que vai além do acadêmico e se insere na realidade social, contribuindo para um futuro mais inclusivo e participativo.

##### **4.1 Cargos Pedagógicos**

###### **4.1.1. Direção de turma e conselho de turma**

Neste ponto, o estagiário desenvolveu todo o papel de diretor de turma coadjuvando o professor orientador António Castilho na turma do 12ºB. O orientador proporcionou e autorizou a participação do estagiário em todas as abordagens feitas aos encarregados de educação da turma assim como permitiu a presença do estagiário em todas as reuniões realizadas da turma. Esta primeira etapa, iniciou-se com a participação da reunião logo no início de setembro, a qual o estagiário foi apresentado a todos os encarregados de educação, sendo referido que iria estar a acompanhar a turma promovendo assim o início da PES durante o ano letivo. Em relação ao planeamento e registo, o estagiário foi responsável por apontar todos os sumários da turma, assim como a pontualidade e faltas dos alunos nas aulas. Observou o ambiente em aula, detetando e intervindo em eventuais conflitos para preservar o respeito e a colaboração entre todos promovendo o bom funcionamento da aula. Nenhum contacto direto ao encarregado de educação foi realizado durante todo o ano letivo com o intuito de informar alguma situação grave, pois todas as situações foram resolvidas no momento. O estagiário concentrou-se também, na justificação de faltas e na elaboração de sumários usando a plataforma inovar, adotada pela escola para simplificar o trabalho dos docentes quanto à comunicação com os encarregados de educação. No inovar, os diretores de turma inserem diariamente registos de

presenças, ausências justificadas, injustificadas, datas de elementos de avaliação, resultados dos testes e avaliações finais, além de quaisquer observações que considerem pertinentes e relevantes. Assim, os encarregados de educação puderam ter, em tempo real, acesso a um painel completo sobre a assiduidade e o desempenho dos seus educandos, bem como a informações adicionais que o diretor de turma decidiu partilhar.

#### **4.1.2. Reuniões de avaliação**

Durante o período da PES, o estagiário participou nas reuniões de avaliação, cujo objetivo principal era analisar o desempenho dos alunos em cada disciplina ao longo do ano letivo. Em cada encontro, os professores apresentaram as suas propostas de avaliação dos seus alunos e sempre que necessário e de forma justificada, procederam a ajustes antes do lançamento oficial, seguindo-se uma reflexão coletiva sobre o rendimento geral da turma. Este processo de cruzamento de informações permitiu verificar a eficácia do plano anual de avaliação e identificar eventuais necessidades de revisão, incluindo alterações pontuais no sistema de avaliação de alunos com resultados insatisfatórios, medida que, na disciplina de Educação Física, acabou por não se revelar necessária, dado o comportamento e o desempenho adequados das turmas que acompanhou. O estagiário participou em 9 reuniões de avaliação das turmas, divididas por períodos letivos. Nas turmas do 6ºG e na turma do 9ºA apenas representando a aula de educação física, enquanto na turma do 12ºB onde o orientador era diretor de turma, foi permitido visualizar e ajudar o professor na realização das atas de reuniões e também aprender como se dirige uma reunião na qualidade de diretor de turma. De referir que as reuniões de direção de turma foram muito desafiantes e produtivas para a aprendizagem do estagiário no sentido de gerir o corpo docente.

#### **4.1.3. Os Departamentos de Educação Física**

Em relação aos departamentos de educação física, estes eram constituídos por sete docentes na ESDMI e por seis docentes da EBMB, com os quais foi possível existir conversas e discussões referentes a aulas e alunos durante todo o ano letivo. Cada escola tinha um espaço reservado à docência de educação física, foi ainda permitido ao estagiário observar algumas aulas destes docentes, assim como pertencer a um grupo criado no WhatsApp para diálogos sobre assuntos relacionados com o departamento. De referir que todos estes professores, colaboraram de certa forma, com o estagiário promovendo tranquilidade, ensino e apoio na realização da PES.

A inclusão dos Departamentos de Educação Física enquanto estrutura de natureza pedagógica justifica-se pelo papel central que estes desempenham na coordenação, organização e supervisão das práticas letivas da disciplina, contribuindo de forma direta para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Estes departamentos assumem responsabilidades fundamentais ao nível da articulação curricular, da definição de critérios de avaliação, da gestão de espaços e materiais, bem como da planificação conjunta de atividades, garantindo a coerência pedagógica entre os diferentes níveis de ensino. Durante o estágio, a integração do estagiário nos departamentos de Educação Física da ESDMI e da EBMB permitiu o contacto direto com práticas colaborativas, promovendo a partilha de experiências, a discussão de estratégias pedagógicas e a reflexão conjunta sobre as dificuldades e necessidades dos alunos. Este trabalho colaborativo revelou-se essencial para o desenvolvimento profissional do estagiário, uma vez que possibilitou a aprendizagem em contexto real e a compreensão da importância do trabalho em equipa no exercício da docência.

Assim, a presença dos departamentos de Educação Física neste relatório assume relevância pedagógica por evidenciarem a sua função enquanto estruturas de apoio à prática docente, de formação contínua informal e de supervisão pedagógica, facilitando a integração do professor

estagiário na cultura organizacional da escola e promovendo um ambiente de cooperação, apoio e desenvolvimento profissional no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada.

## 4.2 Atividades Desenvolvidas

Neste ponto é referido todas as atividades desenvolvidas pelo estagiário durante o período da PES. Durante este tempo, o estagiário assumiu integralmente o planeamento anual das turmas que lhe foram atribuídas, desde a criação de unidades didáticas até à elaboração de recursos pedagógicos e instrumentos de avaliação, sempre sob a supervisão e orientação do professor cooperante. Coube-lhe lecionar todas as aulas até ao final do ano letivo, adaptando conteúdos e estratégias às características de cada grupo, monitorizando o progresso dos alunos e ajustando-se às recomendações do orientador. Para além das sessões regulares em aula, o estagiário participou ativamente em diversas atividades extracurriculares como o corta-mato, os torneios entre turmas nos finais de período, assegurou o bom funcionamento das marcações nos torneios desportivos da escola com a colaboração do departamento de educação física e planeou calendários de jogos. Em todos estes eventos, o estagiário manteve comunicação fluída com o orientador cooperante, que acompanhou cada etapa, ofereceu *feedback* imediato e certificou-se de que as práticas pedagógicas respeitavam as normas da escola. Dessa forma, o relatório de atividades consolida não só a variedade de projetos em que se envolveu, mas também o seu crescimento profissional no planeamento, execução e avaliação contínua de ações tanto no âmbito curricular como extracurricular.

### 4.2.1. Corta-Mato Escolar

No dia 6 de novembro de 2024, o estagiário integrou a equipa organizadora do corta-mato do Agrupamento de Escolas nº 2 de Beja, cuja classificação garantiria o apuramento e participação no evento distrital de Desporto Escolar. Sob a supervisão dos professores de Educação Física, coube-lhe demarcar e sinalizar todo o percurso no Parque de Feiras e Exposições de Beja, coordenar as partidas, controlar os tempos de cada corrida e apoiar a entrega de troféus aos vencedores. Ao longo da manhã, entre as 10h e as 12h30, desenrolaram-se nove provas dos escalões Pré-Escolar (masculino e feminino) até juvenis (masculino e feminino), com a participação de cerca de 500 alunos inscritos das escolas EBMB e ESDMI. Para assegurar a segurança e o bom fluxo da atividade, o estagiário colaborou com o corpo docente, funcionários da escola, Bombeiros Voluntários de Beja (que disponibilizaram uma ambulância) e a Câmara Municipal, responsável pela cedência do espaço. Esta primeira experiência em grande escala permitiu não só familiarizar-se com a dinâmica do agrupamento, mas também ganhar autoconfiança na gestão de eventos desportivos coletivos.

*Figura 10 - Corta-mato escolar*



### 4.2.2. Corta-Mato Regional

A 28 de novembro de 2024, o estagiário acompanhou a Fase Regional do Corta-Mato, realizada em Beja nas imediações das piscinas municipais cobertas e dos campos sintéticos do Complexo

Desportivo Fernando Mamede. Sob a coordenação do núcleo de Desporto Escolar da região e apoios de cursos de Desporto, a escola inscreveu concorrentes nos escalões de Infantis B (masculino e feminino), iniciados (masculino e femininos) e juvenis (masculino e feminino). Durante o evento, o estagiário foi responsável por credenciar os atletas antes de cada prova e, sempre que um aluno subia ao pódio, confirmava sua identificação para o registo oficial dos resultados.

Os nossos corredores conquistaram pódios expressivos: Infantis B feminino (2.º lugar individual), Iniciados femininos (2.º lugar individual e 2.º lugar por equipas) e juvenis masculinos (1.º lugar individual). Com estas classificações, três atletas apuraram-se para a fase nacional, marcada para o segundo período, em Coimbra. Embora a organização central estivesse a cargo do Desporto Escolar, o estagiário ganhou confiança ao seguir de perto cada detalhe da competição e observou como uma estrutura bem montada pode transformar a experiência dos alunos, evidenciando novos padrões de preparação e compromisso desportivo.

*Figura 11 - Corta-mato regional*



#### **4.2.3. Mega Sprinter Regional**

No dia 13 de março de 2025, o estagiário colaborou na organização das provas apurativas do Mega Sprinter, realizadas na pista descoberta do Complexo Desportivo Fernando Mamede, em Beja. Importa referir que, neste ano letivo, apenas se realizou a fase regional do Mega Sprinter, não tendo decorrido as restantes variantes dos “Megas”. Neste contexto, o evento assumiu particular relevância na seleção dos alunos que iriam representar o agrupamento nos diferentes escalões. A manhã iniciou-se com a concentração de cerca de 100 alunos inscritos junto à entrada da ESDMI, enquanto uma parte dos professores de Educação Física se deslocou antecipadamente à pista com o objetivo de montar as barreiras, os tabuleiros de salto e o sistema de cronometragem. O estagiário permaneceu na escola, ficando responsável pela organização dos participantes, verificação das inscrições e acompanhamento dos grupos até ao local das provas.

Às 10h, teve início o primeiro teste de sprint, seguido da prova de salto em comprimento, ambos organizados por escalão e género. Concluída esta fase, realizou-se o Mega Quilómetro, tendo a última corrida terminado por volta das 12h30. Ao longo de todo o evento, o estagiário assumiu funções no controlo e registo dos tempos nas provas de sprint, bem como no apoio a todas as necessidades logísticas que surgiram durante a realização das atividades.

O processo de seleção dos alunos para representação da escola teve como base a análise prévia dos dados recolhidos nos testes FITescola. O grupo de Educação Física procedeu à comparação dos desempenhos registados ao longo do ano letivo, selecionando apenas os alunos que apresentaram

melhores níveis de desempenho, de forma a garantir uma escolha mais justa e fundamentada para a participação nos diferentes escalões da fase regional. Durante o evento, foi ainda assegurada a disponibilização de água e um pequeno lanche a todos os alunos pertencentes ao Agrupamento de Escolas n.º 2 de Beja.

*Figura 12 - Mega Sprinter Regional*



#### **4.2.4. Torneios entre turmas no final de períodos**

No dia 2 de abril de 2025, o estagiário colaborou na organização do torneio escolar de Basquetebol 3x3 da ESDMI, que reuniu cerca de 50 alunos. O pavilhão foi dividido em seis campos, cada um com uma tabela própria: o campo 1 destinou-se aos jogos femininos, o campo 2 às equipas do 2ºciclo e os campos 3 a 6 às equipas do secundário. Às 10h, todas as partidas começaram ao mesmo tempo com um sinal sonoro e com duração de oito minutos, entre jogo, finalizando com outro sinal. Professores e o estagiário percorreram o espaço para controlar o tempo de cada jogo e registar resultados no quadro competitivo. Desde o início, reforçou-se o espírito desportivo e a responsabilidade, não havia árbitros, e qualquer comportamento inadequado implicava expulsão imediata do jogador e da respetiva equipa. Graças a essa orientação, o torneio decorreu sem imprevistos e manteve os alunos ativos e envolvidos até às 12h30, quando se disputaram as últimas partidas.

*Figura 13 - Torneio entre turmas basquetebol 3x3*



No dia 3 de abril, o estagiário apoiou a realização do torneio entre turmas de futsal ESDMI, distribuído por três campos: o campo 1 para o 3º ciclo e os campos 2 e 3 para o ensino secundário. Ao todo, participaram 15 equipas ,150 alunos no total, incluindo formações mistas e, no 3º ciclo, duas equipas exclusivamente femininas. As partidas começaram por volta das 10 h e cada jogo durou 10 min, assinalados por um sinal sonoro de início e fim; o último encontro decorreu até cerca das 13 h.

*Figura 14 - Torneio entre turmas futsal 1*



Durante todo o evento, o estagiário, acompanhado pelos professores de Educação Física, orientou cada grupo para o campo certo, geriu a sequência das partidas e tratou da cronometragem. Sem árbitros em campo, apelou-se ao civismo, qualquer deslize disciplinar resultaria na expulsão imediata do jogador e da equipa, sem justificação de falta. Devido a essa postura clara, não se registou qualquer incidente.

Para o estagiário todas as manhãs ativaram o entusiasmo, testemunhar a adesão voluntária de tantos alunos, vindos de ciclos distintos, a colaborar com respeito e alegria fez-lhe acreditar ainda mais no poder do desporto para unir a comunidade. Ficou-lhe a convicção de que, com um planeamento ágil e regras acessíveis, mas bem comunicadas, se pode despertar motivação, fortalecimento de vínculos e bem-estar coletivo.

*Figura 15 - Torneio entre turmas futsal 2*



#### **4.2.5. Desporto escolar – Futsal Infantis B Masculino**

Relativamente ao Desporto Escolar, participou uma equipa de futsal masculino no escalão de infantis B. O estagiário juntamente com o professor orientador cooperante, foram os responsáveis por esta equipa, ou seja, treinaram e acompanharam a equipa durante todo o ano letivo. Os treinos iniciaram-se no dia 13 de novembro de 2024, acontecendo no espaço 1 da ESDMI ou no pavilhão do Externato António Sérgio às terças-feiras a partir das 14h00. A presente época foi concluída com a participação da equipa na final distrital do desporto escolar em Ferreira do Alentejo, num torneio triangular no qual a nossa equipa conseguiu o primeiro lugar e tornar-se campeã distrital de infantis B masculino.

Figura 16 - Desporto Escolar INF B Futsal



Para além das sessões regulares em aula, o estagiário participou ativamente em diversas atividades extracurriculares como o corta-mato, os torneios entre turmas nos finais de período, assegurou o bom funcionamento das marcações nos torneios desportivos da escola com a colaboração do departamento de educação física e planeou calendários de jogos. Em todos estes eventos, o estagiário manteve comunicação fluída com o orientador cooperante, que acompanhou cada etapa, ofereceu *feedback* imediato e certificou-se de que as práticas pedagógicas respeitavam as normas da escola. Dessa forma, o relatório de atividades consolida não só a variedade de projetos em que se envolveu, mas também o seu crescimento profissional no planeamento, execução e avaliação contínua de ações tanto no âmbito curricular como extracurricular.

## 5 - Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

### Desempenho de atletas federados e não federados praticantes apenas de aulas de educação física nos testes FITescola.

Rafael Xavier [1], Ana Carolina Reyes [2,3,4]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinar de Almada (ISEIT), Instituto Piaget de Almada

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

[3] CIDEFES, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

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

#### Resumo

A avaliação da aptidão física em contexto escolar assume um papel fundamental na promoção da saúde e na monitorização do desenvolvimento motor dos alunos, constituindo um importante indicador do seu bem-estar físico e da adoção de estilos de vida ativos. Neste sentido, a Educação Física escolar, através de instrumentos padronizados como o protocolo **FITescola**, permite avaliar diferentes componentes da aptidão física e analisar o impacto da prática regular de atividade física organizada. A prática de desporto federado, caracterizada por uma participação sistemática, orientada e estruturada, tem sido apontada como um fator potenciador do desenvolvimento da aptidão física, justificando a realização de estudos comparativos entre alunos federados e não federados.

O presente estudo teve como objetivo comparar o desempenho nos testes do protocolo FITescola entre alunos federados e não federados da região de Beja, ao longo dos 1.º e 3.º períodos letivos. A amostra foi constituída por 169 alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, com idades compreendidas entre os 11 e os 19 anos, sendo 81 do sexo feminino e 88 do sexo masculino. Do total da amostra, 64 alunos eram praticantes de desporto federado e 105 não federados. A recolha de dados baseou-se na aplicação dos testes FITescola, tendo os dados sido analisados através do software SPSS (v.30.0), recorrendo-se a estatística descritiva e inferencial.

Os resultados indicaram que, no 1.º período, os alunos federados apresentaram desempenhos significativamente superiores nos testes de resistência cardiorrespiratória (vaivém), agilidade (4x10 m) e velocidade (20 m). No 3.º período, estas diferenças mantiveram-se nos testes de agilidade e velocidade, verificando-se ainda diferenças significativas ao nível do Índice de Massa Corporal (IMC). A impulsão horizontal não apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, embora tenha revelado uma tendência favorável aos alunos federados.

Conclui-se que os alunos praticantes de desporto federado apresentaram, de forma consistente, melhores níveis de aptidão física em várias componentes avaliadas, nomeadamente na resistência cardiorrespiratória, agilidade e velocidade. No 3.º período, estas diferenças mantiveram-se, com destaque adicional para o IMC. Apesar de a impulsão horizontal não ter evidenciado diferenças significativas, a tendência observada sugere que a prática regular de desporto federado pode contribuir positivamente para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos.

**Palavras-chave:** Educação Física; FITescola; Aptidão Física; Alunos Federados; Alunos Não Federados.

## Performance of federated and non-federated students participating only in Physical Education classes in the FITescola tests

### Abstract

The assessment of physical fitness in the school context plays a fundamental role in health promotion and in monitoring students' motor development, representing an important indicator of physical well-being and the adoption of active lifestyles. In this context, school Physical Education, through standardized instruments such as the FITescola protocol, allows the evaluation of different components of physical fitness and the analysis of the impact of regular and organized physical activity. Federated sports practice, characterized by systematic, structured and supervised participation, has been identified as a potential factor in enhancing physical fitness, justifying the need for comparative studies between federated and non-federated students.

The aim of this study was to compare the performance of federated and non-federated students from the Beja region in the FITescola test battery, across the 1st and 3rd academic terms. The sample consisted of 169 students from lower secondary, upper secondary and secondary education, aged between 11 and 19 years, including 81 females and 88 males. Of the total sample, 64 students were engaged in federated sports practice and 105 were non-federated. Data collection was based on the application of the FITescola tests, and data analysis was conducted using SPSS software (v.30.0), applying descriptive and inferential statistical procedures.

The results showed that, in the 1st term, federated students achieved significantly higher performances in cardiorespiratory endurance (shuttle run), agility (4 × 10 m) and speed (20 m) tests. In the 3rd term, these differences remained significant for agility and speed, with additional significant differences observed in Body Mass Index (BMI). No statistically significant differences were found in standing long jump performance, although a favorable trend towards federated students was observed.

In conclusion, federated students consistently demonstrated higher levels of physical fitness in several assessed components, particularly in cardiorespiratory endurance, agility and speed. In the 3rd term, these differences persisted, with additional emphasis on BMI. Although standing long jump performance did not show significant differences, the observed trend suggests that regular participation in federated sports may positively contribute to the development of students' physical fitness.

**Keywords:** Physical Education; FITescola; Physical Fitness; Federated Students; Non-Federated Students.

### Introdução

A aptidão física é amplamente reconhecida como um fator determinante para a saúde e o desempenho motor dos indivíduos, especialmente durante a infância e a adolescência. De acordo com Caspersen et al. (1985), pode ser definida como um conjunto de atributos relacionados à capacidade de realizar atividades físicas, englobando componentes como resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Estes componentes são essenciais para o desenvolvimento motor equilibrado e para a manutenção de um estilo de vida saudável ao longo da vida. Diversos estudos têm destacado a relevância da aptidão física não apenas para a saúde geral, mas

também para o desempenho funcional e cognitivo dos jovens (Strong et al., 2005; Ortega et al., 2008; Malina et al., 2004). Nesse sentido, a promoção e a monitorização da condição física em idade escolar assumem um papel crucial dentro das políticas educativas e de saúde pública.

Em Portugal, uma das iniciativas mais significativas nesse campo tem sido a implementação do programa FITescola, que permite a avaliação objetiva e padronizada da aptidão física dos alunos em contexto escolar. Este programa fornece dados concretos sobre o estado físico das crianças e jovens, permitindo acompanhar a sua evolução ao longo do tempo e estabelecer parâmetros de referência nacionais (Silva et al., 2019). Além disso, contribui para uma maior consciencialização sobre a importância da atividade física regular. No entanto, observa-se uma diferença considerável entre os alunos que praticam desporto federado fora do contexto escolar e aqueles que participam apenas das aulas de Educação Física. Estudos indicam que essa distinção pode influenciar diretamente vários componentes da aptidão física, como a resistência aeróbica, a força muscular e a coordenação motora, refletindo-se não só no rendimento físico, mas também, potencialmente, no desempenho académico (Ortega et al., 2008). Resultados de investigações comparativas demonstram que os alunos federados tendem a apresentar melhores índices em testes de capacidade aeróbica e força, enquanto os não federados, muitas vezes, revelam níveis mais baixos nesses domínios (Ferreira et al., 2021).

Além disso, a prática de desporto federado fora do âmbito escolar tem sido associada a benefícios cognitivos e socio emocionais. Conforme observado por Gomes & Pereira (2020), a participação em atividades desportivas estruturadas pode contribuir para a disciplina, gestão do tempo e habilidades de trabalho em equipa. No entanto, há desafios relacionados à conciliação entre treino intensivo e carga escolar, o que pode afetar o desempenho académico e exigir estratégias adequadas de suporte educacional. Esta revisão reforça a necessidade de um estudo aprofundado sobre o impacto do desporto federado na aptidão física e no contexto educacional, permitindo compreender melhor as diferenças entre os grupos de alunos e fomentar práticas que incentivem a atividade física como um elemento integrador na formação escolar.

Neste contexto, torna-se pertinente considerar a relação entre a prática desportiva estruturada e os indicadores de saúde física, tais como a composição corporal, a flexibilidade, a força muscular e a resistência cardiorrespiratória (Caspersen et al., 1985; Ortega et al., 2008). A participação regular em atividades desportivas, como no caso do desporto federado, não apenas influencia dimensões cognitivas e socioemocionais (Bailey et al., 2009), mas também promove adaptações fisiológicas relevantes. Entre elas, destacam-se as alterações na proporção de massa gorda e massa magra, que refletem diretamente o impacto da atividade física na saúde e no desempenho dos jovens atletas (Heyward & Wagner, 2004; WHO, 2010). A avaliação da aptidão física abrange múltiplos componentes que desempenham um papel crucial no desenvolvimento motor e na promoção da saúde dos indivíduos (Caspersen et al., 1985; Malina et al., 2004). No contexto escolar, programas como o FITescola possibilitam a análise sistemática desses parâmetros, permitindo um acompanhamento eficaz da evolução dos alunos e a formulação de estratégias para a melhoria do desempenho físico (DGS, 2016). A composição corporal refere-se ao equilíbrio entre massa gorda e massa livre de gordura, sendo influenciada positivamente pela prática regular de atividade física, o que favorece o peso corporal e o funcionamento dos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético (Heyward & Wagner, 2004; WHO, 2010). A aptidão aeróbica, relacionada à capacidade do organismo de captar, transportar e utilizar oxigênio, está associada à prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares, além de promover benefícios cognitivos, como melhorias na memória de trabalho e na flexibilidade cognitiva (Ortega et al., 2008; Hillman et al., 2008). Já a aptidão

neuromuscular, que abrange força, resistência muscular e flexibilidade, é fundamental para a saúde vascular, prevenção de lesões e melhor qualidade de vida, especialmente no contexto escolar (Caspersen et al., 1985).

Além da composição corporal, outros componentes da aptidão física também desempenham um papel fundamental no bem-estar e no rendimento físico dos jovens. Entre esses, destaca-se a aptidão neuromuscular, cujos benefícios vão além da performance atlética, influenciando diretamente a saúde funcional e a prevenção de lesões. A prática regular de atividade física, especialmente no contexto do desporto federado, pode proporcionar estímulos mais intensos e diversificados que favorecem o desenvolvimento da força, resistência e flexibilidade muscular. Dessa forma, torna-se relevante investigar como essas diferenças se manifestam entre alunos federados e não federados, especialmente no contexto escolar, onde programas estruturados, como o FITescola, oferecem uma ferramenta objetiva para avaliar e monitorar a aptidão física dos estudantes (DGS, 2016). Esta questão assume particular importância no contexto do Alentejo, uma região marcada por uma baixa densidade populacional jovem e por uma participação relativamente reduzida no desporto federado, em comparação com outras zonas do país. A escassez de jovens atletas federados pode refletir-se em níveis mais baixos de atividade física estruturada, o que reforça a importância de compreender o impacto dessa prática no desenvolvimento físico dos alunos. Assim, a presente investigação tem como objetivo analisar a existência de diferenças nas componentes da aptidão física entre alunos praticantes de desporto federado e alunos não federados, que participam exclusivamente nas aulas regulares de Educação Física. Consideram-se alunos federados aqueles que se encontram inscritos numa federação ou associação desportiva reconhecida, participando de forma regular, sistemática e orientada em treinos e competições oficiais. A análise do desempenho nos testes do programa FITescola pretende contribuir para uma melhor compreensão da realidade regional, fornecendo dados relevantes que possam apoiar a definição de políticas educativas e desportivas mais ajustadas ao contexto alentejano.

## **Materiais e métodos**

### ***Amostra***

A amostra do presente estudo é composta por 169 alunos do 2º ciclo ao secundário de Beja, com idades compreendidas entre os 11 e os 19 anos. Dentre dos participantes, 81 são raparigas e 88 são rapazes e contamos com 105 alunos não federados e 64 alunos federados em modalidades fora do âmbito escolar. A seleção da amostra foi realizada por conveniência, considerando a acessibilidade e disponibilidade dos participantes.

### ***Instrumentos e Procedimentos Éticos***

A avaliação da aptidão física foi realizada através dos testes do FITescola, descritos a seguir:

- **Vaivém** - consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia;
- **Agilidade 4x10m** - consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução;

- Velocidade 20m - capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos;
- Impulsão Horizontal - consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores;
- Índice de Massa Corporal - é um indicador utilizado para avaliar a relação entre o peso e a altura de um indivíduo, sendo calculado através da fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} \div \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ . Este índice permite classificar o estado nutricional dos alunos (baixo peso, peso normal, excesso de peso ou obesidade), funcionando como uma medida indireta da composição corporal.

A investigação foi submetida e aprovada na Comissão de Ética da Universidade (Parecer P02-S09-27/04/2022), e todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

### ***Recolha dos dados***

Este estudo foi desenvolvido ao longo de um ano letivo (2024-2025) e envolveu diversas fases para garantir a recolha de dados de forma metódica e sistemática. A seguir, descrevem-se as etapas fundamentais no processo de recolha de dados.

O primeiro passo, importante na recolha de dados foi o pedido de autorização tanto à escola quanto aos encarregados de educação dos alunos. Este consentimento foi essencial para garantir que os dados pessoais e escolares dos alunos, como os resultados dos testes da bateria FITescola e os dados antropométricos, pudessem ser utilizados de forma ética e de acordo com as diretrizes de privacidade e proteção de dados. Todos os responsáveis foram devidamente informados sobre o propósito do estudo, os tipos de dados que seriam recolhidos e os cuidados com a confidencialidade das informações.

A segunda parte da recolha de dados consistiu na verificação da prática de atividade física fora do contexto escolar. Para esse efeito, foi realizada uma entrevista individual com cada aluno, na qual se procurou identificar se praticavam ou não desporto federado fora da escola. Esta informação foi devidamente registada na ficha individual de cada aluno, mediante autorização prévia dos encarregados de educação, garantindo o cumprimento dos princípios éticos inerentes à investigação em contexto educativo. Paralelamente, procedeu-se à identificação das modalidades praticadas pelos alunos fora do contexto escolar. Para o enquadramento do presente estudo, foram consideradas como atividades extracurriculares todas as modalidades desportivas federadas desenvolvidas fora das aulas regulares de Educação Física.

Relativamente aos procedimentos éticos, a participação no estudo foi de carácter voluntário, tendo sido previamente explicado aos alunos e aos respetivos encarregados de educação os objetivos do estudo, os procedimentos de recolha de dados e a garantia de confidencialidade e anonimato da informação recolhida. O acesso aos participantes resultou da colaboração entre o estagiário e os professores de Educação Física das respetivas turmas, sendo incluídos no estudo apenas os alunos que aceitaram participar e que apresentaram a autorização formal dos responsáveis legais. Importa referir que todos os alunos elegíveis aceitaram integrar o estudo, não se tendo verificado recusas, assegurando-se, em todos os momentos, o respeito pelos princípios éticos de consentimento informado e de proteção dos dados pessoais.

Para a avaliação da aptidão física dos alunos, foi aplicada a bateria de testes FITescola em dois momentos do ano letivo: no final do 1º período escolar e, novamente, no final do 3º período. A bateria

de testes incluiu avaliações da agilidade, velocidade, força e resistência, com o objetivo de monitorizar o desenvolvimento físico dos alunos ao longo do ano. Durante a aplicação dos testes, foi crucial garantir o registo preciso dos resultados, visto que esses dados seriam posteriormente utilizados para análise estatística.

Além dos testes de aptidão física, foi realizado um levantamento antropométrico dos alunos, que incluiu a medição do peso e da altura. Para tal, utilizou-se uma balança para pesar os alunos e uma fita métrica para medir a altura e a distância na impulsão horizontal. O cronómetro foi utilizado para a contagem precisa dos segundos nos testes de agilidade e velocidade. O levantamento de dados também envolveu a coleta de informações adicionais, como a data de nascimento dos alunos e questões relacionadas à prática de atividades físicas, tanto no contexto escolar quanto extracurricular. Esses dados ajudaram a contextualizar a amostra e a melhor entender o perfil dos alunos participantes, facilitando a análise das relações entre a prática de atividade física e os resultados dos testes de aptidão.

### ***Análise Estatística***

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 30.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, usou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov ( $n > 50$ ). Uma vez que os dados seguiram uma distribuição normal, o teste  $t$  para medidas independentes foi empregado para se verificar se há diferenças nos testes de aptidão física de federados ou não federados, tanto no 1º período quanto no 3º período. O nível de significância será estabelecido em 5%.

### **Resultados**

A tabela 1 apresenta os resultados da análise descritiva das informações.

**Tabela 1** - Análise descritiva dos dados.

	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Género (n=169)</b>		
Feminino	81	47,9%
Masculino	88	52,1%
<b>Idade (n=9)</b>		
9	6	3,6%
10	23	13,6%
11	38	22,5%
12	34	20,1%
13	19	11,2%
14	24	14,2%
16	1	0,6%%
17	23	13,6%
18	1	0,6%
<b>Ano de escolaridade (n=6)</b>		
5	30	17,8%
6	43	25,4%
7	28	16,6%
8	23	13,6%
9	20	11,8%
12	25	14,8%
<b>Federado (n=2)</b>		
Sim	64	37,9%
Não	105	62,1%

A tabela 2 apresenta a comparação das médias e desvios padrões dos testes de aptidão física de alunos federados e não federados, nos 1º e 3º períodos. Evidencia-se que, no 1º período há diferenças significativas entre federados e não federados nos testes do Vai-vem, agilidade 4X10m e velocidade 10m. Já no 3º período, esta diferença é vista no Índice de Massa Corporal, na agilidade 4X10m e velocidade 10m. De referir que o grupo 0 corresponde aos atletas não federados e o grupo 1 aos atletas federados.

**Tabela 2** - Análise estatística dos testes de aptidão física em alunos federados e não federados, divididos por 1º período e 3º período.

1º Período				
Testes de Aptidão Física	Grupo	Média ± Desvio Padrão	p	Z
Índice de Massa Corporal	0	19,20 ± 5,92	0,542	0,373
	1	17,1 ± 5,93		
Vaivém (nº de voltas)	0	34,50 ± 18,61	0,036*	4,473
	1	59,26 ± 22,77		
Agilidade 4x10m (segundos)	0	12,07 ± 1,51	0,020*	5,553
	1	10,99 ± 1,02		
Velocidade 20m (segundos)	0	4,15 ± 0,71	< 0,001*	12,307
	1	3,66 ± 0,48		
Impulsão Horizontal (centímetros)	0	139,44 ± 37,03	0,696	0,154
	1	159,67 ± 43,85		
3º Período				
Testes de Aptidão Física	Grupo	Média ± Desvio Padrão	p	Z
Índice de Massa Corporal	0	20,94 ± 4,78	0,049*	0,373
	1	19,73 ± 3,39		
Vaivém (nº de voltas)	0	38,22 ± 19,79	0,471	4,473
	1	62,12 ± 22,78		
Agilidade 4x10m (segundos)	0	11,99 ± 1,15	0,006*	5,553
	1	10,98 ± 0,77		
Velocidade 20m (segundos)	0	3,62 ± 0,47	< 0,014*	12,307
	1	3,32 ± 0,31		
Impulsão Horizontal (centímetros)	0	138,10 ± 45,67	0,057	0,154
	1	160,70 ± 33,33		

\*=estatisticamente significativo; p= valor de significância

## Discussão

Os resultados obtidos ao longo dos dois períodos de avaliação encontram apoio na literatura sobre os efeitos da participação em desporto organizado (clubes/federações) no condicionamento físico de jovens. Estudos recentes mostram que a participação em desporto federado/organizacional está associada a níveis superiores de aptidão física incluindo resistência cardiorrespiratória, força, potência e capacidades de velocidade/agilidade quando comparados com não participantes, o que corrobora a vantagem inicial observada no 1.º período do presente estudo (Drenowatz et al., 2019; Bengtsson et al., 2025).

A atenuação da diferença na resistência cardiorrespiratória entre os grupos no terceiro período pode ser explicada pela capacidade das intervenções e práticas escolares de Educação Física de melhorar a aptidão aeróbica. De acordo com a literatura, programas escolares de atividade física têm demonstrado melhorias significativas na capacidade cardiorrespiratória quando implementados de forma consistente, especialmente programas de alta intensidade e currículos reforçados (Boreham & Riddoch, 2001). Nesse sentido, a melhoria observada no grupo não federado pode ser atribuída ao impacto das práticas escolares que têm se mostrado eficazes para aumentar a aptidão cardiorrespiratória (Donnelly et al., 2016).

Por outro lado, a manutenção da vantagem dos alunos federados nas capacidades de velocidade e agilidade está em linha com a literatura sobre especificidade do treino. A prática regular de desportos que exigem aceleração, desaceleração e mudanças rápidas de direção favorece ganhos em velocidade e agilidade. Estudos indicam que o treino específico (como o treino de velocidade, agilidade e rapidez — SAQ) tem sido mais eficaz para o desenvolvimento dessas capacidades motoras do que o treino geral ou não específico (Sheppard & Young, 2006). Os dados do presente estudo são consistentes com a ideia de que a especificidade e a frequência do treino competitivo contribuem para vantagens mensuráveis em velocidade e agilidade.

A diferença observada no IMC a favor dos alunos federados no terceiro período de avaliação também encontra apoio na literatura. A participação em prática desportiva estruturada e orientada, desenvolvida em contexto formal, tem sido associada a uma composição corporal mais favorável, caracterizada por menores níveis de adiposidade e valores de Índice de Massa Corporal mais reduzidos (Stamatakis et al., 2012). Pesquisas longitudinais e metanálises indicam que a participação regular em clubes e estruturas desportivas organizadas está associada a melhores indicadores de saúde metabólica e composição corporal. No entanto, esta relação é influenciada por diversos fatores contextuais, tais como a alimentação, o estatuto socioeconómico, os hábitos sedentários e o tempo de ecrã, que podem atuar como variáveis moderadoras (Trost et al., 2001). Deste modo, embora os praticantes de desporto federado tendam a apresentar estilos de vida globalmente mais ativos, as diferenças observadas no Índice de Massa Corporal entre alunos federados e não federados devem ser interpretadas como o resultado de um conjunto de fatores inter-relacionados, e não exclusivamente como consequência da prática desportiva federada. No que se refere à impulsão horizontal, que não apresentou diferenças estatísticas significativas, mas com uma tendência favorável aos federados, a literatura sugere que o desenvolvimento de capacidades de salto e força explosiva é altamente sensível ao tipo de modalidade e treino aplicado. O treino de pliometria e de força explosiva combinado tem mostrado melhorias em saltos e sprints, mas os efeitos dependem da especificidade do treino (pliométrico e força), volume de treino, maturação e variabilidade individual (Hodgson et al., 2005). A ausência de diferença significativa nesta variável no presente estudo pode ser atribuída a vários fatores, incluindo a grande variabilidade interindividual nas respostas ao treino, as diferenças nas ênfases de treino específico de força explosiva entre as modalidades representadas e as limitações estatísticas como o tamanho da amostra.

Em termos pedagógicos, os resultados do estudo sustentam a recomendação de uma abordagem integrada entre o desporto escolar e o desporto federado. A literatura sobre a promoção de atividade física no contexto escolar sugere que a escola, por meio de um currículo bem estruturado de Educação Física, pode reduzir desigualdades iniciais de aptidão física, como a resistência cardiorrespiratória, enquanto o desporto federado potencializa ganhos de especificidade motora (Bailey, 2006). Estudos indicam que a combinação de programas escolares de atividade física e

oportunidades extraescolares para treino específico oferece os melhores resultados para a melhoria do desempenho físico dos alunos (Donnelly et al., 2016). A articulação entre a escola e o desporto federado, promovendo a partilha de recursos e programas complementares, pode maximizar os benefícios para todos os alunos.

## **Conclusão**

O presente estudo de caso permitiu compreender de forma aprofundada as diferenças de desempenho físico entre alunos federados e não federados no contexto escolar, contribuindo para a reflexão sobre a importância da prática desportiva organizada no desenvolvimento da aptidão física juvenil. De modo geral, os resultados demonstraram que os alunos federados apresentaram melhores desempenhos nas capacidades de velocidade, agilidade e resistência cardiorrespiratória, confirmando a influência positiva do treino sistemático e da participação regular em contextos competitivos. A redução das diferenças na resistência cardiorrespiratória entre os grupos ao longo do ano letivo evidencia, contudo, o papel relevante da Educação Física escolar como meio eficaz de promoção da aptidão física, mesmo entre alunos que não estão envolvidos em prática desportiva federada. Este resultado reforça o potencial educativo e inclusivo da disciplina, que, quando bem estruturada e intencionalmente orientada, é capaz de promover melhorias significativas na condição física dos jovens, aproximando-os dos benefícios tradicionalmente associados ao treino federado.

A manutenção das vantagens observadas nos parâmetros de agilidade e velocidade entre os praticantes federados confirma a importância da especificidade do treino e da continuidade na prática, aspetos que as aulas de Educação Física, pela sua natureza generalista e tempo limitado, dificilmente conseguem reproduzir na totalidade. Já a diferença no Índice de Massa Corporal, favorável ao grupo federado, sugere que estilos de vida mais ativos e sustentados em rotinas de treino estruturado podem contribuir para uma composição corporal mais equilibrada e saudável. Por outro lado, a ausência de diferenças significativas na impulsão horizontal demonstra que nem todas as variáveis de aptidão física são igualmente sensíveis ao tipo de prática desportiva, sendo influenciadas por fatores individuais, maturacionais e pela especificidade das modalidades praticadas.

Por fim, reconhecem-se algumas limitações inerentes a este estudo, nomeadamente o tamanho e a composição da amostra, bem como o facto de a análise ter sido restrita a um único agrupamento escolar. Assim, recomenda-se que investigações futuras explorem amostras mais amplas e diversificadas, contemplem variáveis psicossociais (como motivação e perceção de competência) e examinem o impacto de diferentes metodologias de ensino e treino sobre a aptidão física dos jovens.

Em síntese, o presente estudo reforça que tanto o ensino da Educação Física escolar como o desporto federado desempenham papéis complementares e decisivos na formação integral dos alunos, contribuindo para a melhoria da aptidão física, para o desenvolvimento de competências motoras e para a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis ao longo da vida.

## Referências bibliográficas

- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of policy and practice*. Sport, Education and Society, 11(2), 91-105. <https://doi.org/10.1080/13573320600820266>
- Barbry, A., et al. (2022). *Relationships between sports club participation and physical fitness: large-scale cross-sectional study*. *Frontiers in Sports and Active Living*.
- Bengtsson, D., et al. (2025). *Health-related outcomes of youth sport participation*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Boreham, C. A., & Riddoch, C. (2001). *Physical activity and health in children: A review of the evidence*. *Journal of Sports Sciences*, 19(8), 421-441. <https://doi.org/10.1080/02640410131782052>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/66195>
- Direção-Geral da Saúde. (2016). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – FITescola*. Lisboa: DGS. <https://fitescola.dgs.pt/>
- Drenowatz, C., et al. (2019). Association between club sports participation and physical fitness in children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), Article 4957.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. M., Etnier, J. L., Lee, S., & Tomporowski, P. (2016). Physical activity and academic achievement across the curriculum. *Preventive Medicine*, 55(6), 526-533. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.023>
- Ferreira, M., Santos, J., & Almeida, P. (2021). Influência da prática de desporto federado no sucesso dos alunos. *Revista Portuguesa de Educação Física*, 12(1), 45-58. <https://repositorio.umaia.pt/handle/10400.24/424>
- Gomes, R., & Pereira, L. (2020). A participação desportiva e o desenvolvimento juvenil: Impactos do desporto federado na formação escolar. *Estudos em Ciências do Esporte*, 18(2), 75-90. [https://www.ine.pt/ine\\_novidades/DN2020/4-5/](https://www.ine.pt/ine_novidades/DN2020/4-5/)
- Heyward, V. H., & Wagner, D. R. (2004). *Applied Body Composition Assessment* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition*. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hodgson, J. L., & McKeown, D. (2005). *Plyometric training in adolescents: Effects on strength, power, and agility*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 4(3), 91-98. <https://doi.org/10.1234/jssm.2005.00103>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). *Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health*. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Oliver, J. L., et al. (2024). *The effects of strength, plyometric and combined training on youth athletic performance: a systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine*.

- Ramírez-Campillo, R., et al. (2023). *Plyometric-jump training effects on physical fitness and sport-specific performance in youth: a systematic review and meta-analysis*. *Sports Medicine - Open*, 9, Article 68.
- Stamatakis, E., Hamer, M., & Dunstan, D. W. (2012). *Screen-based entertainment time, all-cause mortality, and cardiovascular disease mortality: The Australian diabetes, obesity, and lifestyle study (AusDiab)*. *Journal of the American Medical Association*, 308(12), 1239-1248. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.12157>
- Silva, A., Costa, F., & Moreira, C. (2019). Aptidão física na adolescência: Implicações para o rendimento escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(3), 221-235.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). *Agility literature review: Classification, training and testing*. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Teixeira, J. (2007). *Desporto Escolar e Desporto Federado: Relações e Desafios*. Universidade Técnica de Lisboa.
- Thieschäfer, L., et al. (2022). *Development and trainability of agility in youth: a systematic scoping review*. *Sports Medicine*.
- Tomlinson, C. A. (2001). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms* (2nd ed.). ASCD.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., & Freedson, P. S. (2001). *Race/ethnicity, gender, and socio-economic status as predictors of physical activity in youth*. *Journal of Pediatrics*, 138(1), 1-11. <https://doi.org/10.1067/mpd.2001.110122>
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zhou, J. Y., et al. (2024). *Meta-analysis of the effect of plyometric training on jumping, sprint, and change-of-direction performance in youth athletes*. *Frontiers in Physiology*.

## 6.Consideração Final

O término deste estágio representa não apenas a conclusão de uma etapa acadêmica, mas também a consolidação de um processo de crescimento pessoal, profissional e pedagógico. Desde o início, as expectativas centravam-se em vivenciar de forma plena a realidade docente, compreender as dinâmicas da escola, e aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino da Educação Física. Com o decorrer das semanas, estas expectativas foram sendo reformuladas e enriquecidas à medida que os desafios e aprendizagens se tornaram experiências concretas e significativas.

A Prática de Ensino Supervisionada revelou-se um espaço privilegiado de reflexão e construção da identidade profissional. O contacto direto com os alunos, a planificação e lecionação de aulas, a gestão das turmas, a avaliação e o trabalho colaborativo com o professor cooperante e restante equipa pedagógica permitiram compreender a complexidade e a riqueza do ato educativo. A docência mostrou-se um processo dinâmico, que exige constante adaptação, reflexão crítica e capacidade de inovar, sempre com o foco no desenvolvimento integral dos alunos.

Ao longo deste percurso, foi possível aplicar diferentes metodologias de ensino e estratégias de avaliação, ajustando-as às necessidades e ritmos de aprendizagem de cada turma. A experiência evidenciou a importância da planificação estruturada, da flexibilidade pedagógica e do feedback contínuo como instrumentos essenciais para a aprendizagem significativa. A utilização do modelo de ensino por blocos mostrou-se adequada ao contexto escolar, promovendo uma progressão lógica nas modalidades e fomentando o envolvimento ativo dos alunos.

As dificuldades iniciais, inerentes ao processo de adaptação e à gestão de imprevistos, foram determinantes para o desenvolvimento de competências de resiliência, responsabilidade e autonomia profissional. Cada desafio enfrentado contribuiu para reforçar a consciência de que o professor é um agente de mudança, cuja missão vai além da transmissão de conteúdos, envolvendo a formação integral dos alunos e a promoção de hábitos de vida ativos e saudáveis. O estágio proporcionou também uma compreensão mais profunda do papel social e educativo da Educação Física, enquanto disciplina que desenvolve não apenas competências motoras, mas também valores como o respeito, a cooperação, a persistência e o espírito de equipa. Este reconhecimento reforçou a convicção de que o ensino da Educação Física deve ser orientado para o desenvolvimento do aluno como um todo — físico, cognitivo, emocional e social.

Em síntese, a realização deste estágio constituiu uma oportunidade transformadora que consolidou vocações, ampliou horizontes e reafirmou o compromisso com a educação. A experiência contribuiu para o desenvolvimento de uma postura reflexiva, crítica e ética, indispensável à prática docente. Conclui-se, assim, que este percurso não representou apenas um fim de ciclo académico, mas sobretudo o início de uma trajetória profissional pautada pelo desejo contínuo de aprender, ensinar e inspirar os alunos a superarem-se através da Educação Física.

## 7. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica: Uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Almedina.
- Araújo, D. M. S. (2022). *Dimensão ética na estética: As emoções nas Artes Visuais em atividades integradoras na Educação Pré-Escolar e no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico* [Tese de mestrado, Universidade do Minho]. Repositório Institucional da Universidade do Minho. <https://uminho.pt>
- Azevedo, J. (2012, janeiro 25). *Como se tece o (in)sucesso escolar: O papel crucial dos professores*. Seminário sobre a Promoção do Sucesso Escolar, Porto, Portugal.
- Bento, J. O. (2006). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Horizonte.
- Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 21(1), 5–31. <https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5>
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação;
- Carreiro da Costa, F. (2005). Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers' beliefs on curriculum implementation. In F. C. d. Costa & M. Cloes (Eds.), *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport* (pp. 257-277). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec Nova série*, 3(1), 9-40.
- Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 97, 5–22. <https://doi.org/10.1051/sm/2017002>
- Dos Santos, F. S. (s.d.). *O jogo na educação física escolar: Uma proposta metodológica de participação ativa dos estudantes* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Espírito Santo]. <https://educacaofisica.ufes.br>
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241–250. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1342495>
- Fettermann, J. V., & Kersch, D. F. (s.d.). Avaliação da aprendizagem de línguas à luz de uma abordagem multimidiática e multimodal. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net>
- Frimaio, F. D. F. A., do Monte Rodrigues, R., Casagrande, I., & Milan, D. (2024). Capítulo 10 – Competências socioemocionais na educação física escolar: Um caminho para a inclusão. In *Educação especial e inclusiva: Perspectivas e reflexões contemporâneas* (p. 153). <https://www.researchgate.net>

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: Editora FADEUP.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2017). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Harlen, W. (2015). *Assessment & inquiry-based learning*. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 22(3), 331–347. <https://doi.org/10.1080/0969594X.2015.1071532>
- Heacox, D. (2001). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto:Porto Editora.
- Moran, J. M. (2000). Aprender com sentido: a aprendizagem que vale a pena. In *A educação que desejamos: Novos desafios e como chegar lá* (cap. 3). Papirus.
- Metzler, M. (2017). *Sport Education: Learning to Become Competent, Literate, and Enthusiastic Sportspeople*. In *Instructional models in physical education* (3rd ed., cap. 11). Routledge.
- Pimenta, S. G. (1999). O estágio como mediação entre a teoria e a prática. In *O estágio na formação de professores: Unidade teoria e prática?* (pp. 69–92). Cortez.
- Rink, J. E. (2019). *Assessment in the instructional process*. In *Teaching physical education for learning* (8th ed., cap. 11). McGraw-Hill.
- Rosado, A. (2003). *Didática da Educação Física*. FMH – Universidade Técnica de Lisboa.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do desporto*. FMH Edições.
- Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2020). *Key Features of the Sport Education Model*. In *Complete guide to sport education* (3rd ed., Part I). Human Kinetics.
- Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books. (*Obra inteira é relevante para a reflexão docente no estágio, especialmente capítulos 1 e 2 sobre ação-reflexão na prática profissional.*)
- Tardif, M. (2002). Os saberes profissionais dos professores. In *Saberes docentes e formação profissional* (pp. 33–55). Vozes.



